



---

**PLAY THERAPI UNTUK ANAK DENGAN GANGGUAN PEMUSATAN  
PERHATIAN (ADD)**

oleh :

**Prinanda Gustarina Ridwan & Eny Koestieni**

Program Studi Pendidikan Luar Biasa  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Nusantra, Bandung

**ABSTRAK**

*Attention Deficit Disorder* (ADD) merupakan gangguan perkembangan pemusatan perhatian yang disebabkan oleh berbagai macam faktor. Perilaku anak ADD yang cenderung impulsif dan inattention menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain sehingga mengakibatkan secara social anak tidak punya teman dan agresif. Untuk itulah diperlukan suatu penanganan yang tepat bagi anak ADD. Salah satunya dengan *play therapy*. *Play therapy* merupakan suatu bentuk terapi dimana seorang anak melakukan kegiatan bermain dalam situasi dan kondisi yang tertentu menggunakan media agar dapat menyalurkan perasaan takut, benci, kemarahan, kegelisahan dan perasaan emosional lainnya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak dengan gangguan pemusatan perhatian (ADD) yang bersekolah di SLB YLPAB Lembang Kabupaten Bandung Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan *play therapy* anak ADD rentang perhatian, focus dan ekspresi emosinya lebih terkontrol.

**Kata Kunci : *Play therapy*, Anak dengan gangguan pemusatan perhatian (ADD)**

**Pendahuluan**

Dewasa ini, banyak anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan. Gangguan perkembangan ini disebabkan oleh bermacam-macam hal, antara lain faktor pra dan pasca natal, pola asuh orangtua, faktor genetik dan sebagainya. Salah satu gangguan perkembangan pada anak adalah gangguan pemusatan perhatian atau istilahnya *Attention Deficit Disorder* (ADD). ADD adalah adanya pola yang menetap dari *innattention* yang disertai dengan impulsivitas pada seseorang. Gejala ini dapat diketahui sebelum usia 7 tahun dan dapat terjadi dalam berbagai macam situasi seperti rumah, sekolah, bermain atau situasi sosial lainnya.

Perilaku anak ADD yang cenderung seenaknya sendiri, seringkali menyebabkan ia mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain, baik orangtua, teman sebaya atau lingkungan sekitarnya. Perilaku mereka ini sebenarnya tidak disadari sepenuhnya oleh si anak. Hal ini lebih disebabkan oleh faktor internal dimana ia tidak pernah berpikir panjang dan mudah beralih perhatiannya pada stimulus yang

---

menariknya. Selain itu anak ADD cenderung tidak dapat mengendalikan diri sehingga membuatnya kelihatan tidak tahu norma-norma yang ada (Dobson, 2005).

Berdasarkan pengamatan dilapangan, perilaku yang muncul pada anak ADD antara lain mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, rentang perhatian pada anak ADD sering tidak konsisten, mudah teralihkan, tidak dapat mengendalikan diri, cenderung agresif, selalu gagal dalam menyelesaikan tugas sekolah, tidak teliti dalam mengerjakan suatu tugas. Perilaku ADD tersebut akan sangat terlihat saat berada dalam situasi yang lebih terstruktur, misalnya di dalam kelas. Di dalam kelas, anak selalu mengganggu teman, tidak menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak fokus dalam menghadapi situasi belajar, mudah bingung, cepat lupa, tidak suka memperhatikan lawan bicara, tidak teliti, sering kehilangan barang-barang penting (misal; pensil, penghapus, alat tulis lainnya), sering menghindari tugas dan tidak menyelesaikan tugas dengan baik, kesulitan dalam memahami instruksi. Hal ini mengakibatkan ketidakmampuan dalam berprestasi di sekolah. Salah satu permasalahan anak ADD adalah ketidakmampuannya untuk memusatkan perhatian pada situasi yang sedang dihadapinya dengan rentang waktu yang sering. Kesulitan anak ADD dalam memusatkan perhatian nantinya akan berdampak pada beberapa aspek kehidupannya, antara lain dalam proses pembelajaran dan sosialisasinya. Biasanya mereka mengalami kesulitan dalam membaca dan menulis. Daya tangkap visual anak ADD tidak dapat dipahami dan diolah secara benar di otaknya sehingga hal ini seringkali membuatnya kesulitan terlebih saat belajar membaca dan menulis. Membaca merupakan ketrampilan neurologis yang cukup kompleks, karena membutuhkan pengenalan simbol-simbol dan transmisi ke otak, dimana mereka harus dikirimkan, diingat dan diutarakan dalam bentuk bahasa. Dalam proses tersebut diperlukan perhatian yang baik, sedangkan anak ADD memiliki tingkat perhatian yang termasuk tidak baik. Oleh karena itu seringkali anak ADD juga mengalami keterlambatan dalam berbicara. Kesulitan anak dalam membaca biasanya akan berhubungan dengan kemampuan menulisnya. Selain permasalahan pembelajaran, anak ADD juga mengalami permasalahan dalam hal sosialisasinya. Lingkungan sekitarnya memberi cap “anak nakal” karena anak ADD seringkali kesulitan untuk mematuhi instruksi atau perintah orang lain. Kesulitan ini merupakan salah satu akibat dari ketidakmampuan anak untuk memberikan perhatian dengan baik pada situasi yang dihadapinya. Seringkali lingkungan tidak mau melihat secara keseluruhan perilaku yang ditunjukkan oleh anak dengan ADD. Orangtua memarahi karena anak sangat nakal dan

sikap guru yang memberi cap “ bodoh “, malas dan suka berbuat onar pada anak ADD dapat membuat gangguan ADD ini menjadi semakin kompleks.

Secara garis besar anak ADD seringkali mengalami gangguan dalam proses pembelajaran dan sosialisasi dengan orang lain karena kurang bisa fokus pada apa yang sedang dikerjakannya. Anak ADD menanggapi stimulus yang diterima dengan emosi yang berlebihan, misalnya saat akan meminjam mainan temannya, anak ADD langsung merebut mainan tanpa mengutarakan keinginannya untuk meminjam mainan tersebut. Salah satu penyebab gangguan ADD secara umum adalah kelainan fungsi otak yang mungkin disebabkan oleh cedera otak (Flanagen, 2005). Hal ini nantinya akan mempengaruhi pemusatan perhatian anak ADD, dimana perhatian diatur didalam otak depan sebelah kiri manusia (Lobus Frontalis Hemisphere kiri).

Karakteristik anak ADD sangat bervariasi. Pada beberapa anak, kurangnya perhatian merupakan kekurangan yang utama. Anak- anak seperti ini mempunyai kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap tugas khusus, pelupa, mudah bingung, keterlekatan dengan tugas sangat kurang. Pembelajaran yang sesuai diperlukan untuk mengatasi masalah dari karakteristik anak dengan ADD tersebut. Pembelajaran yang biasa dilakukan guru yaitu dengan memodifikasi lingkungan ketika anak ADD belajar di dalam kelas. Modifikasi pembelajaran yaitu menempatkan anak untuk menjaga perhatiannya ketika belajar dan mendorong anak untuk mengontrol perilakunya. Tetapi pembelajaran dengan memodifikasi perilaku hanya bisa dilakukan dan mempunyai dampak baik ketika anak ADD berada di dalam kelas saja. Sedangkan untuk perilaku di masyarakat dan sosialisasi dengan lingkungan masih belum dapat dikontrol dengan baik melalui modifikasi perilaku. Diperlukan suatu pembelajaran yang menarik bagi anak ADD dalam proses pembelajaran yang efeknya berpengaruh tidak hanya di dalam kelas, tetapi juga dalam kehidupan bermasyarakatnya.

Berdasarkan penyebab gangguan ADD diatas, maka diperlukan sebuah aktivitas yang dapat memfokuskan anak ADD dalam pembelajaran dan sosialisasi, sehingga efek dari kesulitan- kesulitan yang dihadapinya akan tertangani dengan baik. Salah satu alternatif mengurangi dampaknya dengan melakukan play terapi. Play therapy merupakan media utama dalam intervensi untuk anak ADD sehingga perkembangan menjadi optimal. Menurut V.M. Axline (1969) play therapy sebagai media natural bagi anak untuk mengekspresikan diri, dengan bermain anak dapat mengekspresikan diri,

mengekspresikan akumulasi perasaan, ketegangan, frustrasi, tidak aman, agresi, takut, tidak patuh dan kebingungan.

Merujuk dari pernyataan di atas maka play therapy cocok bagi anak ADD untuk mengurangi hambatan yang dimilikinya dan meningkatkan rentang perhatiannya.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang berupaya untuk mengungkapkan masalah dan menjawab permasalahan yang dihadapi pada masa sekarang. Menurut Nasution (1992 : 18) menyatakan bahwa:

Penelitian kualitatif disebut juga penelitian naturalistik. Disebut kualitatif karena sifat data yang dikumpulkan bercorak kualitatif bukan kuantitatif karena tidak menggunakan alat-alat pengukur. Disebut naturalistik karena situasi lapangan penelitian bersifat natural atau wajar, sebagaimana adanya diatur dengan eksperimen atau tes.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan kualitatif merupakan prosedur yang menghasilkan data yang dan tidak menggunakan alat – alat pengukur. Penelitian kualitatif lebih menekankan bagi hal-hal yang bersifat alamiah, spontan dan wajar, data dikumpulkan sendiri dengan cara terjun langsung ke lapangan, sehingga peneliti dapat lebih leluasa untuk mengumpulkan data dan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian.

### **Instrumen Penelitian**

Kegiatan penelitian memerlukan instrumen yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Instrumen penelitian yang dapat digunakan berupa benda, perangkat penelitian atau manusia. Dalam penelitian ini, penelitalah yang menjadi instrumen utama. Hal tersebut dikemukakan oleh Nasution (1996:54) bahwa: “Dalam penelitian naturalistik peneliti sendiri yang menjadi instrumen utama yang terjun langsung ke lapangan serta berusaha sendiri mengumpulkan informasi melalui observasi atau wawancara”. Peneliti sebagai instrumen utama diperlukan beberapa kriteria sebagaimana dikemukakan oleh Moleong (2004:142) bahwa: “Peneliti sebagai instrumen harus berupaya menerapkan rambu-rambu yaitu peneliti harus memahami latar belakang penelitian, mempersiapkan diri meyakinkan hubungan di lapangan dan melibatkan diri sambil mengumpulkan data”. Maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, jadi instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Kelebihan peneliti sebagai instrumen antara lain: mudah menyesuaikan diri dengan situasi yang

---

berubah-ubah. Peneliti dapat mengembangkan pertanyaan untuk memperoleh data yang lengkap dan terperinci. Peneliti merupakan alat utama dalam pengumpulan data penelitian dari subjek dengan menggunakan pedoman observasi dan pedoman wawancara.

Pedoman observasi untuk mengumpulkan data mengenai bagaimana anak ADD mengungkapkan perasaannya, emosi, penampilan fisik, pola bermain sedangkan pedoman wawancara untuk mengetahui data tentang perilaku, komunikasi, pola bermain instruksi yang direspon oleh anak.

#### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah anak dengan gangguan pemusatan perhatian (ADD) sebanyak satu orang yang sedang bersekolah di SLB YPLAB Lembang.

#### Lokasi penelitian

Penelitian berlokasi di SLB YPLAB Lembang jalan Barulaksana no 183 Lembang Kabupaten Bandung Barat

#### Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan tehnik pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara.

#### Observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktivitas anak ADD dalam hal ekspresi, motorik, komunikasi, intelektual, pola bermain. Pengamatan yang dilakukan termasuk pengamatan pasif atau pengamatan tanpa peran serta dan berupa pengamatan bentuk terbuka. Mengenai hal ini, Moleong (2004:162) mengemukakan bahwa “Pada pengamatan tanpa peran serta pengamat hanya melakukan satu fungsi yaitu mengadakan pengamatan”.

Dengan demikian peneliti hanya melakukan pengamatan tanpa ikut serta dalam kegiatan subyek yang diamati. Sedangkan yang dimaksud dengan pengamatan terbuka adalah bahwa kegiatan pengamatan diketahui oleh subyek yang diamati. Hal ini sejalan dengan pendapat Moleong, (2004:162) bahwa :“Pengamat secara terbuka diketahui oleh subyek, sedangkan sebaliknya para subyek dengan sukarela memberikan kesempatan kepada pengamat untuk mengamati peristiwa yang terjadi, dan mereka menyadari bahwa ada orang yang mengamati hal yang dilakukan oleh mereka”.

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa, seorang pengamat harus menginformasikan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan kepada subyek dan bisa menerima kehadiran pengamat serta bersedia memberikan informasi yang diperlukan oleh pengamat.

#### Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara komunikasi kepada sumber data. Komunikasi tersebut dilakukan dengan tanya jawab secara lisan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Wawancara yang digunakan penulis adalah wawancara secara langsung dimana informasi yang diperlukan dapat diperoleh secara langsung dari responden. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Syaodih (2005:216) bahwa ”wawancara atau interview merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang banyak digunakan penelitian deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif”. Dengan demikian maka wawancara merupakan suatu cara untuk memperoleh data, berhadapan langsung dengan individu yang diharapkan dapat memberi informasi yang diperlukan secara lisan.

#### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian, rentang perhatian pada subjek mengalami kemajuan yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada subjek, orangtua dan guru. Dari hasilnya terlihat sebagai berikut :

| No | Pertanyaan                                    | Respons   | Respons “  |
|----|---|---|--|
| 1  | Bagaimana perilaku anak saat ini ?            | Masih terlihat mudah beralih perhatian, kurang fokus, mudah marah, tidak mau bermain dengan teman jika mau bermain suka membuat onar. | Sudah fokus +- 15 menit setiap ada peralihan, marah sudah tidak terlalu menggebu gebu. |
| 2  | Bagaimana komunikasi yang terjalin saat ini ? | Komunikasi bisa dua arah jika dipancing   | Sudah mau memulai percakapan.  |
| 3  | Bagaimana pola bermain anak saat ini ?        | Pola bermain masih kaku, kurang bisa beracting.   | Ada inisiatif dalam bermain. Sudah mau mengeluarkan suara.                             |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 4 | Bagaimana ekspresi anak saat bermain ? | Ekspresinya datar, kadang terlihat marah dan cuek.  | Sudah mulai mau tersenyum jika permainannya menurut dia lucu. |
| 5 | Apakah anak bisa mengikuti instruksi ? | Bisa mengikuti intruksi tetapi harus berulang kali (minimal 3x instruksi dalam 1x perintah) | Sudah bisa mengikuti instruksi.                               |

Dari tabel diatas menunjukkan anak ADD dengan play terapi sudah mulai berubah. Hal tersebut ditandai dengan sudah mau berinteraksi dengan orang lain, ada ekspresi yang sesuai dengan kondisi, perhatian jarang beralih, sudah mulai fokus dan sedikit demi sedikit mengerti perintah dan langsung dikerjakan.

Berdasarkan data di atas menunjukkan perilaku anak ADD sebelum dan setelah diberikan treatmen. Sebelum diberikan treatmen, anak ADD cenderung menyendiri, pemurung, masih beberapa kali dibantu ketika akan melakukan suatu perintah atau instruksi. Pola komunikasi masih belum terjalin dengan baik. Hal ini dilihat dari anak ADD belum ada keinginan jika diajak berkomunikasi, harus selalu dipancing jika anak ADD diajak komunikasi. Pola bermain masih monoton, belum mampu untuk bermain sesuai dengan fungsinya dan cenderung merusak.

Setelah diberikan treatmen menggunakan play terapi (terapi permainan) perilaku anak ADD ada perubahan secara signifikan. Anak ADD lebih mau bersosialisasi dengan teman lainnya, lebih ceria dari sebelumnya, emosi sudah tidak terlalu menggebu-gebu (tapi masih ada sesekali amarah yang muncul). Komunikasi sudah ada dengan bisa memulai percakapan. Dalam bermain, anak sudah mampu menunjukkan keinginannya, ada inisiatif dan bermain sesuai dengan fungsinya dan anak sudah memahami instruksi dengan benar.

Pendidikan inklusif adalah sebuah konsep atau pendekatan pendidikan yang berupaya menjangkau semua anak tanpa kecuali. Mereka semua memiliki hak dan kesempatan yang sama untuk memperoleh manfaat yang maksimal dari pendidikan.

Jalanan kemitraan dan hubungan timbal balik dengan berbagai pihak terkait merupakan salah satu komponen yang harus disebarluaskan dalam pelaksanaan pendidikan inklusif. Dengan demikian hubungan baik antara masyarakat dan sekolah



wajib dikembangkan untuk mencapai manfaat yang maksimal dari pendidikan inklusif. Sektor swasta harus diberikan peran sebagai mitra sejajar dalam memprakarsai pendidikan inklusif baik dari formulasi kebijakan maupun alokasi dana dari pemerintah.

Hakekatnya baik sekolah regular maupun sekolah inklusi perlu mempertimbangkan *life skill* yang dapat dinyatakan sebagai kecakapan hidup. Istilah hidup tidak semata-mata memiliki kemampuan tertentu saja (*vocational job*), namun ia harus memiliki kemampuan dasar pendukungnya secara fungsional seperti membaca, menulis, menghitung, merumuskan, dan memecahkan masalah, mengelola sumber daya, bekerja dalam tim, terus belajar di tempat bekerja, mempergunakan teknologi.

### **Kesimpulan**

Anak ADD (*attention deficit disorder*) adalah anak dengan gangguan pemusatan perhatian. Anak ADD cenderung memiliki rentang perhatian yang pendek, impulsif dan inattention. Sehingga mengakibatkan kemampuan secara social, komunikasi terganggu. Salah satu penanganan untuk anak ADD adalah melalui play terapi (terapi permainan).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan metode play terapi (terapi permainan) anak dengan gangguan perhatian (ADD) dapat meningkat. Hal ini ditandai dengan kurangnya rentang perhatian, lebih fokus dan mampu berinteraksi lebih baik lagi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa play terapi dapat meningkatkan rentang perhatian anak ADD.

**Daftar Pustaka**

- Alimin, Zaenal. (2013). Terapi Bermain. Materi perkuliahan play therapy. Sekolah pasca sarjana. UPI. Bandung.
- Axline. V.M. (1969). 3<sup>rd</sup> print. Play therapy. NY. Ballantine.
- Arikunto, S. (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dobson, J. (2005). Anak Hiperaktif. Yogyakarta. ANDI offset.
- Flanagen, R. (2005). ADHD Kids : Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Alih Bahasa : Pamungkas, B, Adiantari, T., Tri Wilujeng, T. Jakarta. Prestasi Pustaka Publisher.
- Rahardja, Djaja. (2006). Pengantar Pendidikan Luar Biasa (Introduction To Special Education). CRICED. University of Tsukuba.
- Sugiarmim. (2007). Anak dengan ADHD/ ADD. [Online]. Tersedia di [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PEND.\\_LUAR\\_BIASA/195405271987031-MOHAMAD\\_SUGIARMIN/SeMinar\\_ADHD.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195405271987031-MOHAMAD_SUGIARMIN/SeMinar_ADHD.pdf). (diakses tanggal 1 Juni 2016).
- Yustinus Joko Dwi Nugroho. (2011). Jurnal ADD. [Online]. Tersedia di <http://setiabudi.ac.id/jurnalpsikologi/images/files/JURNAL%205%281%29.pdf>. (diakses tanggal 1 Juni 2016).