

STRATEGI ORANG TUA DALAM MENGEMBANGKAN REGULASI DIRI ANAK DENGAN ADHD ANAK DENGAN DISABILITAS INTELEKTUAL

[Parental Strategies for Developing Self-Regulation in Children with ADHD and Intellectual Disabilities]

Santa Maria Br Saragih Garingging^{1)*}, Sri Nurhayati Selian²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

¹⁾santamariagaringging@gmail.com (corresponding), ²⁾seliansrinurhayati@gmail.com

ABSTRAK

Regulasi diri adalah keterampilan kunci yang berperan dalam kemampuan anak untuk mengatur emosi, perilaku, dan perhatian mereka dalam tugas-tugas harian. Anak-anak mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan-kemampuan ini; anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan disabilitas intelektual memerlukan peran orang tua yang optimal. Tujuan: Meninjau artikel untuk mengeksplorasi strategi orang tua dalam membina regulasi diri pada anak-anak mereka yang memiliki *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) dan/atau disabilitas intelektual. Jenis metode yang digunakan adalah studi literatur (literature review) dengan menelaah beberapa sumber ilmiah yang berkaitan dengan penelitian. Hasil telaah menunjukkan bahwa beberapa strategi orang tua, termasuk penggunaan gaya pengasuhan berbasis konten, menciptakan rutinitas harian, penguatan positif, pelatihan regulasi emosi, dan menjadi teladan, terlibat dalam mempromosikan keterampilan regulasi diri pada anak. Komponen pendukung seperti penerimaan orang tua, bantuan dari keluarga, kolaborasi dengan sekolah dan tenaga profesional juga berkontribusi pada keberhasilan strategi. Namun demikian, terdapat faktor penghambat dalam pengembangan regulasi diri pada anak, seperti stres pengasuhan, keterbatasan pengetahuan tentang dampak kemiskinan dan kondisi ekonomi beserta stigma sosial yang menyebabkan perilaku maladaptif. Interaksi keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial diperlukan untuk mengembangkan regulasi diri pada anak dengan ADHD dan disabilitas intelektual guna meningkatkan perkembangan yang optimal terkait keterampilan kognitif, emosional, dan sosial.

Kata kunci: Regulasi diri; ADHD; disabilitas intelektual; strategi pengasuhan; pendidikan inklusif

ABSTRACT

Self-regulation is the fundamental skills that you need in your day-to-day life to control your emotions and behavior as well focused your attention on work. For some ADHD children, especially those with associated learning disabilities, self-regulation can present an even greater challenge, requiring parents most optimal involvement. The objective of the study was to explore parental strategies regarding the development of self-regulation in children with an empirical diagnosis of ADHD and intellectual disabilities (ID) by means of a literature review approach. this research method is a qualitative literature review by analysis: deliberately scrutinizing scientific sources. Parenting strategies that increase children's self-regulation skills as clear parenting practices, daily routine, positive reinforcement with rats and when parents use emotional coaching (attention) to kids and parent modeling of their willingness to self-regulate such behaviours. Moreover, enhancing factors such as parental awareness, family support, school coordination and professional help reinforce the effectiveness of these strategies. Parenting stress, lack of knowledge, low financial status and social stigma are the major challenges that may slow down the developmental process. In conclusion, at least for children diagnosed with attention-deficit/hyperactivity disorder and intellectual disabilities, a concert between family, school and social environment is needed to maximize children cognitive-emotional-social development toward self-regulation.

Keywords: Self-regulation; ADHD; intellectual disability; parenting interventions; educational strategies

PENDAHULUAN

Self-regulasi adalah salah satu kemampuan fungsi eksekutif inti yang berkembang selama masa kanak-kanak, mengacu pada penggunaan kontrol kognitif atas pikiran, emosi, perhatian, dan perilaku untuk mencapai tujuan serta beradaptasi dengan keterbatasan lingkungan. Kemampuan ini penting bagi semua anak, termasuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), terutama mereka yang mengalami ADHD dan disabilitas intelektual yang memiliki hambatan serius dalam ranah kognitif, emosional, dan perilaku. *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) adalah gangguan perkembangan neurobiologis yang ditandai oleh pola disabilitas akibat ketidakperhatian, serta temuan tambahan berupa hiperaktivitas dan impulsivitas yang memengaruhi fungsi akademik dan sosial pada masa kanak-kanak (American Psychiatric Association, 2022)

Peran keluarga, khususnya orang tua, menjadi faktor paling dominan dalam pembentukan regulasi diri anak karena keluarga merupakan lingkungan pertama tempat anak belajar mengenali emosi, memahami aturan, serta mengendalikan perilaku. Berdasarkan teori belajar sosial Bandura, anak mengembangkan perilaku melalui proses observasi dan imitasi terhadap model yang signifikan, terutama orang tua yang menjadi figur utama dalam kehidupan sehari-hari. Dalam teori sosial-kognitifnya menjelaskan bahwa regulasi diri berkembang melalui siklus *forethought*, *performance*, dan *self-reflection* yang diperoleh melalui latihan berulang, penguatan, serta refleksi terhadap pengalaman. Dalam konteks ini, strategi pengasuhan seperti penerapan rutinitas harian yang konsisten, pemberian aturan yang jelas, penggunaan penguatan positif (*positive reinforcement*), serta pelatihan pengelolaan emosi terbukti berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri anak (Mash & Wolfe, 2019). Anak dengan ADHD yang cenderung impulsif dan mudah terdistraksi membutuhkan struktur yang stabil serta pengulangan instruksi secara konsisten agar mampu menginternalisasi perilaku adaptif, sedangkan anak dengan disabilitas intelektual memerlukan pendekatan konkret, sederhana, dan berbasis pengalaman langsung untuk memahami konsep perilaku yang diharapkan. Selain strategi teknis, kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan regulasi diri. Lingkungan keluarga yang hangat, responsif, dan mendukung akan menciptakan rasa aman psikologis yang memungkinkan anak lebih mudah menerima arahan dan mengembangkan kontrol diri, sedangkan pola pengasuhan yang keras atau inkonsisten justru dapat memperburuk masalah perilaku dan emosi anak. Namun demikian, implementasi strategi pengasuhan ini tidak selalu berjalan optimal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor penghambat seperti kurangnya pengetahuan orang tua, keterbatasan waktu, tekanan ekonomi, serta tingginya tingkat stres pengasuhan (*parenting stress*) yang sering dialami oleh orang tua anak berkebutuhan khusus.

Selain faktor keluarga, keberhasilan pengembangan regulasi diri juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan masyarakat melalui pendekatan pendidikan inklusif. Sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang terstruktur, adaptif, dan mendukung perkembangan regulasi diri anak melalui penerapan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individual siswa. Guru berperan tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai model perilaku yang menunjukkan cara mengelola emosi, menyelesaikan konflik, serta berinteraksi secara positif dengan siswa. Penerapan *positive behavior support*, diferensiasi pembelajaran, serta pemberian penguatan positif di sekolah terbukti mampu meningkatkan perilaku adaptif dan motivasi belajar anak dengan ADHD maupun disabilitas intelektual (DuPaul & Stoner, 2014). Selain itu, kolaborasi antara orang tua dan sekolah menjadi faktor kunci dalam memastikan konsistensi strategi pengasuhan dan pembelajaran. Ketika rumah dan sekolah menerapkan pendekatan yang selaras, anak memperoleh pengalaman belajar yang berkesinambungan sehingga proses internalisasi regulasi diri menjadi lebih efektif. Namun, tantangan masih muncul dalam bentuk kurangnya komunikasi antara orang tua dan guru, perbedaan pemahaman terhadap kondisi anak, serta keterbatasan akses terhadap layanan profesional seperti psikolog atau terapis. Oleh karena itu, pengembangan regulasi diri pada anak dengan ADHD dan disabilitas intelektual tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan membutuhkan sinergi antara keluarga, sekolah, tenaga profesional, dan masyarakat. Dengan adanya dukungan yang komprehensif dan berkelanjutan, anak dengan kebutuhan khusus dapat mengembangkan regulasi diri secara optimal, meningkatkan kemandirian, serta berpartisipasi lebih baik dalam kehidupan sosial dan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan tinjauan pustaka. Untuk mencapai pemahaman yang mendalam tentang praktik orang tua dalam mendorong regulasi diri pada anak-anak dengan ADHD dan anak-anak dengan disabilitas intelektual, pendekatan ini dipilih berdasarkan studi-studi yang telah disintesis dan tersedia melalui berbagai literatur yang dipublikasikan. Dalam tinjauan pustaka, sumber-sumber ilmiah digunakan secara sistematis sebagai data primer yang memfasilitasi sintesis pengetahuan tentang isu-isu yang diberikan (Creswell & Creswell, 2018; Snyder, 2019).

Sumber data penelitian ini mencakup jurnal lokal dan internasional, literatur ilmiah, catatan/prosiding serta studi formal yang membahas regulasi diri, gaya pengasuhan, ADHD, dan ID. Kami memfokuskan literatur dalam 10 tahun terakhir tetapi menggunakan teori-teori inti yang relevan seperti teori regulasi diri Zimmerman, teori pembelajaran sosial Bandura, model ekologis Bronfenbrenner, dan teori fungsi eksekutif Barkley sebagai dasar konseptual.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penelusuran beberapa basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, ERIC (education resource information center), ScienceDirect, SpringerLink, dan Taylor & Francis dengan kata kunci regulasi diri, strategi pengasuhan, ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*), serta fungsi eksekutif disabilitas intelektual dalam bahasa Indonesia.

Identifikasi literatur yang relevan diikuti oleh tahap seleksi di mana, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, studi yang tidak relevan atau tidak berlaku dengan pertanyaan tinjauan dikeluarkan. Studi yang memenuhi syarat adalah artikel yang ditinjau sejawat (*peer-reviewed*) yang berfokus pada regulasi diri, strategi pengasuhan dan/atau intervensi keluarga untuk anak-anak dengan ADHD dan/atau disabilitas intelektual. Setiap artikel yang tidak relevan dengan pencarian atau tidak memenuhi kriteria inklusi dikecualikan dari analisis kami.

Data dianalisis melalui analisis isi dengan mengidentifikasi tema-tema utama (regulasi diri, karakteristik anak, strategi pengasuhan, faktor pendukung dan penghambat, serta dampak strategi terhadap perkembangan anak). Langkah berikutnya adalah menyusun berbagai temuan menjadi satu gambaran keseluruhan tentang strategi yang digunakan orang tua dalam menumbuhkan regulasi diri pada anak-anak mereka yang memiliki ADHD dan tingkat disabilitas intelektual yang ringan.

Untuk meningkatkan validitas studi ini, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan beberapa literatur dari berbagai penulis, jurnal, dan institusi sehingga hasil tinjauan akan lebih objektif dan dapat dipertanggungjawabkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi Diri pada Anak dengan ADHD dan Anak dengan Disabilitas Intelektual

Regulasi diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak karena berhubungan dengan kemampuan mengendalikan perilaku, mengelola emosi, mengarahkan perhatian, serta mengambil keputusan sesuai dengan tuntutan situasi. Kemampuan ini tidak muncul secara otomatis, tetapi berkembang melalui proses yang panjang sejak masa kanak-kanak dengan melibatkan kematangan fungsi neurologis, pengalaman belajar, serta interaksi yang berlangsung di lingkungan keluarga dan sekolah. Anak yang memiliki regulasi diri yang baik umumnya lebih mampu mengikuti aturan, menyelesaikan tugas secara mandiri, bekerja sama dengan teman sebaya, dan menghadapi berbagai tantangan tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan. Sebaliknya, keterbatasan dalam regulasi diri sering kali menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan perilaku, kesulitan belajar, maupun hambatan dalam penyesuaian sosial (American Psychiatric Association, 2022; Center on the Developing Child, 2023)

Dalam perspektif perkembangan, regulasi diri merupakan hasil interaksi antara kemampuan kognitif, emosional, dan sosial yang saling memengaruhi. Perkembangan kemampuan tersebut dipengaruhi oleh fungsi eksekutif (*executive function*) yang melibatkan kemampuan mengendalikan impuls, mempertahankan perhatian, mengingat informasi, serta merencanakan tindakan sebelum mengambil keputusan. Ketika fungsi eksekutif berkembang secara optimal, anak akan lebih mudah mengatur perilaku sesuai dengan harapan lingkungan. Sebaliknya, apabila fungsi tersebut mengalami

hambatan, anak cenderung menunjukkan perilaku impulsif, sulit berkonsentrasi, dan mengalami kesulitan menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi (Diamond, 2020)

Kondisi tersebut tampak jelas pada anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Anak dengan ADHD umumnya mengalami hambatan dalam mempertahankan perhatian, mengendalikan dorongan untuk bertindak, serta mengatur aktivitas sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hambatan tersebut bukan disebabkan oleh kurangnya motivasi ataupun rendahnya kecerdasan, melainkan berkaitan dengan perbedaan perkembangan sistem saraf yang memengaruhi fungsi eksekutif. Akibatnya, anak sering kali berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain tanpa menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan, mudah teralih oleh rangsangan di sekitarnya, serta mengalami kesulitan mengikuti instruksi yang terdiri atas beberapa tahapan (Faraone & others, 2021)

Selain kesulitan memusatkan perhatian, anak dengan ADHD juga menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang relatif lebih rendah dibandingkan anak dengan perkembangan tipikal. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat menunjukkan kemarahan yang muncul secara tiba-tiba, merasa frustrasi ketika menghadapi kegagalan sederhana, atau mengalami kesulitan menenangkan diri setelah terjadi konflik. Respons emosional tersebut sering disalahartikan sebagai bentuk pembangkangan, padahal berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut merupakan bagian dari karakteristik neuropsikologis ADHD. Oleh karena itu, pendekatan yang menekankan pendampingan, latihan pengendalian emosi, dan pemberian umpan balik positif lebih efektif dibandingkan penggunaan hukuman yang berlebihan (Shaw & others, 2022)

Berbeda dengan ADHD, hambatan regulasi diri pada anak dengan disabilitas intelektual lebih banyak dipengaruhi oleh keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan adaptif. Anak memerlukan waktu yang lebih lama untuk memahami aturan, mengenali konsekuensi suatu perilaku, serta menerapkan pengalaman yang telah dipelajari pada situasi baru. Kondisi tersebut menyebabkan proses pembelajaran regulasi diri harus dilakukan secara bertahap, konsisten, dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak. Penyampaian instruksi yang sederhana, penggunaan contoh konkret, serta pembiasaan melalui aktivitas sehari-hari menjadi strategi yang lebih efektif dibandingkan penjelasan yang bersifat abstrak. (Schalock & others, 2021)

Perbedaan karakteristik antara anak dengan ADHD dan anak dengan disabilitas intelektual menunjukkan bahwa kebutuhan intervensi pada kedua kelompok tidak dapat disamakan. Meskipun keduanya sama-sama mengalami hambatan dalam regulasi diri, penyebab yang mendasarinya berbeda sehingga strategi yang diterapkan juga perlu disesuaikan. Pada anak dengan ADHD, intervensi lebih diarahkan pada peningkatan kontrol perhatian, pengendalian impuls, dan regulasi emosi. Sementara itu, pada anak dengan disabilitas intelektual, fokus intervensi lebih banyak diarahkan pada pembelajaran perilaku adaptif, pengembangan kemandirian, serta pembiasaan terhadap rutinitas yang terstruktur.

Dengan demikian, regulasi diri dapat dipahami sebagai kemampuan yang berkembang melalui interaksi antara faktor biologis dan lingkungan. Dukungan orang tua, guru, serta tenaga profesional memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan tersebut secara bertahap. Semakin konsisten lingkungan memberikan pendampingan dan kesempatan belajar, semakin besar pula peluang anak untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan perilaku, mengelola emosi, serta berpartisipasi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Strategi Orang Tua dalam Mengembangkan Regulasi Diri Anak dengan ADHD dan Anak dengan Disabilitas Intelektual

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri, terutama pada anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan disabilitas intelektual. Kemampuan mengendalikan emosi, mengatur perilaku, serta mempertahankan perhatian tidak berkembang secara alami, melainkan dibentuk melalui proses belajar yang berlangsung setiap hari di lingkungan keluarga. Interaksi yang konsisten antara orang tua dan anak menjadi sarana utama bagi anak untuk memahami aturan, mengenali batasan perilaku, serta belajar menghadapi berbagai situasi yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kualitas pengasuhan yang diberikan orang tua menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan perkembangan regulasi diri anak (American Academy of Pediatrics, 2024; Bornstein, 2019)

Pada anak dengan ADHD, strategi pengasuhan perlu disesuaikan dengan karakteristik gangguan yang dimiliki. Anak sering mengalami kesulitan mempertahankan perhatian, mudah terdistraksi oleh rangsangan di sekitarnya, serta menunjukkan perilaku impulsif yang menyebabkan mereka bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi. Kondisi tersebut membuat anak membutuhkan lingkungan yang terstruktur dan dapat diprediksi. Orang tua tidak hanya berperan memberikan arahan, tetapi juga membantu anak memahami langkah-langkah sederhana dalam menyelesaikan suatu aktivitas sehingga anak memiliki kesempatan untuk melatih pengendalian dirinya secara bertahap (American Psychiatric Association, 2022; Faraone & others, 2021)

Salah satu strategi yang banyak direkomendasikan dalam berbagai penelitian adalah membangun rutinitas harian yang konsisten. Jadwal yang teratur memberikan gambaran yang jelas mengenai aktivitas yang akan dilakukan anak mulai dari bangun tidur, belajar, bermain, makan, hingga waktu beristirahat. Bagi anak dengan ADHD, rutinitas membantu mengurangi kebingungan akibat perubahan kegiatan yang mendadak. Sementara itu, pada anak dengan disabilitas intelektual, kegiatan yang dilakukan secara berulang akan memperkuat proses belajar sehingga anak lebih mudah memahami urutan aktivitas dan mampu melaksanakannya secara lebih mandiri. Dengan demikian, rutinitas tidak hanya berfungsi sebagai pengatur waktu, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan regulasi diri (American Academy of Pediatrics, 2024; Hallahan et al., 2019)

Selain membangun rutinitas, komunikasi yang sederhana dan mudah dipahami juga menjadi bagian penting dalam proses pengasuhan. Anak berkebutuhan khusus umumnya lebih mudah memahami instruksi yang singkat dan disampaikan secara bertahap dibandingkan arahan yang panjang. Orang tua dapat memberikan satu instruksi pada satu waktu dan memastikan anak menyelesaikannya sebelum beralih ke aktivitas berikutnya. Cara tersebut membantu anak memusatkan perhatian pada satu tugas sehingga mengurangi kemungkinan munculnya kebingungan maupun perilaku impulsif. Pendekatan ini juga memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman berhasil dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuannya (Schalock & others, 2021).

Strategi lain yang terbukti efektif adalah penggunaan *positive reinforcement* atau penguatan positif. Penguatan positif dilakukan dengan memberikan apresiasi terhadap setiap usaha maupun keberhasilan anak dalam menunjukkan perilaku yang diharapkan. Bentuk apresiasi dapat berupa pujian, pelukan, senyuman, ataupun kesempatan melakukan aktivitas yang disukai. Melalui pengalaman tersebut, anak belajar bahwa perilaku positif akan memperoleh respons yang menyenangkan sehingga muncul motivasi untuk mengulangnya pada kesempatan berikutnya. Dibandingkan dengan hukuman, pendekatan ini dinilai lebih efektif dalam membangun kebiasaan yang mendukung regulasi diri karena anak terdorong untuk berperilaku baik atas dasar pemahaman, bukan karena rasa takut (American Academy of Pediatrics, 2024; Faraone & others, 2021)

Sebaliknya, penerapan hukuman secara berlebihan dapat memberikan dampak yang kurang menguntungkan terhadap perkembangan anak. Teguran yang dilakukan terus-menerus tanpa disertai penjelasan sering kali membuat anak merasa tertekan, kehilangan rasa percaya diri, bahkan menunjukkan perilaku menentang. Pada anak dengan ADHD maupun disabilitas intelektual, kondisi tersebut dapat memperburuk kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku. Oleh karena itu, pendekatan disiplin yang mengutamakan komunikasi, pemberian konsekuensi yang mendidik, serta penghargaan terhadap setiap perkembangan anak lebih dianjurkan dalam proses pengasuhan (Bornstein, 2019)

Kemampuan mengelola emosi juga perlu dilatih sejak dini karena menjadi bagian penting dari regulasi diri. Dalam kehidupan sehari-hari, anak tidak jarang mengalami rasa kecewa, marah, atau frustrasi ketika menghadapi kesulitan. Pada situasi tersebut, orang tua berperan membantu anak mengenali emosi yang dirasakan sekaligus mengajarkan cara mengekspresikannya secara tepat. Misalnya, ketika anak merasa marah karena keinginannya tidak terpenuhi, orang tua dapat mengajak anak berbicara mengenai penyebab kemarahannya, kemudian memberikan contoh cara menenangkan diri sebelum mencari solusi bersama. Pendekatan seperti ini membantu anak memahami bahwa setiap emosi dapat dikelola tanpa harus ditunjukkan melalui perilaku agresif ataupun tindakan impulsif (Shaw & others, 2022).

Pada anak dengan disabilitas intelektual, penggunaan media visual sering kali memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan instruksi verbal semata. Jadwal bergambar, kartu aktivitas, maupun simbol sederhana dapat membantu anak memahami urutan kegiatan yang harus dilakukan setiap hari. Informasi yang disajikan secara visual lebih mudah dipahami karena sesuai dengan karakteristik belajar anak yang cenderung membutuhkan contoh konkret. Penggunaan media tersebut juga membantu meningkatkan kemandirian karena anak dapat mengikuti kegiatan tanpa harus selalu menunggu arahan dari orang tua (Hallahan et al., 2019)

Selain memberikan arahan, orang tua juga menjadi teladan utama bagi anak dalam mengembangkan regulasi diri. Anak mempelajari banyak perilaku melalui proses mengamati dan meniru orang-orang yang berada di sekitarnya. Ketika orang tua mampu menghadapi masalah dengan tenang, berkomunikasi secara sopan, serta mengendalikan emosi dalam situasi yang sulit, anak akan memperoleh contoh nyata mengenai cara mengelola perilaku secara adaptif. Sebaliknya, apabila orang tua sering menunjukkan kemarahan yang berlebihan atau memberikan respons yang tidak konsisten, anak akan lebih sulit memahami perilaku yang diharapkan. Oleh karena itu, keteladanan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pengasuhan (Bornstein, 2019).

Keberhasilan strategi pengasuhan juga dipengaruhi oleh kerja sama antara keluarga, sekolah, dan tenaga profesional. Komunikasi yang baik memungkinkan setiap pihak menerapkan pendekatan yang sejalan sehingga anak memperoleh pengalaman belajar yang konsisten di berbagai lingkungan. Guru dapat memberikan informasi mengenai perkembangan perilaku anak di sekolah, sedangkan orang tua dapat menyampaikan berbagai perubahan yang terjadi di rumah. Kolaborasi tersebut membantu proses evaluasi sekaligus mempermudah penyesuaian strategi apabila ditemukan kendala selama pendampingan (American Academy of Pediatrics, 2024)

Berdasarkan berbagai hasil penelitian, dapat dipahami bahwa strategi orang tua dalam mengembangkan regulasi diri tidak hanya berfokus pada pengendalian perilaku anak, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar secara berkelanjutan. Penerapan rutinitas yang konsisten, komunikasi yang jelas, penggunaan penguatan positif, pendampingan dalam mengelola emosi, pemberian teladan yang baik, serta kolaborasi dengan sekolah dan tenaga profesional merupakan rangkaian strategi yang saling melengkapi. Apabila diterapkan secara konsisten sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak, strategi tersebut akan membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri sehingga anak lebih mampu beradaptasi dalam kehidupan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial.

Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Strategi Orang Tua dalam Mengembangkan Regulasi Diri Anak dengan ADHD dan Disabilitas Intelektual

Keberhasilan orang tua dalam mengembangkan regulasi diri pada anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan disabilitas intelektual tidak hanya dipengaruhi oleh strategi pengasuhan yang diterapkan, tetapi juga oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Regulasi diri merupakan kemampuan yang berkembang melalui proses yang berlangsung secara bertahap, sehingga keberhasilannya dipengaruhi oleh karakteristik anak, kesiapan orang tua, kondisi keluarga, lingkungan pendidikan, serta dukungan dari masyarakat dan tenaga profesional. Apabila faktor-faktor tersebut saling mendukung, proses pembelajaran regulasi diri dapat berlangsung lebih optimal. Sebaliknya, berbagai keterbatasan yang dihadapi keluarga dapat menghambat efektivitas strategi pengasuhan yang telah direncanakan (American Psychiatric Association, 2022; Schalock & others, 2021)

1. Faktor Pendukung

Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah pengetahuan orang tua mengenai karakteristik ADHD dan disabilitas intelektual. Orang tua yang memahami kondisi anak umumnya lebih mampu menerima perbedaan perkembangan yang dialami anak serta memiliki harapan yang lebih realistis terhadap kemampuan yang dapat dicapai. Pemahaman tersebut membantu orang tua memilih pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan anak, termasuk dalam memberikan arahan, membangun rutinitas, maupun menghadapi perilaku yang menantang. Sebaliknya, kurangnya pemahaman sering menyebabkan perilaku anak disalahartikan sebagai bentuk pembangkangan atau

kurangnya kedisiplinan, sehingga respons yang diberikan menjadi kurang tepat (American Academy of Pediatrics, 2024; American Psychiatric Association, 2022)

Selain pengetahuan, kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak juga menjadi faktor pendukung yang penting. Hubungan yang hangat, penuh penerimaan, dan dibangun melalui komunikasi yang terbuka menciptakan rasa aman bagi anak. Dalam kondisi tersebut, anak cenderung lebih mudah menerima arahan, mengekspresikan perasaannya, serta belajar mengendalikan perilaku secara bertahap. Kedekatan emosional juga membantu orang tua memahami kebutuhan anak sehingga strategi pengasuhan dapat disesuaikan dengan kondisi yang dihadapi setiap hari (Bornstein, 2019).

Konsistensi dalam menerapkan aturan dan rutinitas sehari-hari turut menentukan keberhasilan pengembangan regulasi diri. Anak dengan ADHD maupun disabilitas intelektual membutuhkan pola kegiatan yang jelas agar mampu memahami apa yang diharapkan dari dirinya. Ketika aturan diterapkan secara konsisten oleh seluruh anggota keluarga, anak lebih mudah membentuk kebiasaan positif seperti mengikuti jadwal belajar, merapikan barang, menyelesaikan tugas, serta mengendalikan perilaku dalam berbagai situasi. Pengalaman yang dilakukan secara berulang akan memperkuat kemampuan anak dalam mengatur dirinya sendiri (Hallahan et al., 2019).

Dukungan dari lingkungan sekolah juga memberikan kontribusi yang besar terhadap keberhasilan strategi pengasuhan. Guru yang memahami karakteristik anak berkebutuhan khusus dapat menerapkan pendekatan pembelajaran yang sesuai sekaligus bekerja sama dengan orang tua dalam memantau perkembangan anak. Komunikasi yang terjalin secara rutin memungkinkan adanya kesamaan strategi antara rumah dan sekolah sehingga anak memperoleh pengalaman belajar yang konsisten. Keselarasan tersebut membantu anak memahami bahwa aturan yang berlaku tidak hanya diterapkan di rumah, tetapi juga dalam lingkungan sosial yang lebih luas UNESCO. (2023).

Keberadaan tenaga profesional seperti psikolog, dokter anak, terapis okupasi, terapis wicara, maupun guru pendidikan khusus juga menjadi faktor pendukung yang penting. Melalui proses asesmen dan pendampingan, tenaga profesional dapat membantu orang tua memahami kebutuhan perkembangan anak serta memberikan rekomendasi strategi yang sesuai. Pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan memungkinkan orang tua memperoleh evaluasi terhadap perkembangan anak sekaligus menyesuaikan bentuk intervensi apabila ditemukan hambatan selama proses pengasuhan (American Academy of Pediatrics, 2024).

2. Faktor Penghambat

Di samping berbagai faktor pendukung, terdapat sejumlah hambatan yang dapat memengaruhi keberhasilan orang tua dalam mengembangkan regulasi diri anak. Salah satu hambatan yang paling sering ditemukan adalah terbatasnya pengetahuan mengenai ADHD dan disabilitas intelektual. Kurangnya informasi menyebabkan sebagian orang tua masih memiliki persepsi yang kurang tepat terhadap kondisi anak. Tidak sedikit orang tua yang menganggap perilaku impulsif, sulit berkonsentrasi, atau keterlambatan perkembangan sebagai bentuk kenakalan atau kurangnya kemauan anak untuk belajar. Persepsi tersebut dapat mendorong munculnya pola pengasuhan yang lebih banyak didominasi oleh hukuman dibandingkan bimbingan sehingga perkembangan regulasi diri menjadi kurang optimal (American Psychiatric Association, 2022).

Kondisi psikologis orang tua juga menjadi tantangan yang tidak dapat diabaikan. Mengasuh anak dengan kebutuhan khusus membutuhkan waktu, energi, dan kesabaran yang lebih besar dibandingkan pengasuhan pada umumnya. Tuntutan tersebut sering kali menyebabkan orang tua mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama tanpa adanya dukungan yang memadai, tingkat stres orang tua dapat meningkat dan memengaruhi kualitas interaksi dengan anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres pengasuhan berkaitan dengan menurunnya konsistensi dalam menerapkan strategi pengasuhan serta meningkatnya risiko munculnya konflik di dalam keluarga (Hayes & Watson, 2013; CDC, 2024).

Faktor ekonomi juga menjadi salah satu kendala yang sering dihadapi keluarga. Anak dengan ADHD maupun disabilitas intelektual umumnya memerlukan layanan tambahan seperti terapi, asesmen psikologis, pendidikan khusus, maupun konsultasi dengan tenaga profesional. Seluruh layanan tersebut membutuhkan biaya yang tidak sedikit sehingga keluarga dengan keterbatasan

ekonomi sering mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Akibatnya, kesempatan anak untuk memperoleh intervensi secara optimal menjadi lebih terbatas (Hallahan et al., 2019).

Hambatan lain yang sering muncul adalah keterbatasan waktu orang tua. Kesibukan bekerja maupun tanggung jawab lain di dalam keluarga menyebabkan sebagian orang tua tidak memiliki waktu yang cukup untuk mendampingi anak secara konsisten. Padahal, latihan regulasi diri membutuhkan pembiasaan yang dilakukan setiap hari melalui berbagai aktivitas sederhana. Ketika pendampingan dilakukan secara tidak teratur, proses pembentukan kebiasaan positif menjadi lebih lambat sehingga perkembangan regulasi diri anak tidak berlangsung secara optimal (Bornstein, 2019).

Selain berasal dari lingkungan keluarga, hambatan juga dapat muncul dari lingkungan sosial. Masih adanya stigma terhadap anak berkebutuhan khusus membuat sebagian keluarga merasa kurang mendapatkan penerimaan dari masyarakat. Sikap diskriminatif atau kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya serta membatasi pengalaman sosial yang sebenarnya sangat diperlukan dalam melatih kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran masyarakat mengenai kebutuhan anak berkebutuhan khusus menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan UNESCO. (2023).

3. Interaksi Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat

Faktor pendukung dan faktor penghambat tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memengaruhi dalam menentukan keberhasilan strategi pengasuhan. Pengetahuan orang tua yang baik, misalnya, belum tentu menghasilkan pengasuhan yang optimal apabila orang tua mengalami stres yang tinggi atau tidak memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar. Sebaliknya, keluarga dengan keterbatasan ekonomi masih dapat menunjukkan pengasuhan yang efektif apabila memperoleh dukungan dari sekolah, tenaga profesional, maupun keluarga besar. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pengembangan regulasi diri merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang saling melengkapi.

Dengan demikian, upaya meningkatkan regulasi diri pada anak dengan ADHD dan disabilitas intelektual memerlukan pendekatan yang komprehensif. Orang tua membutuhkan pengetahuan yang memadai, dukungan emosional, akses terhadap layanan profesional, kerja sama dengan sekolah, serta lingkungan sosial yang menerima keberadaan anak berkebutuhan khusus. Sinergi antara berbagai pihak tersebut akan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan regulasi diri sehingga anak memiliki kesempatan yang lebih besar untuk berkembang secara optimal, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional.

Peran Sekolah dan Kolaborasi dengan Orang Tua dalam Pengembangan Regulasi Diri Anak dengan ADHD dan Disabilitas Intelektual

Pengembangan regulasi diri pada anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan disabilitas intelektual tidak hanya menjadi tanggung jawab keluarga, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif dari lingkungan sekolah. Setelah keluarga, sekolah merupakan lingkungan yang paling banyak memberikan pengalaman belajar kepada anak. Melalui berbagai aktivitas akademik maupun sosial, anak belajar mematuhi aturan, mengendalikan perilaku, menyelesaikan tugas, bekerja sama dengan teman, serta menghadapi berbagai situasi yang membutuhkan kemampuan mengelola emosi. Oleh karena itu, keberhasilan pengembangan regulasi diri akan lebih optimal apabila terdapat kesinambungan antara pola pembinaan di rumah dan di sekolah (American Academy of Pediatrics, 2024; UNESCO, 2023)

Lingkungan sekolah memberikan kesempatan kepada anak untuk menerapkan kemampuan regulasi diri dalam situasi yang lebih kompleks dibandingkan lingkungan keluarga. Selama proses pembelajaran, anak dituntut mampu mempertahankan perhatian, mengikuti instruksi guru, menunggu giliran berbicara, menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan, serta berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki karakteristik berbeda. Bagi anak dengan ADHD maupun disabilitas intelektual, tuntutan tersebut sering kali menjadi tantangan karena keterbatasan dalam mengendalikan perhatian, emosi, dan perilaku. Oleh sebab itu, sekolah perlu menyediakan lingkungan belajar yang mendukung agar anak mampu mengembangkan kemampuan tersebut secara bertahap (Hallahan et al., 2019).

Guru memiliki peran strategis dalam membantu anak membangun regulasi diri selama kegiatan belajar berlangsung. Selain menyampaikan materi pembelajaran, guru juga berfungsi sebagai pembimbing yang membantu anak memahami aturan, membangun kebiasaan positif, serta mengembangkan keterampilan sosial. Pemberian instruksi yang jelas, penggunaan bahasa yang sederhana, serta penyampaian aturan secara konsisten akan memudahkan anak memahami perilaku yang diharapkan. Di samping itu, guru perlu memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar dari pengalaman, sehingga mereka mampu mengenali konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan (Friend & Bursuck, 2019).

Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan sekolah adalah melakukan penyesuaian proses pembelajaran sesuai dengan kebutuhan anak. Penyesuaian tersebut dapat berupa penyederhanaan instruksi, pembagian tugas menjadi beberapa tahap, penggunaan media visual, pemberian waktu tambahan untuk menyelesaikan pekerjaan, maupun penyediaan tempat belajar yang minim gangguan. Strategi tersebut membantu anak mempertahankan perhatian serta mengurangi rasa frustrasi ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit. Penyesuaian pembelajaran tidak dimaksudkan untuk menurunkan standar kemampuan anak, melainkan memberikan kesempatan yang sama agar mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran sesuai dengan potensinya (UNESCO, 2023).

Selain aspek akademik, sekolah juga berperan dalam mengembangkan kemampuan sosial dan emosional anak. Interaksi dengan guru maupun teman sebaya memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar berbagi, bekerja sama, menyelesaikan konflik, serta menghargai pendapat orang lain. Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan regulasi diri karena anak belajar mengendalikan keinginan pribadi demi mencapai tujuan bersama. Lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan bebas dari diskriminasi akan meningkatkan rasa percaya diri anak sehingga mereka lebih berani berpartisipasi dalam berbagai kegiatan (UNESCO, 2023).

Keberhasilan pengembangan regulasi diri tidak dapat dicapai apabila sekolah bekerja sendiri tanpa melibatkan keluarga. Orang tua dan guru memiliki informasi yang berbeda mengenai perilaku anak sehingga keduanya perlu saling berbagi pengalaman. Orang tua lebih memahami kebiasaan anak di rumah, sedangkan guru mengetahui bagaimana anak berinteraksi dan belajar di lingkungan sekolah. Pertukaran informasi tersebut membantu kedua belah pihak memahami perkembangan anak secara lebih menyeluruh sekaligus menentukan strategi yang paling sesuai dengan kebutuhan anak.

Komunikasi yang dilakukan secara rutin menjadi salah satu bentuk kolaborasi yang sangat penting. Melalui komunikasi yang terbuka, guru dapat menyampaikan perkembangan akademik maupun perilaku anak selama berada di sekolah, sementara orang tua dapat memberikan informasi mengenai perubahan perilaku yang terjadi di rumah. Dengan demikian, apabila muncul kesulitan tertentu, solusi dapat dirancang bersama sehingga penanganan yang diberikan menjadi lebih konsisten. Konsistensi antara aturan di rumah dan di sekolah akan memudahkan anak memahami perilaku yang diharapkan serta mempercepat proses pembentukan regulasi diri (American Academy of Pediatrics, 2024).

Kolaborasi juga dapat diwujudkan melalui penyusunan target perkembangan yang disepakati bersama. Sebagai contoh, apabila anak sedang dilatih untuk meningkatkan kemampuan menunggu giliran berbicara, maka target tersebut diterapkan baik di rumah maupun di sekolah. Orang tua dan guru dapat menggunakan cara yang serupa dalam memberikan arahan, penghargaan, maupun konsekuensi terhadap perilaku anak. Kesamaan pendekatan tersebut membantu anak memperoleh pengalaman belajar yang konsisten sehingga lebih mudah membentuk kebiasaan baru.

Dalam praktiknya, pengembangan regulasi diri juga memerlukan keterlibatan tenaga profesional, seperti psikolog, konselor, guru pendidikan khusus, terapis okupasi, maupun terapis wicara. Masing-masing memiliki peran sesuai dengan bidang keahliannya, mulai dari melakukan asesmen, menyusun program intervensi, memberikan pendampingan kepada anak, hingga mengevaluasi perkembangan secara berkala. Pendekatan multidisiplin memungkinkan setiap keputusan yang diambil didasarkan pada kebutuhan perkembangan anak, sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat sasaran (Schalock & others, 2021).

Meskipun demikian, pelaksanaan kolaborasi antara sekolah dan keluarga masih menghadapi berbagai tantangan. Kesibukan orang tua, keterbatasan waktu guru, kurangnya pemahaman mengenai karakteristik anak berkebutuhan khusus, maupun perbedaan pandangan dalam menentukan strategi pengasuhan sering kali menghambat proses kerja sama. Di beberapa daerah, keterbatasan jumlah

tenaga profesional dan fasilitas pendidikan inklusif juga menjadi kendala dalam memberikan layanan yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan komitmen dari seluruh pihak untuk membangun komunikasi yang berkesinambungan serta saling menghargai peran masing-masing dalam mendukung perkembangan anak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi yang baik antara keluarga dan sekolah memberikan dampak positif terhadap perkembangan akademik, sosial, dan emosional anak berkebutuhan khusus. Anak yang memperoleh pendampingan secara konsisten di rumah maupun di sekolah cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku, mengikuti aturan, menyelesaikan tugas secara mandiri, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pengembangan regulasi diri bukan hanya ditentukan oleh satu lingkungan, melainkan merupakan hasil dari sinergi antara keluarga, sekolah, dan tenaga profesional yang bekerja menuju tujuan yang sama (American Academy of Pediatrics, 2024; Epstein, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat kemampuan regulasi diri anak dengan ADHD dan disabilitas intelektual. Peran tersebut akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila didukung oleh kolaborasi yang erat dengan orang tua dan tenaga profesional. Melalui komunikasi yang terbuka, penerapan strategi yang konsisten, serta evaluasi perkembangan yang dilakukan secara berkelanjutan, anak memperoleh lingkungan belajar yang mendukung perkembangan kemampuan mengendalikan emosi, perilaku, dan perhatian. Sinergi tersebut menjadi fondasi penting dalam meningkatkan kualitas hidup anak sekaligus mempersiapkan mereka agar mampu berpartisipasi secara lebih mandiri dalam kehidupan bermasyarakat.

Dampak Strategi Orang Tua terhadap Perkembangan Regulasi Diri Anak dengan ADHD dan Disabilitas Intelektual

Strategi pengasuhan yang diterapkan orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan regulasi diri anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan disabilitas intelektual. Regulasi diri meliputi kemampuan mengendalikan emosi, perhatian, perilaku, serta menyelesaikan tugas sesuai tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, strategi pengasuhan yang tepat dapat membantu anak beradaptasi dengan kehidupan sosial maupun akademik secara lebih optimal. Salah satu dampak positif dari strategi pengasuhan yang konsisten adalah meningkatnya kemampuan mengendalikan impuls. Anak dengan ADHD umumnya mengalami kesulitan mengontrol dorongan untuk bertindak secara spontan. Melalui penerapan aturan yang jelas, rutinitas yang teratur, dan penguatan positif, anak secara bertahap belajar mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak sehingga kemampuan regulasi dirinya berkembang lebih baik. Strategi pengasuhan yang tepat juga membantu anak mengelola emosi dengan lebih baik. Pendekatan seperti *emotion coaching*, pemberian contoh, dan pendampingan ketika anak menghadapi situasi yang memicu stres membantu mereka mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Kemampuan tersebut berperan penting dalam mengurangi perilaku agresif maupun ledakan emosi yang sering muncul pada anak dengan ADHD dan disabilitas intelektual (Mash & Wolfe, 2019).

Selain itu, pengasuhan yang terarah dapat meningkatkan kemandirian anak dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Melalui pembiasaan rutinitas, pemberian tanggung jawab sesuai kemampuan, serta latihan yang dilakukan secara bertahap, anak menjadi lebih mampu menyelesaikan tugas tanpa bergantung sepenuhnya kepada orang tua. Kemandirian ini merupakan salah satu indikator berkembangnya regulasi diri yang baik (Hallahan et al., 2019; Schalock & others, 2021).

Strategi orang tua juga berdampak pada perkembangan kemampuan sosial anak. Bimbingan dalam memahami aturan sosial, berkomunikasi dengan baik, serta membiasakan perilaku seperti berbagi, bekerja sama, dan menunggu giliran membantu anak membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Pengalaman sosial yang positif akan meningkatkan kemampuan anak dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah maupun Masyarakat. Dukungan dan penghargaan yang diberikan orang tua turut berpengaruh terhadap peningkatan harga diri (*self-esteem*) anak. Ketika orang tua memberikan apresiasi atas usaha yang dilakukan, anak merasa lebih dihargai dan percaya terhadap kemampuannya. Rasa percaya diri tersebut mendorong anak untuk lebih berani

mencoba, belajar dari kesalahan, dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Bornstein, 2019).

Dengan demikian, penguatan kapasitas orang tua melalui edukasi, pendampingan, dan kolaborasi dengan berbagai pihak menjadi langkah penting dalam mendukung perkembangan regulasi diri anak dengan ADHD dan disabilitas intelektual. Upaya tersebut tidak hanya membantu anak mengatasi berbagai hambatan perkembangan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara optimal dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat (Hallahan et al., 2019).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka yang dilakukan mengenai strategi orang tua dalam mengembangkan pengaturan diri pada anak-anak dengan Gangguan Defisit Perhatian dan Hiperaktivitas (ADHD) serta anak-anak dengan disabilitas intelektual, dapat disimpulkan bahwa pengaturan diri merupakan salah satu keterampilan mendasar yang memainkan peran krusial dalam mendukung perkembangan anak secara keseluruhan. Pengaturan diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola emosi, mengendalikan perhatian, menahan respons impulsif, memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas secara mandiri sesuai dengan tuntutan lingkungan. Kemampuan-kemampuan ini berfungsi sebagai landasan penting bagi keberhasilan anak-anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Bagi anak-anak dengan ADHD dan disabilitas intelektual, perkembangan pengaturan diri umumnya berlangsung lebih lambat dibandingkan pada anak-anak dengan perkembangan tipikal karena keterbatasan dalam fungsi eksekutif, kemampuan kognitif, pengendalian emosi, dan proses adaptasi terhadap lingkungan. Oleh karena itu, pengembangan pengaturan diri pada kelompok anak ini memerlukan dukungan intensif dan berkelanjutan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing anak.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keluarga terutama orang tua merupakan lingkungan utama dan paling berpengaruh dalam proses perkembangan pengaturan diri seorang anak.

Saran

Kelompok anak yang memiliki kondisi gangguan defisit perhatian dan hiperaktivitas, membutuhkan dukungan yang lebih intensif dan berkelanjutan sesuai dengan karakter dan kebutuhan masing-masing. Keluarga harus lebih sadar dan menerima dengan kondisi anak, sehingga lebih fokus berusaha untuk penanganan atau solusi terbaik untuk anak.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2024). *Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Treatment of ADHD*.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bornstein, M. H. (Editor). (2019). *Handbook of Parenting* (3rd ed., Vol. 1). Routledge.
- Center on the Developing Child. (2023). *Executive Function and Self-Regulation*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD)*.
- Diamond, A. (2020). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*.
- Epstein, J. L. (2018). *School, Family, and Community Partnerships* (3rd ed.). Routledge.
- Faraone, S. V, & others. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based Conclusions about the Disorder. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.01.022>
- Friend, M., & Bursuck, W. D. (2019). *Including Students with Special Needs: A Practical Guide for*

- Classroom Teachers* (8th ed.). Pearson.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2019). *Exceptional Learners: An Introduction to Special Education* (14th ed.). Pearson.
- Schalock, R. L., & others. (2021). *Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports* (12th ed.). AAIDD.
- Shaw, P., & others. (2022). Emotion Dysregulation in Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *The Lancet Psychiatry*.
- UNESCO. (2023). *Global Education Monitoring Report 2023: Inclusion and Education*.