

## PSIKOEDUKASI OPTIMALISASI PENGETAHUAN GURU TENTANG ADHD

Dewinta Ariani\*, Iriani Indri Hapsari\*, Kahfi Hizbullah\*, Yufiarti\*, Atikah Ainun Mufidah\*

\*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi: dewinta.ariani@unj.ac.id

---

### ABSTRACT

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neurodevelopmental condition commonly found in school-aged children. However, many teachers still have a limited understanding of ADHD and how to manage students with this condition effectively. Such limitations may reduce the support provided for students and hinder their academic and social development. To address this issue, a community service program was conducted in the form of psychoeducation for teachers. The program aimed to increase teachers' knowledge of ADHD characteristics, early identification, classroom behavior management, and collaboration with parents and professionals. The activities included interactive lectures, case study discussions, and simulations of inclusive learning strategies. Participants were actively engaged throughout the sessions and showed increased awareness of ADHD and its implications for the learning process. Pre- and post-program evaluations indicated a measurable improvement in participants' understanding, with the average pre-test score of 89.9 increasing to an average post-test score of 97.2, representing a 7.27% improvement. While most teachers were already aware of ADHD symptoms, they reported needing clearer guidance on practical steps for intervention and classroom application. This community service activity demonstrates that psychoeducational programs can effectively strengthen teachers' capacity to create more inclusive, supportive, and conducive learning environments, providing students with ADHD greater opportunities for optimal academic and social growth.*

### Keywords

*ADHD, psychoeducation, teacher competence, inclusive education, community service*

---

## 1. Pendahuluan

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* merupakan salah satu kondisi neurodevelopmental yang sering dijumpai pada anak usia sekolah. Anak dengan ADHD cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mengendalikan impulsivitas, dan mengatur aktivitas fisik mereka. Kondisi ini dapat berdampak pada pencapaian akademik, interaksi sosial, serta kesejahteraan emosional anak di lingkungan sekolah. ADHD bukan sekadar tantangan perilaku, tetapi juga berkaitan erat dengan fungsi otak yang memengaruhi kemampuan belajar dan beradaptasi dalam situasi sehari-hari. Anak dengan ADHD kerap membutuhkan pendekatan pendidikan yang berbeda dibanding teman sebaya mereka. Tanpa dukungan yang tepat, mereka berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan keterampilan akademik maupun sosial-emosional, yang dapat berlanjut hingga remaja bahkan dewasa. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai ADHD sangat penting agar guru dan tenaga pendidik dapat memberikan strategi pembelajaran yang sesuai (Fogler, dkk, 2020).

Di Indonesia, pemahaman guru mengenai ADHD masih terbatas (Murtani dkk, 2020). Banyak guru yang belum mendapatkan pelatihan khusus dalam mengenali tanda-tanda ADHD serta strategi pengelolaan perilaku yang efektif di dalam kelas. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam menilai perilaku anak dengan ADHD, yang pada akhirnya berdampak pada pendekatan pengajaran yang kurang tepat. Dalam beberapa kasus, anak dengan ADHD justru dianggap

sebagai anak nakal atau tidak disiplin, sehingga mereka tidak mendapatkan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan nyata di lapangan dan kompetensi guru dalam memberikan layanan pendidikan yang inklusif. Padahal, guru memiliki peran kunci dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi semua siswa, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Minimnya pemahaman juga membuat komunikasi dengan orang tua dan tenaga profesional kurang efektif, sehingga intervensi yang dilakukan menjadi terputus-putus dan tidak berkelanjutan. Oleh karena itu, program pelatihan dan psikoedukasi bagi guru menjadi sangat penting sebagai langkah awal membangun ekosistem pendidikan yang lebih ramah terhadap anak dengan ADHD (Barnett dkk, 2012).

SDN Rawamangun 12 Pagi merupakan salah satu sekolah dasar di Indonesia menghadapi tantangan dalam menangani siswa dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Berdasarkan komunikasi dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa pemahaman guru terhadap ADHD masih terbatas. Banyak guru belum memiliki pengetahuan khusus terkait cara mengenali gejala ADHD, metode deteksi dini, serta strategi manajemen perilaku yang efektif di lingkungan kelas. Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam menangani siswa dengan ADHD, yang berujung pada pendekatan pembelajaran yang kurang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman dalam membedakan perilaku ADHD dengan perilaku anak pada umumnya. Dalam beberapa kasus, siswa dengan ADHD sering kali dianggap sebagai anak yang nakal, kurang disiplin, atau tidak memperhatikan pelajaran, padahal perilaku tersebut berkaitan dengan kondisi neurodevelopmental yang membutuhkan pendekatan khusus. Kesalahpahaman ini dapat menyebabkan kurangnya dukungan yang tepat bagi siswa, sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan akademik, sosial, dan emosional mereka.

Selain itu, kurangnya strategi pengelolaan perilaku yang inklusif juga menjadi tantangan bagi guru di SDN Rawamangun 12 Pagi. Guru belum sepenuhnya memahami bagaimana menyesuaikan metode pengajaran agar lebih ramah bagi siswa dengan ADHD, seperti penyesuaian jadwal belajar, penggunaan teknik komunikasi yang lebih efektif, serta strategi modifikasi perilaku. Tanpa pemahaman dan keterampilan yang cukup, guru sering kali kesulitan dalam mengelola kelas yang heterogen, sehingga siswa dengan ADHD berisiko mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan berkembang secara optimal.

Sebagai upaya menjawab tantangan tersebut, program pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi bagi guru dirancang untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis dalam menangani siswa dengan ADHD. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi tentang karakteristik ADHD, metode identifikasi dini, strategi pengelolaan perilaku di kelas, serta cara membangun komunikasi yang efektif dengan orang tua dan tenaga profesional.

## **2. Solusi Permasalahan**

### **2.1. Gambaran Umum Kegiatan**

Permasalahan utama yang dihadapi di sekolah terkait anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) adalah masih terbatasnya pemahaman guru mengenai kondisi ini. Banyak guru belum memiliki bekal pengetahuan yang memadai untuk mengenali gejala ADHD secara dini maupun menerapkan strategi pengelolaan perilaku yang sesuai. Akibatnya, tidak sedikit anak dengan ADHD disalahpahami sebagai anak yang nakal, sulit diatur, atau kurang disiplin. Kesalahpahaman ini berpotensi membuat anak tidak mendapatkan dukungan akademik maupun sosial yang mereka butuhkan. Selain itu, komunikasi antara guru, orang tua, dan tenaga profesional sering kali belum terjalin secara efektif, sehingga penanganan anak dengan ADHD kurang optimal dan cenderung terputus-putus.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi yang terstruktur dan aplikatif. Psikoedukasi dipilih karena mampu memberikan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis yang dapat diterapkan langsung dalam proses pembelajaran. Bentuk kegiatan mencakup ceramah interaktif untuk memberikan dasar teori mengenai

ADHD, diskusi studi kasus yang memungkinkan guru menganalisis permasalahan nyata yang sering mereka temui di kelas, serta simulasi strategi pembelajaran inklusif yang membantu guru melatih keterampilan manajemen kelas secara langsung. Tidak hanya itu, guru juga difasilitasi untuk berlatih membangun komunikasi yang efektif dengan orang tua dan tenaga profesional, sehingga intervensi terhadap siswa dengan ADHD dapat lebih terkoordinasi dan berkelanjutan.

Kegiatan ini dirancang agar guru berperan aktif, tidak hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai peserta yang kritis dan reflektif terhadap pengalaman mereka sendiri di lapangan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat kapasitas guru sebagai agen perubahan di sekolah, menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menangani anak dengan ADHD. Dampak jangka panjang dari kegiatan ini adalah terbentuknya budaya sekolah yang lebih ramah terhadap kebutuhan khusus, yang pada akhirnya mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa secara lebih optimal.

## 2.2. Target Pencapaian Kegiatan

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kapasitas guru dalam memahami dan menangani anak dengan ADHD secara lebih efektif. Secara khusus, target yang ingin dicapai meliputi:

1. Guru mampu mengidentifikasi anak dengan ADHD secara lebih akurat. Melalui kegiatan ini, guru dibekali pemahaman mengenai ciri-ciri utama ADHD, perbedaan dengan perilaku aktif biasa, serta instrumen sederhana untuk mendukung identifikasi dini. Dengan kemampuan ini, guru dapat mengenali siswa yang membutuhkan perhatian khusus lebih cepat, sehingga intervensi yang diberikan pun lebih tepat sasaran.
2. Guru dapat menerapkan strategi pembelajaran yang inklusif dan adaptif. Guru diperkenalkan pada berbagai metode pembelajaran yang ramah terhadap kebutuhan anak dengan ADHD, seperti penggunaan instruksi yang jelas, aktivitas belajar yang variatif, serta penyesuaian waktu atau tugas. Strategi ini bertujuan agar siswa dengan ADHD tetap bisa belajar bersama teman-temannya tanpa merasa terpinggirkan, sekaligus meningkatkan efektivitas proses belajar-mengajar.
3. Guru dapat membangun komunikasi yang lebih baik dengan orang tua dan tenaga profesional. Kegiatan ini menekankan pentingnya kerja sama antara guru, orang tua, dan profesional seperti psikolog atau konselor. Dengan komunikasi yang terbuka dan saling mendukung, setiap pihak dapat berbagi informasi serta strategi terbaik dalam menangani anak dengan ADHD. Hal ini membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih stabil dan konsisten, baik di sekolah maupun di rumah.
4. Guru berperan aktif dalam menyebarluaskan informasi terkait ADHD di lingkungan sekolah. Guru diharapkan tidak hanya menerapkan ilmu untuk kelasnya sendiri, tetapi juga menjadi agen perubahan dengan menyebarkan pemahaman tentang ADHD kepada rekan sejawat, staf sekolah, maupun masyarakat sekolah lainnya. Dengan meningkatnya kesadaran kolektif, stigma terhadap anak dengan ADHD dapat berkurang, sehingga sekolah menjadi lebih inklusif.
5. Guru memiliki rasa percaya diri dan kompetensi yang lebih tinggi dalam mendampingi siswa dengan ADHD. Setelah memperoleh materi dan pelatihan, guru diharapkan tidak lagi merasa ragu atau kewalahan dalam menghadapi siswa dengan ADHD. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini akan menumbuhkan rasa percaya diri, yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap kualitas pendampingan. Dengan demikian, perkembangan akademik, emosional, dan sosial anak dengan ADHD dapat lebih optimal.

Dengan pencapaian target tersebut, diharapkan kegiatan ini dapat memperkuat peran guru sebagai agen perubahan dalam menciptakan sistem pendidikan yang lebih inklusif, serta memastikan bahwa siswa dengan ADHD memperoleh kesempatan yang setara dalam meraih prestasi akademik maupun sosial.

### 3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis agar tujuan program dapat tercapai secara optimal. Tahapan tersebut meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan sekolah mitra untuk menentukan kebutuhan guru terkait pemahaman mengenai *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Selain itu, dilakukan penyusunan materi psikoedukasi yang mencakup karakteristik ADHD, teknik identifikasi dini, kesalahan umum yang sering dilakukan guru, serta strategi pembelajaran inklusif yang dapat diterapkan di kelas. Instrumen evaluasi berupa soal *pretest* dan *posttest* juga disiapkan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi, yaitu:

- *Pretest*: Guru diberikan tes awal untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka tentang ADHD sebelum mendapatkan materi.
- Psikoedukasi tentang ADHD: Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang membahas karakteristik ADHD, cara mengenali tanda-tanda sejak dini, serta kesalahan umum yang sering terjadi dalam menangani siswa dengan ADHD. Kegiatan ini dilengkapi dengan diskusi dan studi kasus agar guru dapat menganalisis permasalahan nyata yang mereka hadapi di sekolah.
- Psikoedukasi strategi pembelajaran inklusif: Guru dilatih keterampilan praktis untuk mengadaptasi metode pembelajaran agar lebih ramah dan inklusif bagi siswa dengan ADHD. Simulasi strategi manajemen kelas serta teknik komunikasi dengan orang tua dan tenaga profesional juga dilakukan agar guru memiliki gambaran nyata penerapan di lapangan.
- *Posttest*: Setelah seluruh materi selesai, guru kembali memberikan tes untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti psikoedukasi.

#### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, yang instrumennya dibuat berdasarkan materi yang disampaikan selama program serta booklet yang diberikan, untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan guru. Selain itu, dilakukan refleksi dan diskusi bersama peserta untuk mengetahui kesan, pengalaman, serta kebutuhan lanjutan yang dapat menjadi dasar bagi keberlanjutan program. Melalui evaluasi ini, diharapkan kegiatan psikoedukasi dapat terus dikembangkan dan memberikan dampak jangka panjang dalam mendukung pembelajaran inklusif bagi siswa dengan ADHD.

#### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi mengenai optimalisasi pengetahuan guru tentang *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dilaksanakan di SDN Rawamangun 12 Pagi sebagai lokasi binaan. Acara ini diikuti oleh 41 guru dari berbagai sekolah dasar di wilayah sekitar yang memiliki kepedulian dan ketertarikan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai siswa dengan ADHD. Kehadiran guru dari beragam latar belakang sekolah menunjukkan bahwa isu mengenai ADHD tidak hanya dialami di satu lingkungan pendidikan, melainkan menjadi perhatian luas dalam dunia pendidikan dasar. Tahap persiapan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, serta pembagian instrumen evaluasi. Sebelum kegiatan inti dimulai, seluruh peserta mengikuti *pretest* yang bertujuan untuk memetakan tingkat pengetahuan awal mereka mengenai ADHD. Hasil *pretest* ini nantinya menjadi pembanding terhadap hasil *posttest* guna mengukur efektivitas psikoedukasi yang diberikan.



**Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi**

Acara inti dibuka dengan pemaparan Materi 1 oleh Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog, yang membahas mengenai dasar-dasar ADHD secara komprehensif. Materi mencakup definisi dan karakteristik utama ADHD, variasi gejala yang muncul pada anak, serta teknik identifikasi dini yang dapat digunakan oleh guru di lingkungan sekolah. Selain itu, pemateri juga menekankan kesalahan umum yang sering dilakukan guru, misalnya menganggap anak dengan ADHD sebagai anak nakal atau kurang disiplin. Penyampaian dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan contoh-contoh kasus nyata dari praktik sehari-hari di sekolah, sehingga peserta dapat dengan mudah mengaitkan materi dengan pengalaman langsung mereka. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya guru yang mengangguk, mencatat, dan sesekali mengajukan pertanyaan spontan selama sesi berlangsung.

Sesi berikutnya adalah Materi 2 yang dipaparkan oleh Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog, dengan fokus pada psikoedukasi strategi pembelajaran inklusif. Materi ini memberikan wawasan mengenai bagaimana guru dapat mengadaptasi metode pembelajaran agar lebih sesuai dengan kebutuhan anak ADHD. Peserta diperkenalkan pada berbagai strategi manajemen kelas, seperti pengaturan tempat duduk, penggunaan instruksi sederhana, pemberian penguatan positif, serta penyusunan jadwal belajar yang lebih terstruktur. Tidak hanya teori, sesi ini juga dilengkapi dengan simulasi sederhana di mana guru diminta untuk mempraktikkan teknik tertentu, misalnya bagaimana memberikan instruksi yang jelas dan konsisten kepada siswa. Simulasi ini menambah semangat peserta, karena mereka dapat langsung mencoba strategi yang relevan dengan kelas mereka. Acara kemudian dilanjutkan dengan Materi 3 yang disampaikan oleh Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog, mengenai teknik komunikasi efektif dengan orang tua dan tenaga profesional. Materi ini menekankan pentingnya membangun kemitraan yang kuat antara guru, keluarga, dan pihak terkait, sehingga intervensi terhadap anak ADHD dapat dilakukan secara konsisten di rumah maupun di sekolah.

Setelah seluruh rangkaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi ini berlangsung dinamis karena peserta terlihat sangat antusias berbagi pengalaman mereka masing-masing. Beberapa guru menceritakan kesulitan yang mereka hadapi saat menghadapi anak dengan ADHD di kelas, sementara yang lain bertanya mengenai strategi konkret dalam menghadapi situasi tertentu, seperti bagaimana mengelola kelas ketika anak dengan ADHD menunjukkan perilaku impulsif. Para narasumber memberikan jawaban sekaligus arahan praktis yang dapat diaplikasikan secara langsung. Sebelum acara ditutup, peserta mengikuti posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman setelah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan guru, baik mengenai karakteristik ADHD, strategi pembelajaran inklusif, maupun teknik komunikasi dengan orang tua. Lebih lanjut, umpan balik dari peserta menyebutkan bahwa psikoedukasi ini sangat membantu mereka memahami bagaimana seharusnya bersikap kepada anak dengan ADHD, strategi konkret yang bisa diterapkan di kelas, serta cara menjalin komunikasi yang lebih efektif dengan orang tua. Kegiatan

ditutup dengan refleksi bersama dan ajakan untuk melanjutkan kolaborasi guna mewujudkan sekolah yang lebih inklusif.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi mengenai optimalisasi pengetahuan guru tentang ADHD memberikan gambaran yang jelas bahwa peningkatan pemahaman dan keterampilan guru merupakan langkah penting dalam mendukung proses pembelajaran siswa dengan kebutuhan khusus, khususnya ADHD. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi pretest, pemberian materi psikoedukasi, pelatihan strategi pembelajaran inklusif, hingga posttest, tampak bahwa guru tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis mengenai karakteristik ADHD, tetapi juga mendapatkan keterampilan praktis untuk diterapkan di ruang kelas. Adanya peningkatan skor pengetahuan setelah kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam memperluas wawasan dan menambah kesiapan guru dalam mengelola tantangan yang muncul di kelas inklusif. Lebih dari itu, diskusi dan studi kasus yang dilakukan memberi ruang bagi guru untuk merefleksikan pengalaman mereka sendiri, sehingga materi yang diterima menjadi lebih kontekstual dan mudah diinternalisasi.

Namun, kegiatan ini juga memberikan catatan penting bahwa upaya meningkatkan kualitas pendidikan inklusif tidak dapat berhenti pada satu kali pelatihan saja. Guru membutuhkan pendampingan berkelanjutan, kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan rekan sejawat, serta akses pada sumber daya tambahan yang dapat mendukung mereka dalam menghadapi dinamika kelas sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi seperti ini sebaiknya dipandang sebagai bagian dari proses panjang pengembangan kapasitas guru, bukan sebagai kegiatan yang berdiri sendiri.

Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan. Pertama, bagi pihak sekolah, penting untuk memberikan dukungan sistematis, baik dalam bentuk kebijakan sekolah yang ramah terhadap siswa dengan ADHD maupun penyediaan sarana pembelajaran yang sesuai. Kedua, bagi guru, diharapkan keterampilan dan pengetahuan yang diperoleh dapat terus diaplikasikan dalam praktik pembelajaran sehari-hari serta dikembangkan melalui kolaborasi dengan sesama guru, konselor, maupun orang tua siswa. Ketiga, bagi penyelenggara kegiatan serupa, perlu adanya rencana tindak lanjut berupa monitoring dan evaluasi jangka panjang, agar dampak kegiatan dapat diukur secara lebih menyeluruh serta dapat menjadi dasar pengembangan program yang lebih baik di masa depan.

Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai langkah strategis dalam membangun ekosistem pendidikan yang lebih inklusif dan berpihak pada kebutuhan semua siswa, termasuk mereka yang memiliki ADHD. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus digalakkan, diperluas jangkauannya, serta dikembangkan metodenya, sehingga semakin banyak guru yang memiliki bekal kompetensi memadai dalam memberikan layanan pendidikan yang setara dan berkualitas bagi seluruh anak didik.

#### 5. Daftar Pustaka

- Barnett, B., Corkum, P., & Elik, N. (2012). A web-based intervention for elementary school teachers of students with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Psychological Services*, 9(2), 227.
- Fogler, J. M., Weaver, A. L., Katusic, S., Voigt, R. G., & Barbaresi, W. J. (2022). Recalled experiences of bullying and victimization in a longitudinal, population-based birth cohort: The influence of ADHD and co-occurring psychiatric disorder. *Journal of Attention Disorders*, 26(1), 15-24.
- Murtani, B. J., Wibowo, J. A., Liu, C. A., Goey, M. R., Harsono, K., Mardani, A. A. P., & Wiguna, T. (2020). Knowledge/understanding, perception, and attitude towards attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) among community members and healthcare professionals in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 48, 101912.