

Analisis Hambatan dan Pendukung Terapi Perilaku Anak ADHD: Perspektif Orang Tua Tunggal

Luh Kadek Pande Ary Susilawati

Universitas Udayana Badung, Indonesia

E-mail: pandeary@unud.ac.id

Article History:

Received: 29 Juli 2026

Revised: 01 Agustus 2026

Accepted: 06 Agustus 2026

Keywords: ADHD, Terapi Perilaku, Orang Tua Tunggal, Studi Kasus, Analisis Tematik, Anak Usia Dini.

Abstract: Penanganan anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) pada usia prasekolah (5 tahun) sangat bergantung pada konsistensi pengasuhan di rumah. Bagi orang tua tunggal, menjalankan peran sebagai penyedia ekonomi sekaligus pelaksana terapi perilaku utama menghadirkan kompleksitas tersendiri. Memahami faktor-faktor yang menghambat dan mendukung proses terapi dari perspektif orang tua tunggal menjadi krusial untuk efektivitas intervensi klinis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam hambatan dan faktor pendukung yang dialami orang tua tunggal dalam mengimplementasikan terapi perilaku pada anak ADHD usia 5 tahun. Metode Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari dua orang ibu tunggal yang memiliki anak laki-laki berusia 5 tahun dengan diagnosis ADHD dan sedang menjalani program terapi perilaku. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) dan observasi klinis. Hasil Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama dari narasi subjek. Analisis tematik mengidentifikasi tiga hambatan utama: (1) Kelelahan peran (role strain) akibat beban ganda, (2) Keterbatasan finansial dalam mengakses layanan pendukung berkepanjangan, dan (3) Ketidakkonsistenan lingkungan saat anak berada di luar pengawasan orang tua. Di sisi lain, faktor pendukung utama yang ditemukan adalah: (1) Efikasi diri pengasuhan yang muncul dari pemahaman literasi ADHD yang baik, (2) Kualitas ikatan (attachment) yang kuat antara orang tua dan anak, serta (3) Dukungan instrumental dari keluarga inti/orang terdekat. Kesimpulan Temuan menunjukkan bahwa bagi orang tua tunggal, dukungan emosional sama pentingnya dengan dukungan teknis dalam menjaga keberlangsungan terapi sehingga keberhasilan keberhasilan terapi perilaku pada anak ADHD usia 5 tahun dapat dioptimalkan melalui penguatan efikasi diri dan penyediaan sistem pendukung (support system) yang tepat.

PENDAHULUAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu gangguan perkembangan saraf yang paling sering didiagnosis pada masa kanak-kanak, dengan prevalensi global diperkirakan mencapai 5% (Sayal et al., 2018). Gejala utama yang meliputi inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas sering kali muncul secara signifikan pada usia prasekolah, yaitu sekitar usia 5 tahun (Wolraich et al., 2019). Pada tahap perkembangan ini, anak sedang berada dalam fase transisi kritis menuju pendidikan formal yang menuntut kemampuan regulasi diri dan kepatuhan terhadap aturan yang lebih tinggi (Reale et al., 2017).

Intervensi lini pertama bagi anak ADHD usia prasekolah adalah terapi perilaku yang berpusat pada orang tua (American Academy of Pediatrics). Keberhasilan terapi ini sangat bergantung pada konsistensi penerapan teknik modifikasi perilaku di lingkungan rumah (Daley et al., 2014). Namun, implementasi terapi ini menjadi tantangan besar ketika struktur keluarga adalah orang tua tunggal (*single parent*). Orang tua tunggal sering kali menghadapi beban ganda, yakni sebagai pencari nafkah tunggal sekaligus pengasuh utama, yang secara signifikan meningkatkan risiko stres pengasuhan (Mohamed R, Alexander D.).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua tunggal memiliki tingkat isolasi sosial yang lebih tinggi dan dukungan instrumental yang lebih rendah dibandingkan keluarga utuh (Theule et al., 2011). Hal ini berpotensi menghambat persistensi mereka dalam menjalankan protokol terapi perilaku yang intensif dan berkelanjutan (Zhao et al., 2019). Meskipun faktor hambatan finansial dan kelelahan fisik sering dikaitkan dengan kegagalan terapi, faktor pendukung internal seperti efikasi diri dan kualitas ikatan (*attachment*) antara orang tua dan anak dapat menjadi faktor pelindung (*protective factors*) yang krusial (Mikami et al., 2017).

Di Indonesia, studi mengenai dinamika pengasuhan anak ADHD oleh orang tua tunggal masih terbatas, terutama yang berfokus pada anak usia prasekolah dengan pendekatan kualitatif yang mendalam (Wiguna & others, 2010). Padahal, memahami perspektif subjek secara fenomenologis sangat penting untuk merancang intervensi klinis yang lebih adaptif dan empati terhadap kondisi psikososial orang tua tunggal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hambatan dan faktor pendukung dalam pelaksanaan terapi perilaku pada anak ADHD usia 5 tahun dari perspektif orang tua tunggal melalui analisis tematik studi kasus.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain **studi kasus deskriptif** (Yin, 2018). Desain ini dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena hambatan dan pendukung terapi perilaku dalam konteks kehidupan nyata orang tua tunggal yang memiliki anak dengan ADHD (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap kompleksitas pengalaman subjek secara holistik.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (a) orang tua tunggal (ibu) yang mengasuh anak sendirian tanpa pasangan, (b) memiliki anak laki-laki berusia 5 tahun yang telah terdiagnosis ADHD oleh psikiater atau psikolog klinis, dan (c) anak sedang menjalani program terapi perilaku minimal selama enam bulan. Partisipan terdiri dari dua orang ibu tunggal (Subjek A dan Subjek B) di wilayah perkotaan.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua teknik utama untuk mencapai triangulasi data:

1. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*): Dilakukan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang mencakup aspek keseharian pengasuhan, hambatan teknis dan emosional, serta faktor yang membantu bertahannya proses terapi.
2. Observasi Klinis: Peneliti melakukan observasi terhadap interaksi orang tua-anak selama sesi terapi atau di rumah untuk melihat penerapan teknik modifikasi perilaku secara langsung (Patton, 2015).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan Analisis Tematik berdasarkan kerangka kerja Braun & Clarke (2006), yang terdiri dari enam tahapan:

1. Mengenali Data: Transkripsi rekaman wawancara secara verbatim dan membaca berulang kali.
2. Menyusun Kode: Memberikan label (*coding*) pada segmen teks yang relevan dengan hambatan dan faktor pendukung.
3. Mencari Tema: Mengelompokkan kode-kode ke dalam calon tema potensial.
4. Meninjau Tema: Memastikan tema sesuai dengan data ekstrak dan keseluruhan dataset.
5. Mendefinisikan Tema: Memberikan nama dan definisi yang jelas untuk setiap tema utama.
6. Menulis Laporan: Menghubungkan analisis tema dengan literatur psikologi klinis yang relevan.

Etika Penelitian

Penelitian ini menerapkan prinsip etika kedokteran dan psikologi, termasuk pemberian *informed consent*, jaminan anonimitas (menggunakan inisial), serta kerahasiaan data subjek (American Psychological Association)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis tematik terhadap hasil wawancara dan observasi pada dua subjek orang tua tunggal (Ny. A dan Ny. B) mengungkap dinamika yang kompleks dalam pelaksanaan terapi perilaku anak ADHD usia 5 tahun. Berdasarkan proses koding dan kategorisasi, ditemukan tiga tema utama hambatan dan tiga tema utama faktor pendukung.

1. Hambatan dalam Pelaksanaan Terapi Perilaku

Kelelahan Peran (*Role Strain*) dan Beban Ganda Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami kelelahan peran yang signifikan. Ny. A mengungkapkan bahwa sulit untuk tetap tenang dan konsisten memberikan *positive reinforcement* setelah bekerja penuh waktu. Kelelahan fisik ini sering kali berujung pada hilangnya kesabaran, yang justru memperburuk gejala impulsivitas anak. Secara teoretis, stres pengasuhan pada orang tua tunggal berkorelasi positif dengan peningkatan gejala eksternalisasi pada anak ADHD (Johnston & Mash, 2001; Theule et al., 2011). Beban ganda sebagai penyedia finansial dan pengasuh tunggal menciptakan "kelelahan empati" yang menghambat efektivitas teknik modifikasi perilaku yang menuntut kesabaran ekstra.

Keterbatasan Finansial dan Akses Layanan Kedua subjek mengeluhkan biaya terapi okupasi dan terapi perilaku yang tinggi. Ny. B sempat menghentikan terapi selama dua bulan karena kendala biaya, yang mengakibatkan kemunduran (*regression*) pada kemampuan regulasi diri anak. Keterbatasan ini memaksa orang tua tunggal untuk memilih antara bekerja lembur untuk biaya terapi atau berada di rumah untuk mendampingi anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhao et al. (2019), yang menyatakan bahwa hambatan ekonomi merupakan prediktor utama

ketidakpatuhan terhadap program intervensi jangka panjang pada keluarga dengan orang tua tunggal.

Ketidakkonsistenan Lingkungan Mikro Anak usia 5 tahun menghabiskan waktu di sekolah atau dengan pengasuh pengganti saat orang tua bekerja. Subjek melaporkan bahwa strategi perilaku yang mereka terapkan di rumah sering kali tidak dilanjutkan oleh kakek/nenek atau guru di sekolah. Ketidakkonsistenan ini membingungkan anak dan memperlambat internalisasi aturan. Dalam perspektif ekologi Bronfenbrenner, ketidakselarasan antara mikrosistem (rumah dan sekolah) menjadi hambatan krusial dalam keberhasilan intervensi perilaku anak (Bronfenbrenner, 1979).

2. Faktor Pendukung Terapi Perilaku

Efikasi Diri melalui Literasi ADHD Meskipun menghadapi hambatan, kedua subjek menunjukkan resiliensi melalui pencarian informasi yang aktif. Ny. A yang mengikuti komunitas *parenting* merasa lebih mampu mengelola tantrum anak karena memahami bahwa perilaku tersebut adalah bagian dari defisit neurobiologis, bukan kegagalan pengasuhannya. Efikasi diri atau keyakinan pada kemampuan mengasuh terbukti menjadi mediator penting yang menurunkan stres pengasuhan dan meningkatkan kualitas interaksi orang tua-anak (Jones & Prinz, 2005; Mikami et al., 2017).

Kualitas Ikatan (*Attachment*) sebagai Fondasi Terapi Hasil observasi menunjukkan bahwa hubungan yang hangat dan lekat antara ibu dan anak menjadi modal utama. Pada usia 5 tahun, anak ADHD sangat responsif terhadap persetujuan emosional dari orang tuanya. Kedekatan ini memudahkan penerapan *token economy* karena anak merasa termotivasi untuk menyenangkan ibunya. Dukungan emosional yang kuat berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang mengompensasi kurangnya kehadiran fisik orang tua saat bekerja (Storebo et al., 2016).

Dukungan Instrumental Keluarga Inti Dukungan praktis, seperti bantuan kakek atau nenek dalam menjemput anak dari tempat terapi, sangat membantu meringankan beban subjek. Dukungan instrumental ini memungkinkan orang tua tunggal memiliki waktu istirahat (*respite care*) sejenak, sehingga mereka dapat kembali menjalankan sesi terapi di rumah dengan kondisi emosional yang lebih stabil. Hal ini mengonfirmasi bahwa bagi orang tua tunggal, sistem pendukung bukan sekadar pilihan, melainkan kebutuhan struktural untuk keberhasilan klinis (Paidipati et al., 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi perilaku pada anak ADHD usia 5 tahun dengan orang tua tunggal merupakan hasil dari negosiasi yang kompleks antara hambatan struktural dan faktor pelindung psikologis. Hambatan utama yang ditemukan meliputi kelelahan peran (*role strain*) akibat beban ganda, keterbatasan finansial dalam mengakses layanan berkelanjutan, serta diskoneksi komunikasi antar lingkungan pengasuhan. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa faktor pendukung seperti efikasi diri pengasuhan yang berbasis literasi, kualitas ikatan (*attachment*) yang kuat, dan adanya dukungan instrumental dari keluarga inti mampu memitigasi hambatan tersebut.

Bagi orang tua tunggal, terapi perilaku bukan sekadar urutan teknik klinis, melainkan bentuk resiliensi pengasuhan. Kesuksesan intervensi pada usia prasekolah ini sangat bergantung pada kemampuan orang tua untuk menjaga konsistensi di tengah keterbatasan dukungan sosial dan ekonomi. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan emosional bagi orang tua sama krusialnya dengan intervensi perilaku bagi anak. Berdasarkan temuan penelitian, berikut adalah beberapa saran yang diajukan:

1. Bagi Praktisi Klinis (Psikolog/Terapis): Diharapkan dapat merancang program intervensi yang "ramah orang tua tunggal" (*single-parent friendly*). Hal ini mencakup fleksibilitas jadwal terapi, pemberian materi psikoedukasi yang ringkas namun aplikatif, serta

- penyediaan sesi konseling singkat khusus untuk memonitor tingkat stres pengasuhan orang tua.
2. Bagi Orang Tua Tunggal: Disarankan untuk aktif bergabung dalam komunitas pendukung (*support group*) guna meningkatkan literasi ADHD dan mendapatkan dukungan emosional dari sesama pengasuh, yang terbukti mampu meningkatkan efikasi diri dalam menjalankan terapi mandiri di rumah.
 3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Mengingat penelitian ini terbatas pada dua subjek studi kasus, peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek atau menggunakan metode campuran (*mixed-methods*) untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan dalam keberhasilan terapi antara orang tua tunggal yang bekerja penuh waktu dengan yang tidak bekerja.

DAFTAR REFERENSI

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design*. Sage.
- Daley, D., van der Oord, S., Ferrin, M., & others. (2014). Behavioral Interventions in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53(8), 835–847. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.05.013>
- Johnston, C., & Mash, E. J. (2001). Families of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(3), 183–207.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential Roles of Parental Self-Efficacy in Parent and Child Adjustment. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Mikami, A. Y., Smit, S., & Khalis, A. (2017). Social Skills Training and ADHD---What Works? *Current Psychiatry Reports*, 19(12), 93. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0850-2>
- Paidipati, C. P., Deatrick, J. A., Eiraldi, R. B., Ulrich, C. M., & Brawner, B. M. (2020). Family Management in Childhood Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Pediatric Nursing*, 52, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.09.027>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (4th ed.). SAGE Publications Ltd.
- Reale, L., Bartoli, B., Cartabia, M., & others. (2017). Comorbidity Prevalence and Treatment Outcome in Children and Adolescents with ADHD. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(12), 1443–1457. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1005-z>
- Sayal, K., Prasad, V., Daley, D., Ford, T., & Coghill, D. (2018). ADHD in Children and Young People. *The Lancet Psychiatry*, 5(2), 175–186. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30167-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30167-0)
- Storebo, O. J., Rasmussen, P. D., & Simonsen, E. (2016). Association Between Insecure

- Attachment and ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 20(2), 187–196. <https://doi.org/10.1177/1087054713501079>
- Theule, J., Wiener, J., Rogers, M. A., & Marton, I. (2011). Predicting Parenting Stress in Families of Children with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 20(5), 640–647. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9439-7>
- Wiguna, T., & others. (2010). Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di RSCM. *Sari Pediatri*, 12(4), 270–277. <https://doi.org/10.14238/sp12.4.2010.270-7>
- Wolraich, M. L., Chan, E., & others. (2019). ADHD Diagnosis and Treatment Guidelines. *Pediatrics*, 144(4), e20191682. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-1682>
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zhao, X., Page, T. F., Altszuler, A. R., Pelham W. E., I. I. I., Kipp, H., Gnagy, E. M., Coxe, S., Schatz, N. K., Merrill, B. M., Macphee, F. L., & Pelham W. E., J. (2019). Family Burden of Raising a Child with ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(8), 1327–1338. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00518-5>
-