

Strategi Pembelajaran Siswa Dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas di Kelas Inklusi

M Kusuma Wardhani

Prodi PGSD, Universitas Pelita Harapan

*Email: kusumawardhani079@gmail.com

Received 23/02/2026 ; Revised 25/02/2026 ; Accepted 27/02/2026 ; Published 28/02/2026

Abstrak

Pendidikan inklusi menuntut guru mampu merespons keberagaman karakteristik peserta didik, termasuk siswa dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH). Namun dalam praktiknya, respons pedagogis terhadap siswa dengan GPPH sering berfokus pada pengendalian perilaku yang tampak, tanpa memahami kebutuhan regulasi kognitif dan emosional yang mendasarinya. Artikel ini bertujuan untuk mensintesis strategi pembelajaran berbasis literatur yang efektif dalam mendukung siswa dengan GPPH di kelas inklusi. Penelitian menggunakan pendekatan kajian literatur dengan menelaah publikasi ilmiah periode 2000–2026 yang relevan dengan strategi pembelajaran dan manajemen kelas bagi siswa GPPH. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola strategi yang konsisten dalam berbagai penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi yang efektif meliputi modifikasi lingkungan belajar, penyederhanaan instruksi, pembelajaran aktif dan variatif, penggunaan reinforcement positif, manajemen waktu dalam sesi singkat, serta kolaborasi antara guru dan orang tua. Strategi tersebut efektif ketika dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan regulasi diri siswa, bukan sekadar pengendalian perilaku. Kajian ini merekomendasikan penguatan kapasitas guru dalam memahami dimensi neurodevelopmental GPPH agar pembelajaran inklusif dapat berlangsung lebih adaptif dan suportif.

Kata kunci: GPPH, pendidikan inklusi, strategi pembelajaran, manajemen kelas, regulasi diri

Abstrak

Inclusive education requires teachers to respond to diverse student characteristics, including those with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). In practice, however, pedagogical responses to students with ADHD often focus primarily on controlling observable behavior without addressing underlying cognitive and emotional regulation needs. This article aims to synthesize evidence-based instructional strategies that support students with ADHD in inclusive classrooms. A literature review approach was employed by examining scholarly publications from 2000–2024 related to instructional strategies and classroom management for students with ADHD. The data were analyzed thematically to identify consistent patterns across studies. The findings indicate that effective strategies include environmental modification, simplified instructions, active and varied learning activities, positive reinforcement systems, short and structured learning sessions, and collaboration between teachers and parents. These strategies are most effective when implemented as responses to students' self-regulation needs rather than merely behavioral control measures. This review highlights the importance of strengthening teachers' understanding of the neurodevelopmental dimensions of ADHD to foster more adaptive and supportive inclusive learning environments.

Keywords: ADHD, inclusive education, instructional strategies, classroom management, self-regulation

PENDAHULUAN

Pendidikan inklusi merupakan pendekatan pendidikan yang menekankan penerimaan dan penghargaan terhadap keberagaman karakteristik peserta didik dalam satuan pendidikan reguler. Dalam kerangka ini, sekolah tidak lagi dipandang sebagai ruang homogen yang hanya mengakomodasi peserta didik dengan profil perkembangan tipikal, melainkan sebagai lingkungan belajar yang harus mampu merespons kebutuhan anak dengan latar belakang kognitif, sosial, emosional, maupun neurodevelopmental yang beragam. Salah satu kelompok peserta didik yang sering menghadirkan tantangan pedagogis dalam kelas inklusi adalah siswa dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) atau Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) (Rizka et al., 2021)

GPPH merupakan gangguan perkembangan neurobiologis yang ditandai oleh pola kurang perhatian dan/atau hiperaktivitas-impulsivitas yang persisten dan mengganggu fungsi atau perkembangan individu (American Psychiatric Association, 2013). Gangguan ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada regulasi emosi, keterampilan sosial, serta kemampuan mengikuti aturan dalam konteks kelas. Anak dengan GPPH sering mengalami kesulitan mempertahankan fokus, mengendalikan impuls, serta menyelesaikan tugas secara terorganisir. Dalam konteks pendidikan inklusi, karakteristik tersebut seringkali disalahartikan sebagai bentuk kenakalan, pembangkangan, atau kurangnya motivasi belajar (Angelica, 2025)

Sementara itu, American Academy of Pediatrics (2020) melaporkan bahwa prevalensi GPPH berkisar antara 4%–12%, dengan estimasi rata-rata sekitar 8%–10%. Berdasarkan jenis kelamin, angka kejadian pada anak laki-laki mencapai 9,2% (rentang 5,8%–13,6%), sedangkan pada anak perempuan sebesar 2,9% (rentang 1,9%–4,5%). Angka ini menunjukkan bahwa dalam satu kelas reguler dengan jumlah siswa 30 orang, secara statistik terdapat kemungkinan satu sampai dua anak yang menunjukkan karakteristik GPPH. Dengan meningkatnya implementasi kebijakan pendidikan inklusi di berbagai negara, termasuk Indonesia, keberadaan siswa dengan GPPH dalam kelas reguler menjadi realitas yang tidak terhindarkan. Hal ini menuntut guru untuk memiliki pemahaman konseptual sekaligus strategi pedagogis yang adaptif (Ulpa & Selian, 2025)

Sebuah penelitian pendidikan terdahulu menunjukkan bahwa efektivitas strategi pembelajaran sangat bergantung pada kesesuaian antara desain instruksional dan kebutuhan fungsi eksekutif siswa dengan GPPH (Bussing et al., 2012). Perkembangan riset mutakhir menunjukkan bahwa GPPH dipahami sebagai kondisi neurodevelopmental yang kompleks dengan implikasi lintas domain, termasuk fungsi akademik, regulasi emosi, dan relasi sosial (Faraone et al., 2024). Kajian meta-analisis terbaru dalam konteks sekolah juga menegaskan bahwa intervensi berbasis kelas memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan keterlibatan belajar dan pengurangan perilaku off-task, terutama ketika dirancang secara sistematis dan konsisten (Korpershoek, H., de Boer & Mouw, 2025). Temuan-temuan ini memperkuat urgensi pengembangan pendekatan pedagogis yang berbasis bukti dalam konteks kelas inklusi.

Namun demikian, dalam praktiknya, respons terhadap siswa dengan GPPH sering kali masih berfokus pada pengendalian perilaku yang tampak di permukaan. Guru cenderung menangani gejala eksternal seperti berbicara berlebihan, sulit duduk tenang, atau menyela pembicaraan, tanpa secara mendalam memahami kesulitan kognitif dan regulasi diri yang mendasarinya. Padahal, sejumlah kajian menunjukkan bahwa di balik perilaku yang terlihat, terdapat tantangan internal seperti rendahnya harga diri, kelelahan mental akibat usaha berkonsentrasi yang berlebihan, serta kecemasan sosial akibat pengalaman kegagalan berulang (McDougal et al., 2023). Dengan demikian, pendekatan yang hanya berorientasi pada disiplin atau kontrol kelas tidak cukup untuk mendukung keberhasilan akademik dan sosial siswa dengan GPPH.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi strategi pembelajaran yang efektif untuk mendukung siswa dengan GPPH di kelas reguler. Strategi tersebut mencakup modifikasi lingkungan belajar, penyederhanaan instruksi, penggunaan penguatan positif, pembelajaran berbasis aktivitas, serta kolaborasi antara guru dan orang tua (Hariningsih, H., & Mahabbati, 2025)

Meskipun demikian, temuan-temuan tersebut sering tersebar dalam berbagai studi dan belum selalu disintesis secara komprehensif dalam konteks pendidikan inklusi. Di sisi

lain, literatur mengenai GPPH juga masih didominasi oleh perspektif klinis dan psikologis, sementara implikasi pedagogisnya belum selalu dibahas secara mendalam dalam ranah pendidikan.

Kesenjangan inilah yang menjadi dasar pentingnya kajian literatur ini. Diperlukan suatu sintesis yang mengintegrasikan pemahaman konseptual mengenai karakteristik GPPH dengan strategi pembelajaran yang relevan dan aplikatif dalam kelas inklusi. Dengan melakukan telaah terhadap literatur ilmiah yang relevan, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi pembelajaran yang efektif bagi siswa dengan GPPH, serta membahas implikasinya bagi praktik pendidikan inklusi di sekolah dasar.

Secara khusus, artikel ini berupaya menjawab pertanyaan: strategi pembelajaran apa saja yang berdasarkan literatur ilmiah terbukti mendukung keterlibatan belajar dan regulasi perilaku siswa dengan GPPH dalam kelas inklusi? Dengan menjawab pertanyaan tersebut, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi teoretis berupa sintesis konseptual yang terstruktur, sekaligus kontribusi praktis berupa rekomendasi implementatif bagi guru dalam merancang pembelajaran yang lebih adaptif dan inklusif.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kajian literatur (*literature review*) untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan penelitian terkait strategi pembelajaran bagi siswa dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) dalam konteks pendidikan inklusi. Literature review adalah metode penelitian sistematis yang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis literatur terkait topik spesifik untuk membangun pemahaman komprehensif (Rizka Ramayanti et al., 2023). Kajian literatur dipilih karena memungkinkan penulis untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian empiris dan konseptual yang telah dipublikasikan sebelumnya, sehingga diperoleh gambaran komprehensif mengenai pendekatan pedagogis yang efektif dan berbasis bukti.

Sumber data dalam kajian ini berasal dari artikel jurnal internasional dan nasional bereputasi, buku akademik, serta dokumen diagnostik resmi seperti *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (American Psychiatric Association, 2013). Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data daring seperti Google Scholar, ERIC (Education Resources Information Center), dan database jurnal pendidikan lainnya. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi “ADHD in inclusive classroom”, “teaching strategies for ADHD students”, “classroom management ADHD”, “inclusive education and ADHD”, serta padanan dalam Bahasa Indonesia seperti “GPPH dan strategi pembelajaran” dan “pendidikan inklusi”.

Kriteria inklusi literatur dalam kajian ini meliputi: (1) publikasi ilmiah dalam rentang tahun 2000–2024, dengan prioritas pada publikasi lima tahun terakhir; (2) artikel yang membahas implikasi pedagogis GPPH dalam konteks pendidikan formal; (3) penelitian empiris maupun kajian teoretis yang memuat rekomendasi strategi pembelajaran atau manajemen kelas; dan (4) sumber yang berasal dari penerbit atau jurnal akademik yang kredibel. Literatur yang hanya berfokus pada aspek farmakologis atau intervensi klinis tanpa relevansi langsung terhadap praktik pendidikan tidak dimasukkan dalam analisis. Sebanyak 17 artikel dari hasil penyaringan dibahas dan dianalisis di penelitian ini.

Setelah proses seleksi, literatur yang memenuhi kriteria dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Analisis ini dilakukan dengan mengidentifikasi pola-pola tema utama yang muncul secara konsisten dalam berbagai sumber, khususnya terkait karakteristik GPPH yang berdampak pada pembelajaran serta strategi pedagogis yang direkomendasikan. Tema-tema

tersebut kemudian dikelompokkan dan disintesis untuk membangun kerangka pemahaman yang terintegrasi antara aspek neurodevelopmental GPPH dan praktik pembelajaran di kelas inklusi.

Melalui pendekatan ini, kajian literatur tidak hanya berfungsi sebagai ringkasan deskriptif, tetapi sebagai proses sintesis kritis yang menghubungkan teori, hasil penelitian, dan implikasi praktis. Dengan demikian, bagian hasil dan pembahasan dalam artikel ini menyajikan integrasi temuan-temuan utama yang relevan bagi guru dan praktisi pendidikan dalam merancang pembelajaran yang adaptif bagi siswa dengan GPPH.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik GPPH dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa karakteristik utama GPPH, yakni kurang perhatian (inattention), hiperaktivitas, dan impulsivitas, memiliki implikasi langsung terhadap dinamika pembelajaran di kelas inklusi. Secara diagnostik, GPPH ditandai oleh pola perilaku yang persisten dan tidak sesuai dengan tingkat perkembangan, serta berdampak pada fungsi akademik dan sosial (American Psychiatric Association, 2013). Namun dalam konteks pendidikan, karakteristik ini tidak hanya dipahami sebagai gejala klinis, melainkan sebagai faktor yang memengaruhi kesiapan belajar, keterlibatan dalam tugas, dan relasi dengan guru maupun teman sebaya. Aspek kurang perhatian tampak dalam kesulitan mempertahankan fokus, mudah terdistraksi oleh rangsangan eksternal, serta lemahnya kemampuan mengorganisasi tugas. (Kofler et al., 2024) menjelaskan bahwa individu dengan GPPH mengalami gangguan pada fungsi eksekutif, yaitu sistem regulasi mental yang mengatur perhatian, perencanaan, dan kontrol diri. Dalam kelas reguler, kondisi ini berimplikasi pada rendahnya ketahanan dalam menyelesaikan tugas yang memerlukan konsentrasi berkelanjutan, seperti membaca panjang, mengerjakan soal tertulis, atau mengikuti instruksi bertahap. Akibatnya, guru sering menginterpretasikan perilaku tersebut sebagai kurangnya usaha atau motivasi, padahal secara neuropsikologis siswa menghadapi hambatan dalam regulasi atensi.

Hiperaktivitas dan impulsivitas juga membawa konsekuensi pedagogis yang signifikan. (Lee et al., 2024) menekankan bahwa hiperaktivitas bukan sekadar perilaku motorik berlebihan, tetapi berkaitan dengan kesulitan dalam menghambat respons otomatis. Anak dengan GPPH cenderung bertindak sebelum berpikir, menyela percakapan, atau kesulitan menunggu giliran. Dalam konteks kelas inklusi, perilaku ini dapat mengganggu alur pembelajaran dan memicu konflik sosial. Namun demikian, literatur juga menunjukkan bahwa tingkat hiperaktivitas dapat bervariasi tergantung konteks; gejala sering berkurang ketika anak berada dalam aktivitas yang sangat menarik atau mendapatkan pengawasan terstruktur.

Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik GPPH tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan tuntutan lingkungan belajar. Kelas dengan struktur yang kaku, instruksi panjang, dan minim variasi aktivitas cenderung memperbesar kesulitan siswa dengan GPPH. Sebaliknya, lingkungan belajar yang fleksibel, terstruktur jelas, dan responsif terhadap kebutuhan regulasi diri dapat meminimalkan dampak negatif gejala. Dengan kata lain, tantangan yang muncul bukan hanya akibat kondisi individu, tetapi juga hasil interaksi antara karakteristik neurodevelopmental dan desain pembelajaran.

Selain implikasi akademik, literatur juga menyoroti dampak sosial-emosional GPPH. Pengalaman kegagalan berulang dalam mengikuti aturan atau menyelesaikan tugas dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan kecemasan sosial (McDougal et al., 2023).

Kegagalan berulang dalam mengikuti aturan kelas atau tugas menyebabkan siklus negatif, dimulai dari gejala ADHD menuju penolakan sosial yang berakibat ke harga diri rendah dan juga kecemasan dan penarikan diri. Guru mengamati bahwa ini memperburuk motivasi belajar, menekankan perlunya intervensi emosional dini untuk memutus siklus tersebut

Dalam kelas inklusi, kondisi ini dapat memperburuk relasi dengan teman sebaya, terutama ketika perilaku impulsif dianggap mengganggu. Oleh karena itu, strategi pembelajaran tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan fokus akademik, tetapi juga harus mendukung regulasi emosi dan keterampilan sosial.

Berdasarkan sintesis literatur, dapat disimpulkan bahwa pemahaman terhadap karakteristik GPPH menjadi fondasi dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif. Tanpa pemahaman tersebut, intervensi pedagogis berisiko bersifat reaktif dan berorientasi pada kontrol perilaku semata. Sebaliknya, pendekatan yang berbasis pemahaman neuropsikologis memungkinkan guru mengembangkan lingkungan belajar yang lebih adaptif, empatik, dan inklusif.

Konsep “Fenomena Gunung Es” dan Kebutuhan Internal Siswa GPPH

Sejumlah literatur mengenai GPPH menekankan bahwa gejala yang tampak di kelas hanyalah sebagian kecil dari keseluruhan tantangan yang dialami anak. Konsep ini sering dianalogikan sebagai fenomena “gunung es”, di mana perilaku yang terlihat, seperti sulit duduk diam, berbicara berlebihan, menyela, atau tidak menyelesaikan tugas, hanya merupakan bagian permukaan dari persoalan yang lebih kompleks (McDougal et al., 2023). Dalam konteks pendidikan inklusi, pemahaman terhadap dimensi yang tidak tampak ini menjadi sangat krusial. Di bawah permukaan perilaku yang terlihat, siswa dengan GPPH kerap mengalami kesulitan internal yang bersifat kognitif dan emosional. Gangguan fungsi eksekutif pada GPPH memengaruhi kemampuan perencanaan, pengaturan waktu, serta pengelolaan usaha mental secara konsisten. Hal ini berarti bahwa ketika seorang siswa tampak “malas” atau “tidak berusaha”, sesungguhnya ia mungkin sedang berjuang untuk mempertahankan energi kognitif yang terbatas. Upaya berkonsentrasi dalam waktu lama dapat menimbulkan kelelahan mental yang signifikan, sehingga anak menjadi lebih mudah frustrasi atau kehilangan motivasi.

Selain kesulitan kognitif, dimensi emosional juga memainkan peran penting. Kofler (Kofler et al., 2024) mengemukakan bahwa kegagalan berulang dalam memenuhi tuntutan akademik dan sosial dapat menurunkan rasa kompetensi diri. Anak dengan GPPH sering menerima teguran lebih banyak dibandingkan penguatan positif, sehingga berkembang persepsi diri negatif. Dalam kelas inklusi, kondisi ini dapat memperburuk relasi sosial dan memperkuat siklus perilaku maladaptif. Dengan demikian, perilaku impulsif atau resistensi terhadap tugas tidak selalu mencerminkan penolakan, melainkan respons terhadap tekanan internal yang tidak terlihat.

Konsep gunung es ini menggeser perspektif pedagogis dari pendekatan yang berfokus pada disiplin menuju pendekatan yang berorientasi pada dukungan regulasi diri. Guru yang hanya menangani gejala permukaan berisiko memperkuat label negatif dan meningkatkan konflik kelas. Sebaliknya, pemahaman bahwa perilaku merupakan manifestasi dari kesulitan internal mendorong guru untuk merancang intervensi yang lebih empatik dan preventif. Misalnya, pemberian jeda aktivitas, penyederhanaan tugas, atau penggunaan penguatan positif bukan sekadar teknik manajemen kelas, tetapi respons terhadap kebutuhan regulasi kognitif dan emosional siswa.

Lebih jauh, McDouglas (McDougal et al., 2023) menegaskan bahwa dukungan konsisten seperti jadwal visual, instruksi singkat, dan penguatan positif menciptakan rasa

aman yang mengurangi kelelahan eksekutif anak GPPH; gejala permukaan berkurang karena lingkungan mengkompensasi defisit inhibisi, meningkatkan fokus hingga 30-50% dalam pengaturan inklusif. Hal ini sudah dijelaskan dalam penelitian terdahulu, yang menunjukkan bahwa ketika lingkungan belajar memberikan struktur yang jelas dan dukungan yang konsisten, gejala GPPH dapat berkurang secara signifikan (GF et al., 2016). Hal ini menegaskan bahwa interaksi antara karakteristik individu dan konteks pembelajaran sangat menentukan muncul tidaknya perilaku yang dianggap bermasalah. Oleh karena itu, fenomena gunung es bukan hanya metafora psikologis, tetapi kerangka analitis untuk memahami hubungan antara kondisi neurodevelopmental dan desain pedagogis.

Berdasarkan sintesis ini, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran bagi siswa dengan GPPH harus mempertimbangkan dua lapisan sekaligus: pengelolaan perilaku yang tampak dan dukungan terhadap kebutuhan internal yang tidak terlihat. Pendekatan yang komprehensif memungkinkan kelas inklusi menjadi ruang yang tidak hanya mengontrol perilaku, tetapi juga mendukung perkembangan regulasi diri dan kesejahteraan emosional siswa.

Secara keseluruhan, efektivitas strategi-strategi tersebut terletak pada kemampuannya mengurangi beban fungsi eksekutif dan menyediakan struktur eksternal yang mengompensasi keterbatasan regulasi internal siswa dengan GPPH.

Sintesis Strategi Pembelajaran Berbasis Bukti dalam Kelas Inklusi

Berdasarkan telaah literatur, strategi pembelajaran bagi siswa dengan GPPH dalam kelas inklusi dapat dikelompokkan ke dalam beberapa pendekatan utama yang saling berkaitan, yaitu: modifikasi lingkungan belajar, penyederhanaan instruksi, pembelajaran aktif, penguatan positif, manajemen waktu, serta kolaborasi antara sekolah dan keluarga. Masing-masing strategi tersebut bukan berdiri sendiri, melainkan merupakan respons terhadap karakteristik neurodevelopmental GPPH yang telah diuraikan sebelumnya.

1. Modifikasi Lingkungan Belajar

Lingkungan fisik dan sosial kelas memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi perhatian siswa dengan GPPH (McDougal et al., 2023). Pengaturan tempat duduk yang strategis, seperti menempatkan siswa dekat guru dan jauh dari sumber distraksi visual atau auditif, dapat meningkatkan kontrol perhatian dan mengurangi gangguan perilaku. Lingkungan belajar yang terlalu ramai, bising, atau penuh rangsangan visual berpotensi memperburuk distraksi.

Dalam konteks inklusi, modifikasi lingkungan bukan berarti mengisolasi siswa, tetapi menciptakan struktur yang membantu mereka mempertahankan fokus. Penggunaan batas visual, jadwal harian yang jelas, serta aturan kelas yang konsisten membantu membangun prediktabilitas. Prediktabilitas ini penting karena anak dengan GPPH sering mengalami kesulitan dalam mengantisipasi transisi kegiatan. Dengan struktur yang jelas, beban kognitif untuk memahami apa yang harus dilakukan berikutnya menjadi lebih ringan.

2. Penyederhanaan dan Klarifikasi Instruksi

Literatur menunjukkan bahwa siswa dengan GPPH mengalami kesulitan memproses instruksi panjang atau kompleks secara simultan (Khoirunnisa & Cahyo, 2025). Oleh karena itu, strategi yang efektif adalah memecah instruksi menjadi langkah-langkah kecil dan spesifik. Guru dianjurkan menggunakan kalimat singkat, bahasa konkret, serta dukungan visual seperti daftar periksa (checklist) atau simbol warna.

Penyederhanaan instruksi bukan berarti menurunkan standar akademik, melainkan menyesuaikan cara penyampaian agar sesuai dengan kapasitas regulasi perhatian siswa. Ketika instruksi disampaikan secara bertahap dan diikuti dengan konfirmasi pemahaman, risiko kehilangan fokus di tengah proses menjadi lebih kecil. Strategi ini juga mengurangi kemungkinan kesalahan akibat miskomunikasi, yang seringkali menjadi sumber frustrasi bagi siswa.

3. Pembelajaran Aktif dan Variatif

Karakteristik hiperaktivitas pada GPPH menunjukkan kebutuhan akan keterlibatan motorik dan aktivitas yang dinamis. Wang (Wang et al., 2025) menemukan bahwa pembelajaran dalam sesi singkat dengan variasi aktivitas lebih efektif dibandingkan pembelajaran pasif dalam durasi panjang. Aktivitas yang melibatkan gerak fisik, diskusi kelompok kecil, atau simulasi praktis dapat meningkatkan keterlibatan dan mengurangi perilaku off-task.

Pembelajaran aktif membantu mengalihkan energi hiperaktif ke arah yang konstruktif. Alih-alih menuntut siswa untuk duduk diam dalam waktu lama, guru dapat merancang aktivitas yang memberi ruang gerak terkontrol. Strategi ini sejalan dengan prinsip pendidikan inklusi yang mengakomodasi perbedaan gaya belajar dan kebutuhan regulasi diri.

4. Penguatan Positif dan Sistem Reinforcement

Salah satu temuan konsisten dalam literatur adalah efektivitas reinforcement positif dalam mendukung regulasi perilaku siswa dengan GPP. Sistem penghargaan seperti token, poin, atau pujian verbal yang diberikan secara langsung setelah perilaku yang diharapkan muncul terbukti meningkatkan frekuensi perilaku adaptif (Valmiki et al., 2021). Sistem penghargaan seperti token exchangeable segera setelah perilaku positif (duduk tenang, selesai tugas) meningkatkan frekuensi adaptif secara signifikan ($SMD = -0.45$), lebih efektif daripada hukuman karena memanfaatkan sensitivitas reward ADHD. (Aldabbagh et al., 2022)

Penguatan positif bekerja dengan memperkuat koneksi antara perilaku dan konsekuensi yang menyenangkan. Karena anak dengan GPPH cenderung merespons imbalan langsung lebih kuat dibandingkan konsekuensi jangka panjang, sistem reward yang konsisten dan jelas menjadi sangat efektif. Sebaliknya, pendekatan yang terlalu menekankan hukuman atau teguran publik dapat memperburuk harga diri dan memperkuat resistensi.

5. Manajemen Waktu dan Pembagian Sesi Belajar

Kapasitas perhatian siswa dengan GPPH umumnya lebih pendek dibandingkan teman sebaya. Oleh karena itu, pembagian waktu belajar dalam sesi singkat dengan jeda terstruktur menjadi strategi yang relevan. Penggunaan timer visual membantu siswa memahami durasi tugas dan meningkatkan kesadaran waktu. Strategi ini mendukung pengembangan fungsi eksekutif secara bertahap dan membantu siswa belajar mengelola energi kognitifnya (Kofler et al., 2020)

Pendekatan ini juga mencegah kelelahan mental yang berlebihan, yang sering menjadi pemicu perilaku impulsif atau frustrasi. Dengan demikian, manajemen waktu bukan sekadar teknik teknis, tetapi intervensi yang mempertimbangkan karakteristik regulasi diri siswa.

6. Kolaborasi Guru dan Orang Tua

Literatur menegaskan bahwa intervensi yang efektif bagi siswa dengan GPPH memerlukan konsistensi lintas lingkungan. Kolaborasi antara guru dan orang tua

memungkinkan adanya keselarasan strategi, sehingga siswa tidak menghadapi tuntutan yang bertentangan antara rumah dan sekolah. Buku komunikasi harian, pertemuan rutin, serta keterlibatan dalam penyusunan program pendidikan individual (IEP) menjadi mekanisme yang mendukung konsistensi tersebut. (Hariningsih, H., & Mahabbati, 2025)

Dalam konteks kebijakan pendidikan inklusi di Indonesia, pendekatan kolaboratif ini sejalan dengan prinsip partisipasi seluruh pemangku kepentingan dalam mendukung anak berkebutuhan khusus. Dengan dukungan yang terpadu, peluang keberhasilan akademik dan sosial siswa dengan GPPH meningkat secara signifikan.

Sintesis Analitis

Dari seluruh strategi yang diidentifikasi, tampak bahwa efektivitas intervensi pedagogis sangat bergantung pada kesesuaian antara desain pembelajaran dan karakteristik regulasi diri siswa. Strategi yang berhasil bukanlah yang bersifat represif, melainkan yang menyediakan struktur, kejelasan, variasi aktivitas, serta penguatan positif. Dengan demikian, kelas inklusi yang responsif terhadap GPPH bukan hanya mengurangi gangguan perilaku, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih adil dan adaptif bagi seluruh siswa.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa siswa dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) menghadapi tantangan pembelajaran yang tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga berkaitan dengan regulasi perhatian, fungsi eksekutif, dan pengelolaan emosi. Karakteristik kurang perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas berimplikasi langsung terhadap keterlibatan belajar, interaksi sosial, serta keberhasilan akademik dalam kelas inklusi. Namun demikian, gejala yang tampak di permukaan tidak sepenuhnya merepresentasikan kompleksitas kesulitan internal yang dialami siswa.

Sintesis literatur menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang efektif dalam konteks inklusi mencakup modifikasi lingkungan belajar yang terstruktur, penyederhanaan instruksi, pembelajaran aktif dan variatif, penggunaan reinforcement positif, manajemen waktu dalam sesi singkat, serta kolaborasi antara guru dan orang tua. Strategi-strategi tersebut bekerja secara optimal ketika dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan regulasi diri siswa, bukan semata-mata sebagai upaya pengendalian perilaku. Dengan demikian, pendidikan inklusi yang responsif terhadap GPPH tidak hanya menuntut adaptasi teknis, tetapi juga transformasi cara pandang guru terhadap perbedaan sebagai bagian integral dari proses pembelajaran.

Implikasi utama dari kajian ini adalah bahwa guru dalam kelas inklusi perlu mengembangkan perspektif pedagogis yang empatik dan berbasis bukti. Pemahaman terhadap dimensi kognitif dan emosional GPPH memungkinkan desain pembelajaran yang lebih adaptif, sehingga siswa tidak hanya dikendalikan perilakunya, tetapi juga didukung perkembangan fungsi eksekutif dan kesejahteraan emosionalnya. Dengan pendekatan yang sistematis dan kolaboratif, kelas inklusi dapat menjadi ruang belajar yang benar-benar mengakomodasi keberagaman dan menghargai potensi setiap peserta didik.

Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya dapat menguji secara empiris efektivitas strategi-strategi yang telah disintesis dalam kajian ini pada konteks sekolah di Indonesia. Studi lapangan tersebut penting untuk memperkaya bukti berbasis praktik dan memperkuat implementasi pendidikan inklusi yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldabbagh, R., Glazebrook, C., Sayal, K., & Daley, D. (2022). Systematic Review and Meta-Analysis of the Effectiveness of Teacher Delivered Interventions for Externalizing Behaviors. *Journal of Behavioral Education*, 1–42. <https://doi.org/10.1007/s10864-022-09491-4>
- American Psychiatric Association, D.-5 T. Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5TM*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Angelica. (2025). Inclusive teaching for ADHD: Challenges and strategies in mainstream schools. *Divine Word International Journal of Management and Humanities*, 4(2).
- Bussing, R., Porter, P., Zima, B., Mason, D., Garvan, C., & Reid, R. (2012). Academic Outcome Trajectories of Students With ADHD Does Exceptional Education Status Matter? *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 20, 131–143. <https://doi.org/10.1177/1063426610388180>
- Faraone, S. V., Bellgrove, M. A., Brikell, I., Cortese, S., Hartman, C. A., Hollis, C., Newcorn, J. H., Philipsen, A., Polanczyk, G. V., Rubia, K., Sibley, M. H., & Buitelaar, J. K. (2024). Attention-deficit/hyperactivity disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.1038/s41572-024-00495-0>
- GF, G., Y, G., L, T., & O, T. (2016). The Effects of Classroom Interventions on Off-Task and Disruptive Classroom Behavior in Children with Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Meta-Analytic Review. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148841>
- Hariningsih, H., & Mahabbati, A. (2025). Teacher-Parent Collaboration in Managing Hyperactive Children's Behaviors: A Case Study of Inclusive Early Childhood Education. *Journal of Innovation and Research in Primary Education*, 4(4). <https://doi.org/10.56916/jirpe.v4i4.2289>
- Khoirunnisa, P., & Cahyo, E. D. (2025). Upaya Guru Menumbuhkan Kemandirian Pada Anak Adhd Melalui Individualized Instructions Di Paud Aisyiyah Kauman. *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2). <https://doi.org/10.31326/jcpaud.v8i2.2567>
- Kofler, M. J., Singh, L. J., Soto, E. F., Chan, E. S. M., Miller, C. E., Harmon, S. L., & Spiegel, J. A. (2020). Working memory and short-term memory deficits in ADHD: A bifactor modeling approach. *Neuropsychology*, 34(6), 686–698. <https://doi.org/10.1037/neu0000641>
- Kofler, M. J., Soto, E. F., Singh, L. J., Harmon, S. L., Jaisle, E., Smith, J. N., Feeney, K. E., & Musser, E. D. (2024). Executive function deficits in attention-deficit/hyperactivity disorder and autism spectrum disorder. *Nature Reviews Psychology*, 3(10), 701–719. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00350-9>
- Korpershoek, H., de Boer, H., & Mouw, J. M. (2025). An Update of the Meta-Analysis of the Effects of Classroom Management Interventions on Students' Academic, Behavioral, Social-Emotional, and Motivational Outcomes. *Review of Educational Research*, 86(3). <https://doi.org/10.3102/00346543251361903>
- Lee, K., Cho, I. H., Park, J., Choi, H., & Cheon, K.-A. (2024). Response inhibition as a critical executive function in differentiating attention-deficit/hyperactivity disorder from autism spectrum disorder: A comprehensive attention test study. *Frontiers in Psychiatry, Volume 15-2024*.

- McDougal, E., Tai, C., Stewart, T. M., Booth, J. N., & Rhodes, S. M. (2023). Understanding and Supporting Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in the Primary School Classroom: Perspectives of Children with ADHD and their Teachers. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(9), 3406–3421. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05639-3>
- Rizka, Hapsari, I. I., & Komalasari, G. (2021). Pengetahuan Guru tentang GPPH di Sekolah Dasar Inklusif Jakarta. *Merpsy*, 13(1).
- Rizka Ramayanti, Azhar, R., Aisyah, N., Azman, Z., & Hadiyan, N. (2023). *Langkah Demi Langkah Systematic Literature Review Dan Meta Analysis*.
- Ulpa, M., & Selian, S. N. (2025). Peran Guru Dalam Mengembangkan Strategi Pembelajaran Untuk Anak ADHD. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(3).
- Valmiki, M., Fawzy, P., Valmiki, S., Aid, M. A., Chaitou, A. R., Zahid, M., & Khan, S. (2021). Reinforcement and Compensatory Mechanisms in Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review of Case-Control Studies. *Cureus*, 13(3), e13718. <https://doi.org/10.7759/cureus.13718>
- Wang, C., You, Y., & Zhou, J. (2025). The impact of long-term exercise on motor skills in children with ADHD: a three-level meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 25(1), 497. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05857-5>