

Pembelajaran Piano Klasik sebagai Latihan Fokus Anak Penderita ADHD

Luth Indyana ^{1*}

Indar Sabri ²

Autar Abdillah ³

Welly Suryandoko ⁴

¹⁻⁴ Pendidikan Seni Budaya,
Fakultas Bahasa dan Seni,
Universitas Negeri Surabaya,
Surabaya, Indonesia.

*email: luth.23001@mhs.unesa.ac.id

Kata Kunci

Piano Klasik,
Fokus,
ADHD

Keywords:

Classical Piano,
Focus,
ADHD

Received: September 2024

Accepted: October 2024

Published: December 2024

Abstrak

Anak berkebutuhan khusus selalu menarik perhatian dari berbagai pihak antara lain pendidik. ADHD atau attention deficit hyperactivity disorder merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan penderita sangat sulit untuk memfokuskan dirinya sendiri sehingga mengganggu rangkaian aktivitas dalam kehidupannya sehingga diperlukan penanganan dan pendidikan yang tepat bagi penderita ADHD. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi ADHD adalah dengan bermain piano klasik. Memainkan lagu dengan piano akan membantu penderita ADHD untuk lebih fokus dan mampu memusatkan perhatian secara perlahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi terhadap 5 anak penderita ADHD, wawancara kepada orang tua anak penderita ADHD, psikolog, hingga pengajar piano klasik. Peneliti juga menggunakan studi literatur dari jurnal ilmiah serta buku sebagai pendukung data inti. Hasil yang didapatkan adalah anak penderita ADHD mampu dilatih fokusnya dengan belajar piano klasik jika diberikan metode pengajaran yang tepat, antara lain (1) Metode drill and practice, (2) Metode time out, (3) Games.

Abstract

Children with special needs always attract an attention from various parties, including educators. ADHD or attention deficit hyperactivity disorder is a disease that makes children very difficult for sufferers to focus on themselves, thereby disrupting a series of activities in their lives, so appropriate treatment and education is needed for ADHD sufferers. One therapy that can be done to reduce ADHD is by playing classical piano. Playing songs on the piano will help ADHD sufferers to focus better and be able to concentrate their attention slowly. This research is a qualitative descriptive study with data collection techniques in the form of observations of 5 children with ADHD, interviews with parents of children with ADHD, psychologists, and classical piano teachers. Researchers also use literature studies from scientific journals and books to support core data. The results obtained were that children with ADHD were able to train their focus by learning classical piano if they were given the right teaching methods, including (1) Drill and practice method, (2) Time out method, (3) Games.



© 2025 Indyana, Sabri, Abdillah, Suryandoko. Published by Faculty of Languages and Arts - Universitas Negeri Medan. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.24114/grenek.v14i1.65490>

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak terbatas dengan kondisi maupun situasi apapun termasuk bagi orang-orang berkebutuhan khusus. Seseorang yang memiliki keterbelakangan mental (berkebutuhan khusus) memang sering menjadi pusat perhatian. Banyak upaya dilakukan, baik oleh guru, asisten pribadi, dokter, bahkan orang tua untuk tetap memastikan sang anak mendapatkan asuhan serta pendidikan yang baik. Tidak jarang pula dokter maupun psikolog menyarankan sebuah terapi agar penderita dapat hidup dengan normal dan beraktifitas dengan normal tanpa terganggu penyakit yang dideritanya.

Dari banyaknya penyakit mental yang ada, fokus yang sering menjadi perhatian adalah ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). ADHD merupakan suatu kondisi dimana penderita sangat sulit untuk memfokuskan dirinya sendiri. Mudah teralihkan, dan tidak mampu diam sehingga ada kemungkinan mengganggu segala aktivitas yang sedang dijalannya. Hal ini sesuai dengan penjelasan Silitonga dkk, dimana ADHD adalah suatu kondisi ketika seseorang memperhatikan gejala-gejala kurang konsentrasi, hiperaktif, dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka (Silitonga et al., 2023). ADHD commonly known as a chronic condition characteristic by three primary symptoms:

impulsivity, inattention, and hyperactivity (Vorster, 2020) yang berarti ADHD memiliki tiga masalah penting yaitu berperilaku impulsif, tidak perhatian, dan hiperaktif sehingga memerlukan penanganan khusus agar tidak mengganggu penderita ADHD serta lingkungan sekitarnya. Mullins menyatakan pula bahwa ADHD merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami defisit atau kekurangan dalam mengingat, memperhatikan, menyiapkan dan mengatur sesuatu (Mullins, 2017). Kesulitan dalam pengendalian diri terutama masalah verbal dan koordinasi motorik menjadi fokus masalah pada penderita ADHD. Carrer menyatakan bahwa "Difficulties in self-regulation such as thinking before acting, and motor coordination may be the problem for ADHD" (Carrer, 2015).

Penanganan ADHD dapat dilakukan dengan pola asuh dan pola belajar yang tepat. Salah satu fenomena yang terjadi pada lapangan adalah penggunaan musik sebagai terapi. Berdasarkan penelitian, otak seorang musisi atau minimal dapat memainkan instrumen musik memiliki sensori motor yang lebih baik, serta memiliki area otak lebih besar (Moratinos et al., 2022). Merujuk kepada penderita ADHD, Dolgun menyatakan bahwa "to prevent that attention deficit and hyperactivity, it can be used music therapy" (Dolgun, 2018). Penelitian tahun 2023 di Korea, membuktikan bahwa pengaplikasian musik terapi mampu membantu mengurangi depresi dan hiperaktifitas penderita ADHD karena menunjukkan adanya peningkatan efek psikologikal (Park et al., 2023). Hal inilah yang menyebabkan musik dapat dijadikan elemen perawatan/terapi pada penderita ADHD. Musik dirasa dapat meningkatkan fungsi saraf, otak, dan konsentrasi dimana hal ini sangat dibutuhkan oleh anak-anak berkebutuhan khusus, khususnya ADHD. Studi literatur juga menyatakan bahwa 'For those with ADHD, calm music may assist to regulate their autonomous responses and enhance their performance' (Madjar et al., 2020) yang berarti bahwa musik mampu menstimulus perbaikan pada diri penderita ADHD. Dalam artikel lain juga dikatakan melalui pengujian kuisioner dan perhitungan PedsQL (*The Pediatric Quality of Life Inventory*) didapatkan hasil bahwa musik mampu menjadi alternatif terapi bagi anak-anak ADHD. 'This (the PedsQL measuring) indicates that music and movement therapy is an alternative and beneficial treatment approach for individuals with ADHD' (Lee et al., 2024).

Salah satu instrument musik yang sering digunakan sebagai terapi adalah piano. Piano merupakan sebuah alat musik berwarna hitam dan putih. Piano memiliki 88 kunci yang disebut sebagai tuts. Salah satu alasan mengapa piano dipilih sebagai alat terapi karena banyaknya kunci-kunci yang harus dimainkan. Fungsi motorik halus akan sangat diperlukan dalam memainkan piano. Selain itu, dengan belajar piano klasik, maka akan banyak neuron otak yang terbentuk sehingga area otak membesar dan berkembang. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Djohan pada buku Psikologi Musik bahwa 'musisi yang belajar alat musik gesek atau kibor sebelum remaja ternyata memiliki area otak lebih besar karena memperoleh persepsi sentuhan jari (Djohan, 2009). Alasan lain mengapa piano dipilih sebagai alat terapi karena cara pembacaan notasinya menggunakan notasi balok sehingga memerlukan tingkat konsentrasi luar biasa agar dapat memainkannya dengan baik.

Dalam dunia belajar mengajar, pembelajaran dan penanganan ADHD tentu menjadi masalah karena berbeda dengan penanganan serta pembelajaran peserta didik pada umumnya. Jika peserta didik normal dapat menguasai materi dengan hanya diberikan arahan, dan contoh, maka peserta didik penderita ADHD tidak bisa diberikan metode yang sama. Pembelajaran harus aktif, dan tidak monoton. Guru harus berperan aktif dalam pembelajaran agar anak dapat memfokuskan diri terhadap materi yang diberikan. Teori-teori belajar sangat diperlukan sebagai dasar pemecahan masalah ini. Penelitian ini menggunakan teori behaviorisme Thorndike dimana ketika anak diberikan stimulus, maka anak akan mengasikkan respon sesuai dengan stimulus yang diberikan. Hal ini didukung dengan pernyataan dalam buku teori belajar yang menyatakan bahwa, belajar merupakan proses interaksi antar stimulus dan respon. Stimulus adalah apa yang merangsang terjadinya kegiatan yang dapat ditangkap panca indera, dan respon adalah reaksi yang dimunculkan oleh individu ketika belajar (Baharuddin & Wahyuni, 2015). Thorndike memastikan teorinya dengan percobaan kepada seekor kucing. Kucing yang sedang kelaparan, diletakkan dalam sebuah kandang dengan alat pembuka otomatis yang mana ketika disentuh, akan otomatis membuka pintu kandang. Diluar diletakkan stimulus berupa makanan (daging) yang akan menarik minat kucing. Pada akhirnya, sang kucing berusaha untuk terus-menerus membuka pintu, agar dapat memakan daging yang terletak diluar. Sang kucing gagal secara terus menerus, hingga sampai suatu saat, ia tidak sengaja menekan tombol otomatis, dan pintu terbuka. Hal ini pada akhirnya dilakukan secara terus menerus sehingga kucing dapat memakan daging dengan mudah.

Pembelajaran seperti inilah yang disebut dengan behaviorisme. Membiasakan diri terhadap segala sesuatu, mengulanginya secara terus menerus hingga mendapatkan hasil yang diinginkan merupakan salah satu ciri pembelajaran behaviorisme. Pengulangan pembelajaran ini biasa disebut dengan metode drill. Widowati mengatakan bahwa metode drill and practice merupakan metode dimana guru memberi contoh

praktik kepada peserta didik terlebih dahulu, barulah peserta didik latihan secara berulang-ulang dan mempraktikkannya dengan dipandu oleh guru (Widowati et al., 2016). Metode drill yang berulang-ulang membantu penderita ADHD untuk membiasakan hal-hal yang disiplin serta menanamkan memori-memori yang secara perlahan-lahan meningkatkan fokus.

Pada fenomena yang diangkat dalam makalah ini, penderita ADHD merupakan seorang peserta didik di Purwa Caraka Music Studio dan mengambil jurusan piano klasik. Ketika seorang guru dihadapkan dengan penderita ADHD, maka guru memerlukan metode agar dapat memberikan materi dengan maksimal. Pada pertemuan pertama, peserta didik tidak mau duduk, memegang benda-benda yang ada dalam kelas, membuka tutup piano, bahkan menaiki kursi. Banyak waktu yang terbuang dan pada akhirnya diperlukan metode-metode jitu dan tepat yang dapat membantu anak agar dapat fokus dalam pembelajaran. Pada wawancara yang dilakukan kepada orang tua siswa, sang anak sudah terindikasi ADHD sejak usia 2 tahun dimana sudah dilakukan banyak terapi tetapi tidak membuahkan hasil. Di sekolah, nilai akademiknya cenderung baik hanya pada pelajaran-pelajaran yang sang anak senangi, dan beberapa mata pelajaran lainnya selalu dibawah rata-rata karena sang anak kehilangan fokus bahkan membuat keributan dalam kelas.

Terapi fisik juga dilakukan, namun fokus sang anak hanya bertahan sementara. Maka dari itu, timbul keinginan dari orang tua untuk berkonsultasi kembali pada dokter dimana pada akhirnya, sang dokter menyarankan untuk memberikan pembelajaran musik piano klasik, dimana dipercaya dapat meningkatkan fokus, motorik, serta kognitif anak. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat, apakah dengan pembelajaran piano klasik dapat meningkatkan fokus anak penderita ADHD. Makalah ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi seluruh pengajar, guru, maupun pendidik lainnya bahwa penderita ADHD dapat dilatih fokusnya, salah satunya dengan pembelajaran piano klasik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dimana peneliti menguraikan hasil dalam bentuk narasi. Penelitian menggunakan beberapa pendekatan antara lain wawancara dengan beberapa orang tua wali murid penderita ADHD, guru, serta psikolog dan terapis yang pernah menangani penderita ADHD. Peneliti juga menggunakan studi literatur sebagai sumber sekunder. Analisis data dilakukan dengan teknik Miles dan Hubberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena yang terjadi ialah, penderita ADHD memiliki ciri dimana tidak mampu memusatkan perhatian pada suatu materi. Pada penderita ADHD, ditemukan kurangnya perhatian dan tingkah impulsif yang dapat mempengaruhi motorik. Sesuai dengan temuan penelitian (Lelong et al., 2021) “...found inattention and impulsivity to be predictors of both gross and fine motor skills, whereas hyperactivity only seemed to predict gross motor skills”. Penderita ADHD juga dirasa senang mengganggu, bertingkah, dan membuat kekacauan hingga tantrum. Penderita ADHD akan cepat lupa dan cepat merasa bosan terhadap sesuatu. Penderita ADHD juga seringkali tidak bisa diam dan bergerak kesana kemari sehingga memerlukan penanganan yang tepat agar perilaku dapat disiplin dan materi dapat tertanam dengan baik pada diri anak.

Banyak dokter menyarankan untuk memberikan terapi pada anak penderita ADHD dengan salah satunya bermain musik. Bermain musik merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan dimana bunyi-bunyian dapat terdengar, dan aktivitas fisik dapat dilakukan. Terapi melalui permainan alat musik secara tidak langsung menjadi hiburan bagi anak ADHD karena dengan bermain alat musik, akan ada aktivitas motorik yang merangsang pertumbuhan anak (Hairunnas, 2023). Pada umumnya, instrument musik yang digunakan adalah piano dimana piano memerlukan ketangkasan 10 jari serta konsentrasi yang cukup tinggi dalam membaca notasi serta mengkoordinasikan jari-jari. Maka dari itu, instrument piano cocok digunakan sebagai terapi pengidap ADHD, namun tentunya dengan memberikan metode dan cara pengajaran yang tepat pula. Berikut merupakan beberapa metode yang dapat dilakukan dalam mengajarkan piano bagi anak penderita ADHD.

Disiplin dengan Time Out

Anak dengan penderita ADHD sangat sulit memusatkan perhatiannya pada suatu situasi. Sang anak anak cenderung cepat lupa dan cepat teralihkan pada suatu hal yang baru. Contohnya saja, jika dalam suatu ruang kelas terdapat beberapa perabot seperti metronome, boneka, maupun papan tulis, sang anak akan cenderung memegang, dan eksplorasi hal-hal yang dirasa baru. Mencoba dan pada akhirnya tidak mau

mendengarkan materi yang diberikan oleh guru. Jika dibiarkan, anak akan semakin tidak disiplin dan materi yang diberikan akan sia-sia. Maka dari itu, metode time out akan sangat berguna untuk melatih kedisiplinan anak pengidap ADHD.

Jika hiperaktif sudah dirasa berlebihan, maka guru wajib menghentikan aktivitas anak. Anak diberdirikan pada sudut kelas dan berikan waktu 5 menit agar anak dapat diam kembali, memikirkan apakah perbuatannya baik atau tidak untuk dilakukan. Jika 5 menit masih belum disiplin, tambahkan waktunya hingga jam pembelajaran selesai. Hal ini akan memberikan efek jera pada anak agar anak mengerti bahwa perbuatannya tidak akan membuahkan hasil apapun, bahkan akan menghambat proses belajar bagi dirinya sendiri.

Jangan lupa untuk tetap memberikan pujian dan hadiah jika sang anak berhasil untuk meredam emosi serta perbuatan tidak terpujinya. Hal ini harus dilakukan agar sang anak merekam dalam otaknya, bahwa jika ia berbuat baik, maka akan mendapatkan hal baik pula.

Dalam pelaksanaannya, sebenarnya metode ini memiliki beberapa kelemahan, salah satunya adalah pelaksanaannya yang membutuhkan waktu. Metode time out tidak selamanya berlangsung sebentar. Sang guru harus terus melihat waktu hingga dirasa sang anak sudah melunak dan dapat diberikan penguatan positif. Namun pada beberapa kasus, metode time out justru menghabiskan banyak waktu karena anak masih belum dapat mengendalikan emosi dan merenungkan perbuatannya.

Pada anak penderita ADHD, time out akan memerlukan lebih banyak waktu dibandingkan anak-anak normal pada umumnya. Hal ini dimaksudkan agar hiperaktif pada anak ADHD dapat berkurang drastis, maka guru perlu memantau lebih lama. Guru juga harus lebih aktif dalam memberikan penguatan positif. Anak ADHD tidak diperbolehkan hanya diam merenung sendiri, namun juga harus selalu diberikan penguat positif berupa nasihat secara terus menerus selama waktu time out berlangsung. Hal ini cukup berbeda dengan anak-anak normal pada umumnya yang mana dapat meredam emosi dan tingkah laku mereka dengan sendirinya. Namun kembali lagi perlu diingat bahwa anak ADHD merupakan anak berkebutuhan khusus yang memerlukan penanganan lebih intense dan lebih ekstra.

Namun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, metode time out cukup efektif untuk menghadapi anak penderita ADHD. Memang tidak langsung disiplin, namun dengan pembiasaan yang konsisten, akan terbentuk sikap yang disiplin secara perlahan-lahan. Pada penelitian yang telah dilakukan, anak pengidap ADHD dapat duduk tenang, dan memusatkan fokus perhatiannya pada guru setelah 6 bulan kursus. Dalam 6 bulan tersebut, pada setiap pertemuan, selalu digunakan metode time out ketika anak berulah, tidak fokus, dan tantrum. Time out yang digunakan juga cukup beragam dimana 2 bulan pertama, time out dilakukan selama 30 menit (1 jam pembelajaran). Setelah itu time out mulai berkurang menjadi 10-15 menitan, hingga 1 bulan terakhir, time out hanya dilakukan selama 5 menit saja.

Hal ini menunjukkan bahwa time out cukup efektif dalam mendisiplinkan anak pengidap ADHD, namun tetap dengan penguatan-penguatan positif. Guru tidak boleh menyerah, tidak boleh marah, dan harus selalu berpikir positif agar pembelajaran dan nasihat yang diberikan pada anak, dapat diterima dengan baik.

Drill dan Latihan Materi

Penderita ADHD memerlukan proses belajar yang lebih lama dan harus terus berulang. Hal ini dikarenakan pusat perhatian siswa yang amat sangat kurang, fokus yang cukup berantakan, dan daya ingat yang kurang. Maka dari itu, pembelajaran harus selalu diulang dan diberikan contoh agar sang anak mampu mengikuti dengan materi dengan baik. Kontrol progress latihan juga harus dilakukan oleh guru. Peran aktif seorang guru juga akan sangat mempengaruhi daya belajar anak. Salah satu cara untuk melakukan pembelajaran berulang adalah dengan metode *drill and practice*. Dengan metode ini anak akan lebih sering mengulang materi dan akan menjadi kebiasaan yang tertanam secara otomatis. Anak penderita ADHD sangat memerlukan latihan yang konsisten. Sang anak harus bisa mengkonstruksi sendiri materi yang diberikan, mengingat dan mempraktikkannya kembali sehingga durasi latihan dan konsistensi latihan amat sangat diperlukan.

Sedikit kesalahan akan mempengaruhi belajar anak. Maka dari itu, dengan metode *drill*, setiap kesalahan yang dilakukan oleh siswa, akan langsung diperbaiki oleh guru. Guru harus awas, dan harus benar-benar memperhatikan detail pembelajaran, karena jika kesalahan terulang secara terus menerus, maka akan jadi kebiasaan baru bagi anak yang pastinya akan sulit untuk diperbaiki kembali. Detail kecil harus diperhatikan sejak awal ketika menggunakan metode *drill*. Karena metode ini akan memberikan efek jangka panjang, apalagi jika ditambah dengan latihan-latihan intense dirumah. *Drill* tidak hanya dilakukan dalam kelas. Guru wajib memberitahu seluruh tugas sang anak kepada wali siswa. Wali siswa harus ikut andil dalam pembelajaran khususnya anak penderita ADHD. Waktu dirumah akan jauh lebih banyak dibandingkan

waktu kursus, sehingga sangat perlu bagi guru untuk mengontrol pembelajaran anak dirumah. Dilain sisi, pola asuh orang tua dirumah juga akan sangat mempengaruhi anak, dimana guru juga harus memberitahu metode-metode apa saja yang digunakan dalam kelas, sehingga anak juga akan mudah beradaptasi ketika belajar sendiri dirumah.

Guru wajib memberikan stimulus-stimulus berupa video tutorial agar anak dapat melihat, meniru, dan mengingat kembali seluruh pembelajaran dalam kelas. Guru juga harus memberikan waktu bagi anak untuk mencoba hal-hal yang anak inginkan sehingga anak semakin bertanggung jawab terhadap pilihan dan segala hal yang mereka lakukan. Selain itu, hal ini dimaksudkan agar memori anak menjadi lebih tajam dan tidak lagi pendek sehingga pada pertemuan selanjutnya, guru tidak perlu mengulang kembali pembelajaran dari nol. Metode tersebut dikonfirmasi pula oleh Jackson yang menyatakan bahwa anak ADHD harus menggunakan metode mult-sensori. 'Give music choice time for children to pick an instrumen to play or listen' (Jackson, 2003) yang berarti memberikan kesempatan anak untuk memilih juga menjadi salah satu metode efektif yang mampu meningkatkan fokus anak ADHD.

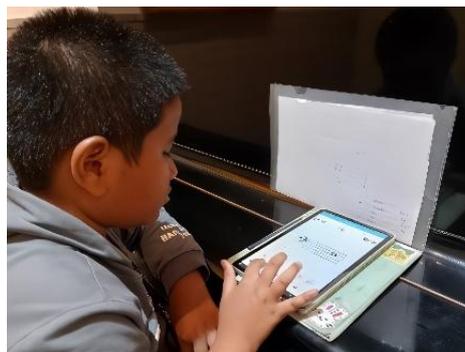
Pada fenomena yang terjadi, metode *drill* sangat memberikan efek pada anak penderita ADHD. Pola asuh orang tua juga sangat mempengaruhi progress anak karena hampir setiap hari, orang tua rajin mengirimkan video progress bermain piano sang anak. Dengan adanya *drill* materi piano klasik, anak jadi lebih bisa mengontrol emosi, dan fokus. Hafalan anak juga menjadi lebih cepat dan lebih lama karena terus menerus diberikan materi yang memerlukan daya konsentrasi tinggi.

Drill pembacaan notasi balok juga sangat membantu anak penderita ADHD dalam memusatkan fokus dan konsentrasi serta hafalan. Pembelajaran membaca notasi balok, membuat otak anak akan terstimulasi untuk mengingat simbol-simbol dan nada-nada tertentu. Hal ini sejalan dengan fungsi terapi musik yaitu sebagai pemberian bantuan untuk meningkatkan keterampilan kognitif yang berpusat pada perhatian dan memori (Nurfitriana et al., 2019). Dengan pembelajaran piano, serta *drill* materi, maka permasalahan fokus, perhatian, dan hafalan anak penderita ADHD dapat teratasi. Namun tetap diingat, tidak dapat dilakukan secara instan, namun harus perlahan. Mendengar dan memainkan musik melibatkan proses persepsi sensor yang pasif sehingga untuk mendapatkan hasil maksimal, harus terus diulang sehingga melekat secara natural (Marliana et al., 2017).

Pembelajaran Piano dengan Games

Siswa piano penderita ADHD mudah terdistraksi atau teralihkan pada hal-hal yang menurut mereka lebih menarik. Anak-anak ADHD lebih senang bermain, dan menggerakkan badan ketimbang duduk manis dan rapi. Anak-anak ADHD lebih senang berjalan kesana kemari mengerjakan sesuatu, dibandingkan mendengarkan materi dengan metode ceramah. Sesuai dengan karakteristik penderita ADHD, mereka biasanya memiliki kondisi fisik yang sehat, mampu bergerak aktif, tidak cepat lelah, dan sulit untuk diam, bahkan dalam waktu yang lama (Angraeni & Afifah, 2025) sehingga diperlukan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Ramaswamy, dkk menyatakan bahwa anak penderita ADHD dapat diatasi dengan memberikan pembelajaran aktif yang akan meningkatkan level serotonin dan menurunkan depresi. Hal ini ditunjukkan dalam sebuah tabel dalam artikel yang menyatakan bahwa '*Receptive and active music can increase levels of serotonin, reduced levels of cortisol, depression, and stress*' (Ramaswamy et al., 2024)

Dengan begitu, ketiga metode yang sudah dibahas sebelumnya (*drill*, latihan, dan *time out*) harus tetap diimbangi aktivitas fisik agar anak tidak bosan dan tantrum. Salah satu bentuk latihan atau pembelajaran aktif ialah dengan bermain games. Permainan yang seru, serta mendidik akan membuat anak lebih mengingat pembelajaran karena memberikan kesan. Beberapa permainan yang bisa dilakukan sebagai pembelajaran anak ADHD antara lain:



Gambar 1. Pembelajaran dengan 'Music Tutor'

Application Theory Music Games

ADHD kurang dalam pemusatan fokus yang pada akhirnya menjadikan anak mudah teralihkan sesuatu. Fokus yang berpindah-pindah juga menyebabkan anak menjadi mudah bosan dan memilih melakukan kegiatan lainnya serta mengabaikan instruksi guru. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan kegiatan yang tidak membosankan, menarik, serta mampu meningkatkan fokus anak, salah satunya dengan permainan pada gadget. Play Store memiliki banyak pilihan permainan mulai dari game berbayar maupun gratis yang dapat dimanfaatkan guru/instruktur dalam pengajaran. Salah satu aplikasi yang dapat digunakan adalah 'Music Tutor' yang merupakan sebuah aplikasi pembaca notasi balok. Berdasarkan penelitian lapangan, penggunaan aplikasi 'Music Tutor' mampu mengurangi rasa bosan sekaligus meningkatkan fokus anak ADHD sehingga dapat dijadikan alternatif pembelajaran anak ADHD.

Clapping Rhythm

Sesuai dengan namanya, clapping berarti bertepuk tangan, dan rhythm berarti ritme. Guru mengatur metronome dengan beat/ketukan tertentu, dan siswa akan dilatih fokusnya, kepekaannya untuk mengikuti ritme yang didengar. Latihan ini melibatkan fisik sehingga akan membuat anak bergerak dan tetap melatih fokus serta dapat menjadi terapi bagi anak ADHD. "*Synchronizing perception and action to a beat is apparent in many motor activities, including finger or foot tapping, walking, or dancing*" (Jamey et al., 2024). Pernyataan tersebut sesuai dengan fokus permasalahan penderita ADHD yang mengalami defisit motorik sehingga clapping rhythm merupakan model pembelajaran yang cocok sebagai terapi anak penderita ADHD.

Warna dan Lagu

Penderita ADHD akan mudah sekali terdistraksi bentuk sehingga diperlukan warna mencolok sebagai guide atau penanda. Pembelajaran piano membutuhkan dinamika atau permainan keras lembut yang dapat membantu anak ADHD dalam menguasai emosi dan fokus. Permainan dinamika melibatkan sensori halus yang kuat karena berhubungan dengan kuat atau lembut penekanan tuts piano. Penderita ADHD dihadapkan dengan dinamika polos tanpa warna, tidak akan berhasil, tetapi jika diberikan warna (misal merah untuk dinamika keras/kuat dan biru untuk dinamika lembut/pelan) maka anak ADHD akan lebih mudah memahami dan mampu mengendalikan emosi serta fokusnya sehingga menciptakan permainan yang baik pula.



Gambar 2. Pembelajaran dengan Warna

Say it Loud!

Anak-anak penderita ADHD senang sekali berbicara. Perpindahan topik dari topik satu ke topik lainnya juga sangat sering dilakukan. Maka dari itu, permainan dengan menggunakan suara akan memfasilitasi ciri khas anak ADHD tersebut. Guru akan memberikan beberapa nada yang harus diucapkan anak keras-keras. Anak akan diberikan waktu dalam menjawab pertanyaan. Permainan selanjutnya adalah dengan memainkan nada yang diberikan. Anak akan diinstruksikan untuk menekan nada yang diminta. Anak juga diharuskan mengucapkan nada yang dimainkan dengan keras dan tepat. Hal ini akan melatih kepekaan nada, pitch, dan fokus anak.

Dengan metode yang tepat, piano klasik dapat dijadikan suatu alternatif terapi anak penderita ADHD. Pembelajaran piano yang melibatkan kedisiplinan, konsentrasi dan motorik membuat penderita ADHD lebih terarah dan lebih terkontrol.

SIMPULAN

Anak berkebutuhan khusus memang seringkali menjadi tantangan bagi para pendidik. Anak berkebutuhan khusus juga harus mendapatkan penanganan lebih dan intense dari para pendidik, yang mana akan dibutuhkan metode serta pola pengasuhan yang tepat agar sang anak dapat menerima materi dengan baik, serta dapat mengontrol sikapnya. Salah satu contoh anak berkebutuhan khusus adalah penderita ADHD dimana memiliki ciri hiperaktif, banyak berbicara, sering tantrum, dan sulit memusatkan perhatiannya pada sesuatu. Banyak dokter ahli menyarankan anak ADHD untuk mengikuti terapi yang salah satunya adalah kursus piano klasik. Piano dianggap mampu mengatasi permasalahan ADHD karena dengan bermain piano, anak dapat menjadi disiplin, dan berkonsentrasi lebih. Namun tetap, sebagai pengajar, harus menggunakan metode yang tepat bagi anak. Metode yang bisa digunakan antara lain: metode time out, metode drill dan latihan, dan permainan games. Dengan ketiga metode tersebut, anak dapat lebih memusatkan perhatian serta kedisiplinan dapat dibangun perlahan. Sayangnya, penelitian ini terbatas dalam skala kecil, hendaknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui metode yang cocok sebagai terapi anak ADHD dalam skala yang lebih luas. Penelitian ini juga terbatas pada satu alat saja sehingga dapat ditingkatkan dengan penambahan alat musik atau instrumen yang dapat menstimulasi peningkatan fokus anak ADHD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pembimbing saya, Bapak Indar Sabri dan Bapak Autar Abdillah karena telah meluangkan waktu sehingga artikel ini mampu terselesaikan dan terpublish dengan baik. Terima kasih pula kepada seluruh orang tua anak penderita ADHD yang sudah hebat dan kuat, berkemauan tinggi sehingga anak-anak hebatnya dapat mendapatkan metode pengajaran serta terapi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, D. S., & Afifah, A. (2025.). Efektivitas Pembelajaran Kreatif Terhadap Perilaku Adhd Di Paud Fathul Qulub Mandisari. 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.32665/abata.v4i1.4032>
- Baharuddin, & Wahyuni, E. N. (2015). *Teori Belajar & Pembelajaran (Cetakan 1 ed.)*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Carrer, L. R. J. (2015). Music and sound in time processing of children with ADHD. *Frontiers in Psychiatry*, 6(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00127>
- Djohan, S. (2009). *Psikologi Musik (Cetakan ke-3 ed.)*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Dolgun, Bütev P., & Author, C. (2018). Music Therapy in ADHD and Autism. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 23(7), 90. <https://doi.org/10.9790/0837-2307099096>
- Hairunnas. (2023). Analisis Fungsi Instrumen Musik Sebagai Produk Terapeutik. In *ASKARA (Vol. 2, Issue 1)*. <https://doi.org/10.20895/aksara.v2i1.1021>
- Jackson, N. A. (2003). A Survey of Music Therapy Methods and Their Role in the Treatment of Early Elementary School Children with ADHD. In *Journal of Music Therapy* (4). <https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/40/4/302/930624>
- Jamey, K., Laflamme, H., Foster, N. E. V., Rigoulot, S., Kotz, S. A., & Bella, S. D. (2024). Can You Beat the Music? Validation of a Gamified Rhythmic Training in Children with ADHD. <https://doi.org/10.1101/2024.03.19.24304539>
- Lee, M. W., Yang, N. J., Mok, H. K., Yang, R. C., Chiu, Y. H., & Lin, L. C. (2024). Music and movement therapy improves quality of life and attention and associated electroencephalogram changes in patients with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics and Neonatology*. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2023.11.007>
- Lelong, M., Zysset, A., Nievergelt, M., Luder, R., Götz, U., Schulze, C., & Wieber, F. (2021). How effective is fine motor training in children with ADHD? A scoping review. *BMC Pediatrics*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02916-5>

- Madjar, N., Gazoli, R., Manor, I., & Shoval, G. (2020). Contrasting effects of music on reading comprehension in preadolescents with and without ADHD. *Psychiatry Research*, 291. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113207>
- Marliana, Luh Putu, N., & Maemunah, N. (2017). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (Adhd) Di Yayasan Bhakti Luhur Malang. In *Nursing News*, 2. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i1.143>
- Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2022). Effects of Music on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Potential Application in Serious Video Games: Systematic Review (Preprint). <https://doi.org/10.2196/preprints.37742>
- Mullins, W. D. (2017). A survey of piano teachers whose students have ADHD: Their training, experiences, and best practices. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1500597748529337
- Nurfitriana, F., Putri, E. R., Sholikhin, G. R., & Widyatno, A. (2019). Penerapan Terapi Musik Dalam Mengatasi Gejala Hiperaktivitas pada Anak Adhd (4), 258–261. <https://doi.org/10.1093/jmt/40.4.302>
- Park, J. I., Lee, I. H., Lee, S. J., Kwon, R. W., Choo, E. A., Nam, H. W., & Lee, J. B. (2023). Effects of music therapy as an alternative treatment on depression in children and adolescents with ADHD by activating serotonin and improving stress coping ability. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03832-6>
- Ramaswamy, M., Philip, J. L., Priya, V., Priyadarshini, S., Ramasamy, M., Jeevitha, G. C., Mathkor, D. M., Haque, S., Dabaghzadeh, F., Bhattacharya, P., & Ahmad, F. (2024). Therapeutic use of music in neurological disorders: A concise narrative review. In *Heliyon*, 10(6). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35564>
- Silitonga, K., Pendidikan, P., Anak, K., Dini, U., Tarutung, I., Sibagariang, R. U., & Herlina, E. S. (2023). Pola Asuh Orang Tua Dalam Penanganan Adhd (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3). <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Vorster, Gysbertus, J. (2020). *The Influence of Music on Concentration in Individuals with ADHD*. <https://scholar.sun.ac.za>
- Widowati, H., Negeri, S., Ronggo Warsito, S. J., & Tengah, J. (2016). Meningkatkan Prestasi Belajar Komputer Akuntansi (Myob Accounting) Dengan Metode Drill And Practice. *Dengan Metode Drill and Practice (Herny Widowati) Edudikara*, 1(2), 24–33. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v1i2.107>