

## **PENGARUH ART THERAPY TERHADAP PENURUNAN HIPERAKTIVITAS PADA ANAK DENGAN GANGGUAN ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD) : LITERATURE REVIEW**

**Rizkia Cantika Rakhmawati, Ni Wayan Wiwin Asthiningsih<sup>2</sup>, Milkhatun<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kalimantan Timur, Indonesia

[Rizkyacantika01@gmail.com](mailto:Rizkyacantika01@gmail.com)

### **Abstract**

**Background:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a developmental disorder in children that can continue into adolescence and adulthood. ADHD is a chronic pattern of attention problems or hyperactive, impulsive behavior that occurs more frequently and to a greater degree than is typically observed in people. The inability to focus for extended periods of time is the primary sign of ADHD in youngsters. To put it another way, kids with ADHD have trouble staying focused and can't sit still. This leads to a variety of learning challenges, behavioral issues, and socialization and behavior management challenges. "One form of therapy that is global and can be embraced by everybody is art therapy because it doesn't need a lot of mental effort"

**Objective:** to ascertain whether art therapy can help ADHD kids with their hyperactivity.

**Methods:** Utilizing 15 journals total—12 international journals and 3 national journals—as part of the literature review process

**Results:** 15 publications reported on the impact of art therapy on reducing hyperactivity in kids with attention deficit hyperactivity disorder, according to the findings of the literature review study.

**Conclusion:** In order to treat ADHD children's hyperactivity, art therapy may be employed.

**Keywords:** ADHD; Art Therapy; Hyperactivity

### **Abstrak**

**Latar Belakang :** Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan pada anak-anak yang dapat berlanjut hingga masa remaja dan dewasa. ADHD adalah pola gangguan pemusatan perhatian yang menetap dan perilaku hiperaktif dan impulsif yang ditemukan pada orang lain. Gangguan ini lebih umum dan lebih parah daripada yang biasanya terlihat pada orang lain. Salah satu gejala utama ADHD pada anak-anak adalah ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Dengan kata lain, anak-anak yang didiagnosis dengan ADHD mudah terganggu dan tidak dapat berkonsentrasi. Hal ini menyebabkan berbagai masalah belajar, perilaku dan sosial yang mengatur perilaku mereka. "Terapi seni, salah satu terapi yang paling umum, dapat diakses oleh semua orang karena tidak membutuhkan pemikiran yang rumit untuk menginterpretasikannya".

**Tujuan:** untuk mengetahui bagaimana art therapy memengaruhi penurunan hiperaktivitas anak dengan ADHD.

**Metode:** Penelitian ini dirancang sebagai ulasan literatur, dengan 15 jurnal, masing-masing 12 jurnal internasional dan 3 jurnal nasional.

**Hasil:** Berdasarkan hasil analisis literature review, lima belas jurnal mengemukakan bahwa terapi seni dapat memengaruhi penurunan hiperaktivitas pada anak-anak dengan gangguan perhatian deficit hiperaktivitas.

**Kesimpulan:** Anak-anak dengan ADHD dapat mengurangi hiperaktivitas mereka dengan art therapy.

**Kata kunci:** ADHD; Terapi Seni; Hiperaktivitas

## **PENDAHULUAN**

*Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)* adalah masalah perkembangan yang lazim terjadi pada masa kanak-kanak dan dapat berlanjut hingga dewasa (Susanto & Sengkey, 2016). Pola perilaku impulsif, hiperaktif, atau perilaku yang mudah terganggu yang terlalu sering dan parah adalah apa yang dimaksud oleh *American Association of Psychiatrists* ketika mereka mengatakan bahwa seseorang memiliki *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Rentang perhatian yang pendek adalah Karakteristik dari *ADHD* pada anak-anak. Mereka juga mengalami kesulitan untuk tidak bergerak dan sering terganggu. Hal ini menyebabkan berbagai tantangan dalam belajar, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain, serta perilaku yang terfokus (Brikerhoff, 2009 dalam Hayati, 2019).

Menurut Serlin (2007), terapi seni menggunakan sudut pandang psikoanalisis untuk menggunakan seni sebagai sarana untuk menghasilkan simbol dan gambar yang disadari. Sementara itu, terapi seni adalah proses terapi yang menggunakan kesadaran pribadi, menurut Nguyen (2016) dalam Aiyuda (2019). Perubahan akan terjadi jika pasien terlibat dengan materi seni dan jika orang dapat menemukan sesuatu tentang diri mereka sendiri melalui proses tersebut. Safran (2003) dalam Aiyuda (2019) menyatakan bahwa terapi seni dapat membantu pengembangan keterampilan sosial anak-anak dengan ADHD.

(Geraldina, 2017 dalam Bestari Nindya Suyanto & Supra Wimbari, 2019) Terapi seni adalah jenis pengobatan yang populer karena tidak menuntut pemikiran yang rumit. Ada berbagai macam pengobatan untuk masalah kesehatan mental, dan terapi seni adalah salah satunya (Rusmawati et al., 2012 dalam Wimbari, 2019).

Prevalensi kondisi ini berkisar antara 3-10% di Amerika Serikat, 3-7% di Kanada, dan 5-10% di Selandia Baru, seperti yang dilaporkan oleh Judarwanto (2009) dalam Suyanto (2019). Attention Deficit/Hyperactivity Disorder mempengaruhi 3-5% anak usia sekolah, menurut Diagnostic and Statistical Manual IV (DSM IV). Penelitian yang dilakukan oleh Saputro pada tahun 2001 dan dipublikasikan dalam Suyanto (2019) menunjukkan bahwa 9,5% anak sekolah dasar di Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, mengalami ADHD. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Kiswarjanu pada tahun 2019 dan dipublikasikan dalam Suyanto (2019) menunjukkan bahwa 0,39% siswa di Kotamadya Yogyakarta memiliki ADHD. Dalam penelitian ini, ditemukan 39 kasus.

Di sisi lain, Saputro (2005) dalam Suyanto (2019) menyatakan bahwa dari 25,85 juta anak di Indonesia, siswa sekolah dasar merupakan 16,3% dari keseluruhan populasi negara. Terdapat satu (2%) kasus ADHD pada anak di tahun 2012, tiga (6%) kasus di tahun 2013, sebelas (22%) kasus di tahun 2014, sembilan (18%) kasus di tahun 2015, empat belas (28%) kasus di tahun 2016, dan dua belas (24%) kasus di tahun 2017, berdasarkan data statistik Rumah Sakit Jiwa Atma Husada Mahakam Samarinda. Jumlah insiden ADHD telah meningkat dalam lima tahun terakhir, dengan peningkatan yang signifikan pada kasus dari tahun 2013 hingga 2014 dan jumlah tertinggi pada tahun 2016 (Khairunnisa, 2015).

Salah satu kelurahan di Kota Samarinda adalah Air Putih, yang memiliki sepuluh TK di wilayahnya. Pada tahun 2016, ada 5.184 anak berusia 0–6 tahun di puskesmas Air Putih, dan pada tahun 2017, ada 5.226 anak berusia 0–6 tahun. Dari data tersebut, ternyata ada yang mengalami gangguan perkembangan anak, terutama anak ADHD, dengan 0,27% pada tahun 2016 dan 0,20% pada tahun 2017. mendasarkan data ini, diperkirakan ada 9000 kasus baru ADHD.

Menurut Rusmawati dan Dewi (2011), mayoritas pendidik dan orang tua masih memandang anak dengan ADHD sebagai anak yang “nakal” atau “malas”. Pada kenyataannya, anak dengan ADHD akan mengalami kesulitan dalam belajar, berprestasi buruk di bidang akademis, gagal di sekolah, bertingkah laku yang mengganggu, memiliki sikap yang sulit diterima oleh lingkungan sekitar, dan bahkan memiliki kecenderungan untuk diremehkan oleh orang tua dan guru jika tidak mendapatkan terapi yang tepat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2019), terapi seni dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan, cara untuk mengekspresikan emosi, cara untuk lebih fokus, cara untuk membantu kontrol fungsi motorik, dan cara untuk membantu mengikuti arahan. Anak-anak dengan ADHD menderita impulsif, hiperaktif, dan kurang fokus, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Diyakini bahwa anak-anak dengan masalah belajar atau perkembangan, seperti ADHD, dapat memperoleh manfaat dari terapi seni.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi seni dapat membantu anak-anak dengan gangguan hiperaktif defisit perhatian menjadi kurang hiperaktif.

### **METODE**

Studi literatur ialah serangkaian tindakan membaca, mencatat, dan mengelolah bahan penelitian. Pendekatan ini digunakan dalam desain penelitian ini.

Menurut Darinal (2009), studi literatur adalah suatu jenis penelitian di mana peneliti mengumpulkan berbagai buku dan majalah yang relevan dengan topik dan tujuannya. Metode ini mengungkapkan banyak gagasan yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi atau diteliti dan berfungsi sebagai bahan referensi untuk pembahasan hasil penelitian (Handriani, 2019).

Tinjauan literatur dapat bersumber dari beberapa tempat, termasuk jurnal nasional dan internasional, Research Gate, PubMed, dan database Google Scholar. yang berkaitan dengan hasil penelitian "Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Penurunan Hiperaktivitas Pada Anak Dengan Gangguan "*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*".

### **HASIL**

Hasil analisis jurnal dapat dilihat pada tabel 1:

**Tabel 1. Analisis Jurnal**

| No | Penulis | Tahun | Keterangan Jurnal | Judul | Metode (Desain (D), Sampel (S), Instrumen (I), Analisis (A)) | Hasil Penelitian | Databas e |
|----|---------|-------|-------------------|-------|--|------------------|-----------|
|----|---------|-------|-------------------|-------|--|------------------|-----------|

|    |  |      |  |  |   |   |                |
|----|--|------|--|--|---|---|----------------|
| 1  | Dani, Utami, Sumijati                              | 2017 | Prosiding Ilmiah X Ikatan Psikologi Indonesia Vol.1 No.8   | "Efek Penerapan Terapi Gerakan Tari Dalam Menurunkan Hiperaktivitas pada Anak ADHD"  | D: A-B-A multiple baseline design across subjects<br>S: 3 Anak<br>I: Checklist perilaku hiperaktif<br>A: Kuantitatif deskriptif within subject t-test | Dengan nilai p value ( $0,001 < 0,05$ ), hasil penelitian megemukakan bahwa skor hiperaktivitas ketiga subjek turun.  | Google scholar |
| 2  | Diana Rusmawati; Endang Widyorini, V. Sri Sumijati | 2019 | Jurnal Prediksi, Kajian Ilmiah Psikologi - No. 2, Vol. 1,  | "Pengaruh Terapi Musik Dan Gerakan Terhadap Penurunan Hiperaktivitas Anak Yang Mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder" | D: Case study single Subject Design<br>S:1 anak<br>I: Spearman Brown<br>A: T-test   | Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi musik gerakan mendorong pengurangan hiperaktif pada anak-anak dengan ADHD, khususnya perilaku tidak bisa diam dan bangkit dari kursi. Nilai p untuk efek ini adalah $0.014 < 0.05$ . | Google Scholar |
| 3. | Habib, Ali   | 2020 | Sir Syed Journal of Education & Social Research Vol.3 No.4 | "Utilization of Art Therapy with Children with ADHD Co-Morbid  | D: Penelitian experiment<br>S: 14 anak<br>I: Kuesioner<br>A: Uji Wilcoxon   | Hasil penelitian menunjukkan terapi seni membawa perubahan positif dalam tingkat perhatian pada   | Google scholar |

|    |  |      |  |  |  |  |                |
|----|--|------|--|--|--|--|----------------|
|    |  |      |  | <i>Intellectual Disability for Decreasing Inattention "</i>  |  | anak ADHD yang memiliki comorbid penurunan perhatian dengan nilai p value (0.014<0.05)   |                |
| 4. | Habib, Uzma Ali                            | 2018 | <i>Pakistan Journal of Clinical Psychology Vol.8 No.2</i>                  | <i>"The Efficacy of Art Therapy in The Reduction of Symptomps of ADHD"</i>   | D: Case Study<br>S: 1 anak ADHD<br>I: Observasi<br>A: -  | Hasil penelitian menunjukkan bahwa art therapy dengan pendekatan perilaku mampu menurunkan gejala hiperaktifitas pada anak ADHD.                   | Google Scholar |
| 5  | Alamd arloo, Shojae e, Shalani, Khamz adeh | 2017 | <i>Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences Vol.6 No.10</i> | <i>"The Effect Of A Group Art Therapy On The Self-Restraint Of Students With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder"</i> | D: Pre and post test with control group<br>S: 24 Anak (12 kontrol, 12 intervensi)<br>I: Weinberger & Schwartz' self-restraint scale<br>A: ANCOVA & MANCOVA | Hasil penelitian menunjukkan keefektifan art therapy dalam meningkatkan kontrol diri pada anak hiperaktif ADHD dengan nilai p value (0.000 < 0,01) | Research gate  |
| 6  | Ayaz Habib                                 | 2018 | <i>Pakistan Journal of Psychology, No.48 No.6</i>                          | <i>"Efficacy of Art Therapy in the reduction of</i>  | D: Pre and post intervention<br>S: 14 anak<br>I: Kuesioner<br>A: Uji   | Hasil penelitian menunjukkan art therapy efektif mengurangi  | Google Scholar |

|   |                     |      |  |   |  |   |                |
|---|---------------------|------|--|---|--|---|----------------|
|   |                     |      |  | <i>Impulsive behaviors of Children with ADHD Co-Morbid Intellectual Disability"</i>   | wilcoxon   | perilaku impulsif pada anak dengan ADHD disertai disabilitas intelektual dengan nilai p value (0.024<0.05)  |                |
| 7 | Tang, Yunpe ng      | 2021 | <i>E3S Web of Conferences Vol.4 No.1</i> | <i>"Art Therapy: Intervention Study of Immersive Interaction Animation on Children with ADHD"</i>   | D: Pre-post with control group design<br>S: 40 Anak<br>I: Kuesioner<br>A: T-test             | Hasil penelitian menunjukkan intervensi art therapy dengan interaksi animasi dapat diterima dan memberikan perubahan positif pada anak ADHD                   | Google Scholar |
| 8 | Hikmawati, Hidayati | 2018 | <i>Jurnal Emphaty, Vol.10 No.5</i>       | <i>"Efektivitas Terapi Menulis Untuk Menurunkan Hiperaktivitas Dan Impulsivitas Pada Anak Dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)"</i> | D: Single case experiment<br>S: 10 anak<br>I: Behavioral Checklist<br>A: Analisis visual CDC | Temuan penelitian menunjukkan kemanjuran terapi menulis dalam menurunkan perilaku impulsif dan hiperaktif anak ADHD, dengan nilai p antara 0.001 hingga 0,05. | Google Scholar |

|    |               |      |   |  |  |  |                |
|----|---------------|------|---|--|--|--|----------------|
| 9  | Hina Ayaz     | 2018 | <i>Journal of Basic &amp; Applied Sciences</i><br>Vol.14 No.3   | <i>"Using Art as Therapy with a Child with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder - Comorbid Intellectual Disability: A Case Study"</i>    | D: Pre and post Intervention<br>S: 3 anak<br>I: Lembar observasi<br>A: -         | Hasil penelitian menunjukkan efektivitas terapi seni dalam pengurangan gejala Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Dengan nilai p value (0.012<0.05). | PubMed         |
| 10 | Sathik Ali A  | 2017 | <i>International Journal of Applied Research</i><br>Vol. 2 No.5 | <i>"Effectiveness of art therapy on behavior among children with attention deficit hyperactivity disorder in selected school at Chennai"</i> | D: Pre and post test one group only<br>S: 30 anak<br>I: Lembar observasi<br>A: - | Hasil penelitian menunjukkan art terapi efektif untuk mengurangi perilaku hiperaktif pada anak ADHD dengan nilai p value (0.002 < 0.05)                    | Google scholar |
| 11 | Barbara Kariz | 2017 | <i>Journal of Art Therapy</i><br>Vol.40 No.1                    | <i>"Art Therapy and AD/HD. Ongoing Art Therapy Groups With Children"</i>   | D: Case Study<br>S: 5 anak<br>I: Lembar Observasi<br>A: T-test                   | Hasil penelitian menunjukkan art therapy dapat membantu anak ADHD tampil lebih baik di sekolah, menjalin   | Google scholar |

|    |  |      |   |   |  |   |                |
|----|--|------|---|---|--|---|----------------|
|    |  |      |   |   |  | kontak sosial yang baik, dan mengendalikan perilaku hiperaktif.   |                |
| 12 | Ahmed Al Hariri, Eman Faisal           | 2019 | <i>Journal on Development Disabilities Vol.19 No,1</i>                          | <i>"Effects of Using the Playing Method to Teach Art Activities Gaining Competencies in Preschoolers With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder"</i> | D: Pre and Post intervention<br>S: 14 anak<br>I:Observation Cards<br>A: Kuantitatif deskriptif within subject t-test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengajarkan kegiatan seni tertentu dengan metode bermain pada anak ADHD dapat memberikan efek yang menguntungkan pada keterampilan berpikir dan perilaku anak. | Google Scholar |
| 13 | Valerie Smithe man Brown, Luther ville | 2018 | <i>Art Therapy: Journal of The American Art Therapy Association Vol.13 No.4</i> | <i>"Mandala Drawing: Facilitating Creative Growth in Children With ADD of ADHD"</i>   | D: Studi kasus<br>S: 8 Anak<br>I: Lembar Observasi<br>A:T-test   | Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggambar "mandala" efektif dalam meningkatkan kemampuan perhatian dan mengurangi perilaku impulsif, pengambilan keputusan yang lebih baik,                   | Google Scholar |

|    |   |      |  |  |  |   |                |
|----|---|------|--|--|--|---|----------------|
|    |   |      |  |  |  | penyelesaian tugas, pertumbuhan umum pada tingkat perkembangan dan minat penilaian pribadi.   |                |
| 14 | Kejani, Raeisi  | 2020 | <i>Journal Current Psychology Vol.9 No.6</i>     | <i>"The effect of drama therapy on working memory and its components in primary school children with ADHD"</i> | D: Pre and post intervention<br>S: 45 anak<br>I:Kuesioner observasi<br>A:MANCOVA   | Terapi drama, salah satu subtype terapi seni, telah terbukti bermanfaat dalam menurunkan perilaku hiperaktif pada anak-anak penderita ADHD dengan meningkatkan fungsi otak, menurut temuan penelitian, dengan nilai p kurang dari 0,05. | PubMed         |
| 15 | Natalia Leonidovna Konovalova, Nataliya Yurievna Matveeva | 2017 | <i>World Applied Science Journal Vol.27 No.5</i> | <i>"Methodology Of Correction and Developing Art Therapy Work with Hyperactive Children"</i>                   | D: Penelitian experimental group<br>S: 25 anak<br>I: lembar observasi<br>A: T-test | Hasil penelitian menunjukkan terapi seni dapat meningkatkan fungsi mental secara pribadi dan adaptasi terhadap perkembangan pribadi anak  | Google scholar |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | yang mengalami gangguan perilaku terhadap hubungan sosial. |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

## **PEMBAHASAN**

Hasil analisa tinjauan kepustakaan menunjukkan bahwa 15 jurnal menerima hipotesis Ha. Yang menunjukkan bahwa terapi seni memiliki kontribusi yang lebih besar dalam mengurangi gejala hiperaktif pada anak dengan *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*. Hal ini dikarenakan terapi seni membutuhkan konsentrasi, yang membuat anak lebih rileks dan mampu memusatkan perhatian serta terkonsentrasi selama terapi, yang berujung pada berkurangnya perilaku hiperaktifnya.

Jurnal Dani, Utami, Sumijati (2017) mengatakan bahwa terapi kesenian telah teruji efektif dalam mengubah Perilaku anak dengan masalah gangguan pemusatan Perhatian, termasuk ADHD. Hal ini didukung oleh Habib & Ali (2020) yang berargumen bahwa terapi dikesenian dapat membantu terubahnya kepribadian anak dengan ADHD. Terapi tari, drama, musik, dan seni penglihatan merupakan beberapa contoh bentuk terapi yang bisa digunakan untuk intervensi. Salah satu bentuknya yakni menari adalah menirukan gerakan binatang seperti kelinci, harimau, dan katak. Peniruan ini dapat dilakukan tiga kali seminggu selama 30-45 menit, diselingi dengan kegiatan menyenangkan lainnya seperti bernyanyi atau bermain, selama 30 hari. Hal ini dilakukan agar anak tidak bosan dengan latihan ini..

Dikenal bahwa sebagian besar anak dengan ADHD memiliki perilaku yang buruk, termasuk perilaku yang berlebihan, tidak eksploratif, fleksibel, dan tidak fokus, yang menyebabkan hiperaktivitas. Oleh karena itu, penggunaan metode *art therapy* yang menggunakan tingkat konsentrasi dapat membantu menurunkan tingkat hiperaktivitas anak ADHD dengan meningkatkan konsentrasi selama proses terapi seni.

Ayaz Habib (2018), memaparkan bahwa dilaksanakannya terapi ini anak menjadi lebih eksploratif, fleksibel, dan ekspresif serta mampu mengontrol perilakunya. Temuan jurnal ini didukung oleh kajian yang dilakukan oleh Habib & Ali (2020). Habib & Ali (2020) berpendapat bahwa terapi karya seni tidak hanya mengurangi tingkah laku hiperaktif, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap aspek perkembangan lainnya setelah terapi ini diterapkan, seperti harga diri anak, rasa tanggung jawab, kemampuan berbicara, keinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan kepercayaan diri anak untuk berbicara.

Penelitian Tang Yunpeng (2021) mengemukakan, Intervensi terapi ini telah memperbaiki kondisi hiperaktif pada anak dengan ADHD, serta mengurangi gangguan sikap yang agresif dan meningkatkan rasa percaya diri pada anak usia sekolah menengah. Menurut jurnal Hikmawati Hidayati (2018), terapi seni dapat meningkatkan kesadaran dirinya dan mendorong mereka untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui ekspresi non-verbal. Salah satu cara penting untuk membantu anak dengan ADHD berkembang adalah melalui latihan ini yang dapat membantu perilakunya, pengucapan, dan interaksinya secara sosial. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Sathik Ali A (2017), proses terapi ini melibatkan penggunaan dan penciptaan seni. Yakni proses terapi yang sangat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan, menyelesaikan konflik, mengurangi perilaku bermasalah dan tekanan psikologis. Barbara Kalish (2017) mendukung pandangan ini dengan menyatakan bahwa menciptakan sebuah karya seni bukanlah tujuan dari terapi dengan seni, melainkan sebagai sarana yang digunakan untuk mengekspresikan, mengkomunikasikan, dan mengatasi masalah secara emosional yang sering terjadi. Oleh karena itu, terapi seni lebih menekankan proses yang digunakan untuk membuat karya seni. Untuk menghindari anak yang mengalami hiperaktivitas ADHD dari kebosanan, terapi seni yang melibatkan menari, bernyanyi, dan bermain pada minggu pertama harus direncanakan dengan baik. Hal ini harus dilakukan karena anak yang mengalami hiperaktivitas ADHD mengalami kebosanan selama terapi.

Terapi dengan menggunakan media seni dapat membantu orang mencapai tujuan mereka, Faisa (2019), mengemukakannya, Terapi ini diharapkan dapat membantu anak-anak mengekspresikan perasaannya, meningkatkan kepercayaan dirinya dan memperbaiki suasana hati. Dengan berfokusnya dipeningkatan proses

kognitif dan memorinya, diharapkan dapat membantu anak-anak memperbaiki emosinya dan diperilaku mereka. Konovalova dan Matveyeva (2017) berpendapat bahwa kegiatan terapi seperti dengan seni akan membantu memahami jiwa seseorang dan menyelesaikan konflik emosionalnya, kesadaran dirinya, pada harga dirinya, meningkatkan self-esteem, kesadaran diri, dikemampuan sosialnya, dan mengurangi rasa cemasnya. Klein, Regev, dan Snir (2020), mengungkapkan bahwa, berdasarkan manfaatnya menurut konteks gerakan fisik langsung, tugas menggambar secara spesifik dapat mengalihkan anak-anak untuk memikirkan kembali pengalaman emosionalnya. Tugas-tugas ini bertujuan untuk memikirkan kembali pikiran, perasaan, dan perilaku buruk anak. Selain itu menjadi cara untuk mengkomunikasikan harapan, perasaannya, dan kebutuhannya secara simbolis, menghidupkan kembali proses dan hubungan interpersonal tanpa konsekuensi yang mengerikan atau pembalasan dari orang lain. Terapi ini juga merupakan cara untuk mengendalikan kekurangan. Kejani dan Raeisi (2020) berpendapat bahwa perilaku hiperaktif pada anak-anak dengan ADHD dianggap sangat mengganggu dan perlu dikurangi jika anak mau dikembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan pembelajaran mereka. Untuk mencapai tujuan ini, terapi ini digunakan pada anak yang mengalami ADHD. Sebelum memulai terapi, terapisnya harus melakukan beberapa kali kunjungan agar anak mengenal terapisnya. Ruang tempat sesi diadakan harus tidak berubah.

Menurut asumsi peneliti perilaku hiperaktif anak, ADHD ialah kondisi ketidakstabilan diperkembangannya membuat terjadinya aktivitas pada motoriknya meningkat, hal ini menjadikannya terlalu banyak bergerak yang kadang tidak terkontrol. Gangguan perkembangan ini mencakup aspek perilaku, komunikasi, dan interaksi sosial. Untuk mengontrol dan mengendalikannya, terapi diperlukan. Salah satu alternatif untuk mengatasi perilaku hiperaktif anak yang didiagnosis dengan ADHD ialah *art therapy*.

## **SIMPULAN**

Karakteristik usia anak yang digunakan sebagai individu yang diwawancarai dalam penelitian ini yaitu anak usia sekolah, antara 7 dan 12 tahun, yang potensial untuk menerima intervensi terapi seni. Hal ini dikarenakan oleh beberapa fakta yaitu anak-anak di usia sekolah ini memiliki kemampuan untuk mengarahkan dan

menyesuaikan hiperaktivitas mereka dengan bahan-bahan terapi seni sehingga terapi dapat berhasil.

*Art therapy* bagi anak dengan ADHD dapat menjadi intervensi yang penting untuk mendorong perkembangan mereka dalam perilaku, bahasa, dan interaksi sosial. *Art therapy* juga dapat menurunkan hiperaktivitas anak dan meningkatkan kesadaran diri mereka dengan mendorong mereka untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui pengalaman membuat karya seni.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayoda, N. (2019). Terapi seni: sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Nathiqiyah Psikologi Islam*. vol. 2. No. 1.
- Alders, Madori (2020) Efek terapi seni pada kinerja kognitif pada anak-anak Hispanik/Latino. *American Journal of Art Therapy*, vol. 27, No. 3.
- Alamdarloo, Shojaee, Shalani, Hamzadeh (2017) Efek terapi seni kelompok pada pengendalian diri siswa dengan gangguan attention deficit / hyperactivity disorder. *Jurnal Ilmu Hayati Dasar dan Terapan India*, Vol. 6, No. 10.
- Alonso, Carminati (2017) Kelompok terapi seni di lingkungan sekolah: dampaknya terhadap penurunan masalah perhatian pada anak usia prasekolah hingga sekolah menengah. *Prosiding Konferensi Children.Edulearn Vol. 3 No. 2* .
- American Art Therapy Association (2013). Apa itu Terapi Seni, American Art Therapy Association, 1-2. Diambil dari <http://www.arttherapy.org>.
- Apriliantina, dkk. (2019). Pengaruh bermain playdough terhadap kemampuan motorik halus pada anak attention deficit/hyperactivity disorder. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Carrer, Luis Rogero Jorgensen (2015). Musik dan suara dalam pemrosesan temporal pada anak dengan ADHD. *Artikel jurnal*.
- Dani, Utami, Sumijati (2017) Efek Penerapan Terapi Gerakan Tari Dalam Menurunkan Hiperaktivitas pada Anak ADHD. *Prosiding Ilmiah X Ikatan Psikologi Indonesia*. Vol. 1 No. 8.
- Fadli, Aulia (2010). *Buku Pintar Kesehatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Anggrek.
- Geraldine, A. M. (2017). Terapi musik: Bebas budaya atau terikat budaya. *Buletin Psikologi*, 25(1), 45 - 53. doi: 10.22146/buletinpsikologi.27193.
- Habib, Ali (2020) Penggunaan terapi seni pada anak dengan komorbiditas disabilitas intelektual dengan ADHD untuk mengurangi inatensi (1) Efektivitas terapi seni pada anak dengan komorbiditas ADHD dengan disabilitas intelektual.

- Hikmawati, Hidayati (2018) Efektivitas Terapi Menurunkan Hiperaktivitas Dan Impulsivitas Pada Anak Tan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Jurnal Enfati*, Vol. 10 No. 5
- Hina Ayaz (2018) Menggunakan seni sebagai terapi dengan anak dengan attention deficit hyperactivity disorder - komorbiditas kecacatan intelektual: studi kasus. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Dasar dan Terapan* Vol. 14 No. 3
- Hurutubise, Goodes, Mageau (2021) Terapi seni daring di sekolah dasar selama COVID-19: hasil uji coba klaster acak dan studi kelayakan serta dampaknya terhadap kesehatan mental. *Kesehatan Mental Psikiatri Anak dan Remaja* Vol. 8 No. 3
- Kejani, Raeisi (2020) Pengaruh terapi drama terhadap memori kerja dan komponen-komponennya pada anak sekolah dasar dengan ADHD. *jurnal Current Psychology* Vol 9 No. 6
- Klein, Regev, Sunil (2020) Menggunakan permainan tanah liat dalam terapi seni: intervensi sensorik *International Journal of Art Therapy* Vol. 7 No. 4
- Marliana, dkk. (2017). Pengaruh terapi musik klasik teradap tingkat konsentrasi pada pasien panti asuhan bhakti luhur malang. paper.
- Macdonald, Holtthum, Dray (2019) Terapi seni berbasis sekolah dasar: studi eksplorasi tentang perubahan kesehatan sosial, emosional dan mental anak-anak. *Jurnal Internasional Terapi Seni*. vol. 24, No. 3.
- Nguyen, M. (2016). Terapi seni - tinjauan metodologi, (Januari 2015).
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, N. (2017). *Metodologi Ilmu Keperawatan: Belajar untuk Berlatih* (P. P. Lestari, ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Ramirez, Jaen, Cruz (2020) Studi dampak: dampak terapi seni berbasis sekolah pada remaja laki-laki yang hidup dalam kemiskinan. *journal of Arts in Psychotherapy*, vol. 1, no. 2, pp. 1-3.
- Rusmawati D, Widyorini E, Sumijati S (2019) Pengaruh Terapi Musik Dan Gerak Terasadap Penurunan Hiperaktivitas Anak yang Mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Jurnal Prediksi, Kajian Ilmiah Psikologi* - No. 1.
- Sanda, Ademola (2022) Intervensi terapi seni untuk anak-anak dengan attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) di Nigeria: *Jurnal Anak*, vol. 5, no. 3 .
- Satik Ali A (2017) Efektivitas terapi seni pada perilaku di antara anak-anak dengan gangguan hiperaktif defisit perhatian di sekolah-sekolah tertentu di Chennai. *Jurnal Internasional Penelitian Terapan* Vol. 2 No. 5.
- Serlin, I. A. (2007). Mengapa seni penting bagi psikologi? Terapi seni: pendekatan integratif untuk kesehatan manusia seutuhnya: teori dan praktik terapi seni.

Safran, D. S. (2003). Pendekatan terapi seni untuk gangguan pemusatan perhatian/hiperaktif. dalam C. A. Malchiodi (Eds.), Buku pegangan terapi seni (pp. 181-192). New York, NY.

Tang, Yunpeng (2021) Terapi Seni: (2021) Terapi Seni: Studi intervensi animasi dengan interaksi imersif untuk anak-anak dengan ADHD. E3S Web of Conferences Vol. 4 No. 1.