



TEKNOLOGI DIGITAL SEBAGAI ALAT BANTU TERAPI ANAK ADHD: ANALISIS KUALITATIF DARI PERSPEKTIF TERAPIS

Fifin Dwi Pratiwi¹, Idyana Adha², Agatha Angela Praha Geraldine³

^{1,2}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro, ³Jurusan Psikologi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

E-mail: fifin@ummetro.ac.id¹, idyanaadha1997@gmail.com², agathaangela2@gmail.com³

Abstrak

Anak Berkebutuhan Khusus, khususnya anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), membutuhkan layanan terapi yang adaptif dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya. Perkembangan teknologi digital di era saat ini membuka peluang pemanfaatan media digital sebagai alat bantu dalam proses terapi anak ADHD. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan teknologi digital dalam layanan terapi anak ADHD, mengidentifikasi tantangan yang dihadapi terapis, serta merumuskan rekomendasi pemanfaatan teknologi digital yang tepat dan aman. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas empat terapis yang memberikan layanan terapi kepada anak ADHD di salah satu lembaga terapi tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus di Kota Metro, Provinsi Lampung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan fokus, motivasi, keterlibatan anak dalam terapi, serta membantu pengembangan kemampuan pengendalian diri. Namun demikian, penggunaan media digital juga menimbulkan tantangan dan dampak negatif seperti risiko distraksi berlebihan, kecanduan gawai, gangguan pola tidur, serta keterbatasan kompetensi digital terapis. Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi digital dalam terapi anak ADHD perlu dilakukan secara terencana, terarah, disesuaikan dengan tingkat kebutuhan anak, serta didukung oleh pendampingan langsung dari terapis dan keterlibatan aktif orang tua.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus, ADHD, Media Digital, Pengaruh dan Tantangan

Abstract

Children with special needs, especially those with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), require adaptive therapy services that are tailored to their developmental characteristics. The development of digital technology in the current era has opened up opportunities for the use of digital media as a tool in the therapy process for children with ADHD. This study aims to analyze the effect of digital technology use in therapy services for children with ADHD, identify the challenges faced by therapists, and formulate recommendations for the appropriate and safe use of digital technology. The study uses a descriptive qualitative approach with a case study method. The research subjects consisted of four therapists who provided therapy services to children with ADHD at a special needs child development therapy institution in Metro City, Lampung Province. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews and direct observation, then analyzed thematically. The results showed that the use of digital media can have a positive impact in the form of increased focus, motivation, and involvement of children in therapy, as well as helping to develop self-control skills. However, the use of digital media also poses challenges and negative impacts such as the risk of excessive distraction, gadget addiction, sleep pattern disorders, and limited digital competence of therapists. Therefore, the use of digital technology in ADHD therapy needs to be planned, directed, tailored to the child's needs, and supported by direct assistance from therapists and active involvement of parents.

Keywords: Children with Special Needs, ADHD, Digital Media, Impact and Challenges



PENDAHULUAN

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan kelompok anak yang memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda dari anak pada umumnya, sehingga membutuhkan



layanan yang bersifat khusus dan adaptif (Pitaloka et al., 2022). Perbedaan tersebut dapat meliputi aspek kognitif, emosional, sosial, maupun perilaku yang akan berdampak langsung pada proses belajar maupun pencapaian akademik (Nuryati, 2022). Oleh sebab itu, pendidikan bagi ABK tidak hanya menekankan pada pencapaian hasil belajar, tetapi juga pada pemenuhan kebutuhan individual melalui dukungan pendidikan khusus dengan penyesuaian kurikulum, strategi pembelajaran, serta layanan pendukung yang bersifat komprehensif (Una et al., 2023). Pendekatan pendidikan yang bersifat inklusif dan responsif menjadi sangat penting agar ABK dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Salah satu kategori ABK yang banyak dijumpai dalam konteks pendidikan adalah anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). ADHD merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai oleh kesulitan memusatkan perhatian, gelisah, perilaku hiperaktif, serta impulsivitas yang muncul secara terus menerus dan tidak sesuai dengan tahap perkembangan (Yadav et al., 2021). Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tantangan dalam kegiatan pembelajaran seperti sulit mengikuti instruksi, kurang mampu menyelesaikan tugas, serta cenderung mengganggu aktivitas dalam kelas (Faatin et al., 2024). Jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, akan menimbulkan hambatan akademik, masalah sosial, dan penurunan kepercayaan diri pada anak ABK.

Di sisi lain, era digital yang ditandai dengan masifnya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dalam bidang pendidikan telah membawa perubahan dan mendatangkan banyak manfaat yang signifikan terhadap cara belajar, mengajar, dan mengelola proses pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan (Pratiwi et al., 2025; Lestari, 2018; Selwyn et al., 2022). Integrasi teknologi digital dalam pendidikan memungkinkan terciptanya lingkungan belajar yang lebih fleksibel, personal, dan berpusat pada kebutuhan peserta didik, termasuk bagi ABK yang memerlukan pendekatan pembelajaran yang berbeda (Lamere, 2025). Perkembangan dan perubahan ini mendorong pendidik untuk tidak hanya menguasai materi ajar, tetapi juga mampu memanfaatkan teknologi sebagai sarana pendukung pembelajaran yang inklusif dan adaptif. Teknologi digital dapat menjadi alat bantu yang strategis dan memberikan pengaruh dalam pengembangan potensi ABK, salah satunya bagi anak ADHD melalui penggunaan media pembelajaran interaktif yang mampu meningkatkan atensi, motivasi, dan keterlibatan belajar anak (Nurahma et al., 2025).

Penggunaan aplikasi pembelajaran yang bersifat adaptif dan sistem pembelajaran mandiri berbasis digital memungkinkan materi yang disampaikan sesuai dengan kecepatan, gaya belajar, serta kebutuhan individual anak ADHD, sehingga dapat mengurangi hambatan belajar yang selama ini dialaminya (Inayah & Prasetyo, 2025; Maulidin, 2024). Namun, perubahan ini juga membawa tantangan, terutama terkait akses yang tidak merata serta kurangnya kompetensi digital yang dimiliki orang tua, terapis, guru, juga guru bimbingan dan konseling (Paramansyah & Parojai, 2024). Apabila masalah tersebut terus terjadi, maka akan menjadi sebuah tantangan yang harus segera ditemukan penyelesaiannya.



Beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa keterlibatan teknologi memberikan pengaruh yang dapat mendatangkan berbagai manfaat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Budiyarti et al. (2022) yang menunjukkan hasil bahwa media yang bersifat interaktif dapat meningkatkan perhatian serta dapat melibatkan anak ADHD secara lebih intens daripada pendekatan tradisional. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2025) menyatakan bahwa intervensi game digital yang menarik secara visual dan interaktif secara signifikan dapat meningkatkan motivasi dan mendorong partisipasi belajar peserta didik ADHD. Namun, masih terdapat kesenjangan akses dan literasi digital yang dirasakan akibat dari belum meratanya akses perangkat atau internet serta kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh orang tua, terapis, guru, maupun konselor sekolah sehingga menciptakan hambatan bagi implementasi pembelajaran digital yang efektif.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena bertujuan untuk menganalisis peran dan dampak penggunaan teknologi digital sebagai strategi yang berpengaruh dalam pemberian kontribusi yang signifikan bagi pemberian layanan terapis kepada anak berkebutuhan khusus dengan tipe ADHD. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap berbagai tantangan yang muncul dalam penerapan teknologi digital bagi anak ADHD. Dengan memahami berbagai pengaruh yang strategis dan tantangan yang ada, maka akan membantu terapis agar dapat merancang dan mengembangkan program berkelanjutan yang lebih tepat dan efektif dalam mendukung tumbuh kembang mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan rekomendasi bagi orang tua dalam pemberian dukungan kepada anak ADHD yang sesuai dengan karakteristiknya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih dalam penelitian ini karena tujuan utama penelitian adalah untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam fenomena penggunaan teknologi digital dalam terapi anak ADHD khususnya terkait pengaruh yang akan dirasakan anak ADHD dan tantangan yang dihadapi oleh terapis (Waruwu, 2024). Metode ini juga menciptakan makna dari konteks sosial tertentu karena menggunakan model penelitian berupa studi kasus yang akan menggali informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini dilakukan di salah satu lembaga terapi yang menyediakan layanan tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus di Kota Metro, Provinsi Lampung. Teknik purposive sampling digunakan untuk mendapatkan sampel yang dapat memberikan informasi lebih mendalam terkait peluang dan tantangan yang dihadapi dengan jumlah sampel sebanyak empat terapis. Data diperoleh dari pengumpulan data melalui teknik wawancara mendalam dengan terapis dan observasi langsung terhadap pelaksanaan layanan



yang diberikan terapis kepada anak ADHD melalui penggunaan media berbasis teknologi digital. Pengolahan data dilakukan dengan cara mengubah rekaman suara wawancara menjadi data berupa transkrip dan diinterpretasikan untuk memaknainya. Kemudian data dianalisis untuk mengidentifikasi penggunaan, pengaruh, dan tantangan yang dirasakan, serta rekomendasi yang diberikan oleh terapis dalam penggunaan teknologi digital saat pemberian layanan bagi anak ADHD di era saat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengaruh Media Digital

Dalam berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari, media digital tidak pernah lepas dari genggaman setiap individu. Hal tersebut dapat terjadi akibat dari kemajuan teknologi yang ada pada saat ini. Media digital juga dapat digunakan diberbagai bidang, salah satunya yaitu dalam proses terapi untuk anak ADHD. Media digital diberikan pada saat layanan terapi karena dapat memberikan banyak manfaat yang akan diterima. Sebagaimana yang disampaikan oleh terapis A yang menyatakan bahwa

“Media digital sangatlah berpengaruh dalam kehidupan ini termasuk dalam proses terapi yang diberikan kepada anak ADHD, karena dapat membantu meningkatkan fokusnya untuk tetap memperhatikan yang sedang dilihatnya.”

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang dirancang dengan baik dapat membantu meningkatkan perhatian juga fokus anak ADHD, salah satunya ialah penelitian yang dilakukan oleh Alfirah & Gustiana (2024) yang mengatakan bahwa media digital dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam mendukung proses terapi. Radesky et al. (2015) juga menjelaskan bahwa media digital berbasis visual-interaktif dapat membantu meningkatkan perhatian yang berkelanjutan apabila digunakan dalam durasi terbatas dan dengan tujuan yang jelas. Terapis B juga mengatakan bahwa

“Media digital dapat membantu anak ADHD untuk lebih fokus, dapat mengendalikan diri, memotivasinya dalam belajar, dan mau mengikuti aturan jika digunakan dengan tepat.”

Selain membantu mengarahkan anak ADHD untuk tetap fokus, media digital juga dapat melatih kemampuannya untuk mengendalikan diri agar bisa menyelesaikan tugas secara bertahap dan menjalankan aturan yang telah ditetapkan sehingga membantu anak ADHD mengembangkan kemampuan mengelola diri dalam kegiatan belajar maupun terapi (Sahara & Karnita, 2024). Fitriyanti et al. (2024) juga menyebutkan bahwa pembelajaran yang adaptif menggunakan aplikasi digital mampu meningkatkan fokus dan keterlibatan anak ADHD dalam aktivitas belajar dan terapi, terutama ketika fitur telah disesuaikan dengan kecepatan dan kebutuhan anak. Akan tetapi berbeda dengan terapis C yang menyatakan bahwa



“Penggunaan media digital memiliki dua sisi yaitu sisi baik juga sisi buruk. Sisi baiknya terlihat ketika anak ADHD tertarik dengan visual yang ditampilkan sedangkan sisi buruknya dapat menjadikan anak ADHD kecanduan internet sehingga menyebabkan pola tidurnya tidak beraturan.”

Senada dengan terapis C, terapis D juga menyatakan bahwa

“Media digital itu membantu akan tetapi dilihat terlebih dahulu dari tingkat keparahan anak ADHD karena permasalahan utamanya adalah sulit untuk fokus dan juga hiperaktif.”

Ditinjau dari pernyataan terapis C dan terapis D, penggunaan media digital juga memiliki efek yang buruk bagi anak ADHD. Efek tersebut dapat berupa sulit berhenti bermain dengan gadgetnya sehingga berdampak pada pola tidur yang tidak teratur jika tidak dikendalikan dengan baik penggunaannya. Oleh sebab itu, media digital perlu digunakan secara terarah dan media digital yang digunakan juga telah disesuaikan dengan kondisi serta tingkat kondisi dari anak ADHD (Kapitang et al., 2023). Dengan memberikan media digital sebagai alat bantu dalam proses terapi anak ADHD, akan memberikan banyak pengaruh positif maupun negatif dalam prosesnya dan dampak setelahnya (Budiyarti, Agustini, & Rachmawati, 2022). Oleh sebab itu penggunaan media digital sebaiknya dikombinasikan dengan pendampingan langsung dari terapis serta menjaga hubungan yang baik, agar hasil terapi menjadi lebih optimal.

B. Tantangan dalam Penerapan Teknologi Digital

Selain membawa berbagai manfaat, teknologi digital juga memberikan tantangan tersendiri dalam penerapan layanan terapi, khususnya layanan terapi yang diberikan kepada anak ADHD. Tantangan ini dapat disebabkan karena berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Terapis A mengungkapkan bahwa

“Tantangan utama yang dirasakan dalam menggunakan teknologi digital pada proses terapi adalah ketika harus tetap mempertahankan fokus dari anak ADHD agar terapi dapat tetap berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.”

Fokus anak ADHD saat diberikan layanan dengan menggunakan media digital dapat saja terganggu akibat stimulus berlebihan yang diberikan oleh terapis, sehingga terapis harus memberikan layanan maupun media yang efektif (Selian, 2024). Anak ADHD memiliki sensitivitas tinggi terhadap rangsangan visual dan audio, sehingga penggunaan media digital yang menggunakan banyak animasi gambar, suara, dan warna justru berpotensi meningkatkan distraksi apabila tidak dirancang secara khusus (Mais, 2016). Tantangan berikutnya juga disampaikan oleh terapis B yang menjelaskan bahwa



“Tidak semua terapis bisa menggunakan teknologi digital sebagai media dalam pelaksanaan layanan yang diberikan dengan alasan karena sulit untuk dapat mengatur dan menentukan media yang tepat serta kapan saatnya untuk memberikan media tersebut agar anak ADHD tidak mudah terdistraksi.”

Tantangan berikutnya berkaitan dengan kompetensi digital yang dimiliki terapis. Hal tersebut disebabkan karena tidak semua terapis memiliki kesiapan atau literasi teknologi yang memadai untuk menggunakan media digital ke dalam praktik terapi secara optimal (Aminah et al., 2024). Selain tantangan tersebut, terapis C juga menyebutkan tantangan yang dirasakannya ialah

“Tantangan besar yang sering dihadapi adalah bagaimana membuat anak ADHD lebih cepat paham dengan menggunakan media digital tetapi tidak membuatnya kecanduan karena akan membuat mereka sulit fokus ketika menggunakan media tersebut.”

Tantangan yang dirasakan terapis C juga dirasakan oleh terapis D yang menjelaskan bahwa

“Yang menjadi tantangan adalah bagaimana cara kita sebagai terapis untuk dapat mengendalikan dan mengarahkan anak ADHD, karena biasanya anak tersebut jika sudah mengenal media digital akan menyebabkannya tidak ingin berhenti.”

Tantangan yang dihadapi oleh terapis C dan terapis D terkait keamanan dari penggunaan media digital dalam proses terapi. Terapis perlu memastikan bahwa penggunaan teknologi tidak menambah waktu layar atau *screen time* berlebihan yang justru akan menimbulkan dampak buruk bagi anak ADHD (Manfaatin & Aulia, 2024). Sweller et al. (2019) melalui teori *cognitive* juga telah menjelaskan bahwa stimulus berupa visual dan audio yang berlebihan dalam media digital dapat meningkatkan beban kognitif, sehingga akan memperburuk fokus anak ADHD.

C. Dampak Penggunaan Media Digital

Menggunakan teknologi digital sebagai media dalam proses terapi anak ADHD membawa berbagai dampak. Dampak tersebut dapat dirasakan oleh berbagai pihak, baik dampak yang bersifat positif maupun negatif. Terapis A menyatakan bahwa

“Penggunaan media digital dalam proses terapi yang diberikan kepada anak ADHD bisa membawa dampak positif dan juga negatif. Dampak positif yang paling besar dirasakan yaitu ketika anak ADHD termotivasi untuk mengikuti setiap kegiatan terapi dan dampak negatifnya ketika anak ADHD tersebut tidak ingin mengakhiri kegiatan terapi yang telah cukup waktunya.”

Selain dampak tersebut, terapis B juga menyatakan dampak negatif dari media digital yang kemungkinan besar akan terjadi yaitu



“Dampak yang paling besar dari penggunaan teknologi digital sebagai media adalah anak ADHD menjadi sulit untuk lepas dari gadgetnya.”

Dampak negatif penggunaan media digital juga dinyatakan oleh terapis C yang menyatakan bahwa

“Resiko gangguan konsentrasi itu pasti ada sebagai dampak penggunaan media digital sebagai media terapi.”

Terapis D juga menyatakan hal serupa dengan terapis lainnya terkait dampak negatif yang dirasakan yaitu

“Jelas ada dampak yang dirasakan oleh anak ADHD, seperti sulit fokus, inginnya selalu cepat, dan tidak mengerti proses.”

Berdasarkan pernyataan yang telah disampaikan oleh para terapis, didapatkan fakta bahwa penggunaan teknologi media digital dalam layanan yang diberikan kepada anak ADHD memiliki dampak yang bersifat positif dan negatif. Sesuai dengan pernyataan Salsabila et al. (2022) yang menyatakan bahwa pemanfaatan teknologi dalam proses pembelajaran bagi anak berkebutuhan khusus memiliki dampak positif dan negatif dari yang mempermudah pembelajaran hingga kecanduan gawai. Teknologi digital memang membantu keterlibatan anak dalam belajar namun berisiko menimbulkan ketergantungan bila tidak mendapat pengawasan (Rahmi et al., 2024). Oleh karena itu, teknologi digital sebaiknya diposisikan sebagai sarana pendukung terapi bukan sebagai tujuan utama.

D. Rekomendasi Pemanfaatan Teknologi Digital

Teknologi digital saat ini sudah tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. Termasuk dalam hal pendidikan anak berkebutuhan khusus, khususnya pendidikan bagi anak ADHD. Rekomendasi yang diberikan oleh terapis A menyatakan bahwa

“Pemanfaatan teknologi digital sangat mendukung layanan yang diberikan oleh terapis, akan tetapi terapis harus pintar dalam memilih media digital yang akan digunakan agar sesuai dengan kebutuhan anak ADHD.”

Pernyataan terapis A membuktikan bahwa pemanfaatan teknologi melalui media digital dalam layanan yang diberikan kepada anak ADHD sangat merekomendasikan untuk dapat dilakukan secara terencana, selektif, dan sesuai dengan kebutuhan individual masing-masing anak. Akan tetapi terapis perlu memastikan bahwa media digital yang digunakan memiliki dasar ilmiah dan dirancang khusus sehingga penggunaannya benar-benar dapat mendukung proses layanan terapi anak ADHD (Suherman et al., 2025). Terapis B juga memberikan



rekomendasi penting agar dapat memanfaatkan teknologi digital dalam proses terapi anak ADHD yaitu

“Gunakan aplikasi yang dirancang khusus untuk anak ADHD dan orang tua juga harus ikut terlibat secara langsung untuk mendampingi tumbuh kembang anaknya.”

Terapis C juga memberikan rekomendasi yang menyatakan bahwa

“Yang dapat dilakukan terapis yaitu sebisa mungkin membuat pembelajaran yang interaktif ke anak ADHD, menyiapkan lingkungan yang baik untuk anak, rutinitas yang terstruktur karena anak ADHD bersifat terstruktur, pendampingan orang tua, diikuti sertakan dalam terapi perilaku, dan pembatasan waktu belajar yang menggunakan media digital.”

Rekomendasi juga diberikan oleh terapis D yaitu

“Harus tetap ada pengarahan dan pengawasan dari orang terdekat, pemilihan konten yang sesuai dengan kebutuhan anak dan yang menggunakan 1 bahasa agar tidak menyebabkan anak ADHD mengalami kebingungan, tetapkan aturan untuk pembatasan waktu penggunaan gadget, dan berikan reward serta punishment.”

Berdasarkan rekomendasi dari tiga terapis terakhir menyatakan bahwa peran aktif dari orang terdekat khususnya orang tua sangat penting selain peran dari terapis. Hal tersebut disebabkan karena teknologi berupa media digital tidak direkomendasikan untuk digunakan secara mandiri tanpa pengawasan, terutama pada anak ADHD (Hata et al., 2023). Keterlibatan orang tua dalam pengawasan penggunaan media digital juga penting untuk menjaga agar layanan yang telah diberikan tidak mengalami kemunduran (Ulfah, 2020). Secara keseluruhan, pemanfaatan teknologi direkomendasikan melalui media digital dalam layanan yang diberikan kepada anak ADHD. Akan tetapi, media digital tersebut hendaknya hanya diposisikan sebagai alat bantu yang melengkapi dalam layanan terapi dan bukan sebagai pengganti peran dari terapis. Dengan perencanaan yang matang, pengawasan yang konsisten, serta kolaborasi antara terapis dan orang tua, akan menjadikan media digital sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas layanan dan perkembangan anak ADHD secara berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa teknologi digital memiliki peran strategis sebagai alat bantu dalam layanan terapi bagi anak berkebutuhan



khusus dengan tipe ADHD. Pemanfaatan media digital yang dirancang secara tepat mampu meningkatkan fokus, motivasi, keterlibatan, serta membantu pengembangan kemampuan pengendalian diri anak dalam proses terapi. Media digital juga memberikan variasi stimulasi yang dapat menarik perhatian anak ADHD sehingga proses terapi menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Namun demikian, penggunaan teknologi digital juga menghadirkan berbagai tantangan dan dampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik. Tantangan tersebut meliputi risiko distraksi akibat stimulus berlebihan, potensi kecanduan gawai, gangguan konsentrasi, keterbatasan literasi dan kompetensi digital terapis, serta risiko peningkatan waktu layar yang berlebihan. Oleh karena itu, teknologi digital tidak dapat digunakan secara bebas tanpa pengawasan dan perencanaan yang matang.

B. Saran

Pemanfaatan teknologi digital dalam terapi anak ADHD perlu dilakukan secara selektif, terstruktur, dan disesuaikan dengan kebutuhan serta tingkat kondisi masing-masing anak. Teknologi digital hendaknya diposisikan sebagai sarana pendukung terapi, bukan sebagai tujuan utama atau pengganti peran terapis. Pendampingan langsung dari terapis, keterlibatan aktif orang tua, pembatasan waktu penggunaan, serta pemilihan konten yang sesuai menjadi faktor penting untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko penggunaan media digital. Dengan perencanaan yang tepat, pengawasan yang konsisten, dan kolaborasi antara terapis dan orang tua, teknologi digital dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung perkembangan anak ADHD secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfirah, & Gustiana, Z. (2024). Pemanfaatan Literasi Digital dalam Meningkatkan Kreativitas Motorik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Bakti Budaya*, 7(2), 140–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bakti.9809>
- Aminah, S., Alya, S. R., Ningsih, N. I., Habibullah, M., & Maulana, A. N. (2024). Strategi Penggunaan Media Elektronik Dalam Bimbingan Konseling Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 8(1), 37–47.
- Budyarti, L., Agustini, N., & Rach, I. N. (2022). Manfaat Intervensi Berbasis Digital Terapeutik terhadap Peningkatan Atensi dan Perilaku Regulasi Diri pada Anak ADHD. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 117–127.
- Budyarti, L., Agustini, N., & Rachmawati, I. N. (2022). Manfaat Intervensi Berbasis Digital Terapeutik terhadap Peningkatan Atensi dan Perilaku Regulasi Diri pada Anak ADHD.



Journal of Telenursing (JOTING), 4(1), 117–127.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3325>

- Faatin, R. F. F., Nurmalia, L., & Hayun, M. (2024). Penggunaan Strategi Pembelajaran Adaptif dalam Mengatasi Tantangan Pembelajaran Siswa Hyperactive Kelas 2B MIS Al- Hidayah. *SEMNASFIP*, 295–305.
- Fitriyanti, N., Aina, I. M. Q., Mauliyah, A., Islam, M. F., Wahyudi, M., Purnamasari, N. I., ... Irawati, S. N. (2024). *Pendidikan Anak Usia Dini Di Zaman Digital*. (R. D. Wijayanti, Ed.). Sidoarjo: Duta Sains Indonesia.
- Hata, A., Wang, H., Yuwono, J., & Nomura, S. (2023). *Teknologi Asistif untuk Anak-Anak dengan Disabilitas di Sekolah Inklusif dan Sekolah Luar Biasa di Indonesia*.
- Inayah, Y., & Prasetyo, T. (2025). Meningkatkan Kualitas Belajar Melalui Teknologi Sebagai Media Pembelajaran untuk Anak yang Berkebutuhan Khusus. *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(1), 7(1), 67–75.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55352/mudir>
- Kapitang, F., Lutfio, M. I., Wijaya, M. I., Azizah, Y. L., & Husna, D. (2023). Penggunaan Teknologi Sebagai Media Pembelajaran Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan*, 32(1), 121–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/jp.v32i1.3489>
- Lamere, F. (2025). *Guru Hebat di Kelas Inklusif: Keterampilan, Empati, dan Inovatif*. Jakarta: PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa.
- Lee, H., Lee, S., Hwang, M., & Woo, K. (2025). Effectiveness of Game-Based Digital Intervention for Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis Using Beard and Wilson's Conceptualization of Perception in Experiential Learning. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 3853–3869. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00787-025-02788-5>
- Lestari, S. (2018). Peran Teknologi dalam Pendidikan di Era Globalisasi. *EDURELIGIA: Jurnal pendidikan agama Islam*, 2(2), 94–100. Diambil dari <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/edureligia>
- Mais, A. (2016). *Media Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus (ABK): Buku Referensi untuk Guru, Mahasiswa, dan Umum*. Pustaka Abadi.
- Manfaat, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Al-Muhadzab: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 01(01), 18–31.
- Maulidin, S. (2024). Penerapan Pembelajaran Adaptif Berbasis Kecerdasan Buatan (AI) untuk Meningkatkan Kinerja Siswa dengan Kebutuhan Khusus di Kelas Inklusif. *TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*, 4(3), 128–139.
- Nurahma, S. S., Prasetyo, T., & Hasnin, H. D. (2025). Inovasi Strategi Pembelajaran dan Pemanfaatan Teknologi Pembelajaran bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *JIPSD: Jurnal Inovasi Pendidikan Sekolah Dasar*, 1(3), 201–211. Diambil dari <https://journal.innoscientia.org/index.php/jipsd/index>



- Nuryati, N. (2022). *Pendidikan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: UNISA Press.
- Paramansyah, A., & Parojai, M. R. (2024). *Pendidikan Inklusif dalam Era Digital*. (E. Jaelani, Ed.). Bandung: Widina Media Utama.
- Pitaloka, A. A. P., Fakhiratunnisa, S. A., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. *MASALIQ: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2(1), 26–42. Diambil dari <https://ejournal.yasin-alsys.org/index.php/masaliq>
- Pratiwi, F. D., Basuki, A., & Purwanta, E. (2025). Development of “Aku & Kesadaran Karirku” E-Book to Increase Alpha Generation Career Awareness: An R&D Study with ADDIE Model in MTs Sleman. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 2167–2184. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7654>
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and Interactive Media Use by Young Children : The Good , the Bad , and the Unknown. *Pediatrics*, 135(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Rahmi, A. N., Buabara, H., Miyazaki, A. F. N., Rusmayadi, & Herman. (2024). Tantangan dan Solusi Dalam Menghadapi Era Digital : Pendidikan Anak di Zaman Teknologi. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(3), 127–135. Diambil dari <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jp>
- Sahara, N. S., & Karnita, R. (2024). Perancangan Buku Animasi Flipbook sebagai Teknologi Asistif untuk Anak dengan Gejala ADHD. *FAD*, 1–17.
- Salsabila, U. H., Yuniarto, A., Satriafitri, N., Vikasari, D. P., & Marfu’ah, D. K. (2022). Optimasi Teknologi Pendidikan untuk Anak Berkebutuhan khusus dalam Pembelajaran PAI di SLB. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 06(02), 173–182.
- Selian, S. N. (2024). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Syiah Kuala University Press.
- Selwyn, N., Academic, B., & York, N. (2022). Education and Technology: Key Issues and Debates. *International Review of Education*, (0123456789), 10–11. <https://doi.org/10.1007/s11159-022-09971-9>
- Suherman, M., Aryani, W. D., Nurohmah, S., & Lubna, F. (2025). Inovasi Strategik dalam Layanan Terapi ABA sebagai Alternatif Pendidikan untuk Anak Autis di Luar Sekolah Formal, 9(2), 85–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpkk.v9i2.1339>
- Sweller, J., Merriënboer, J. J. G. van, & Paas, F. (2019). Cognitive Architecture and Instructional Design: 20 Years Later. *Educational Psychology Review*, 31, 261–292. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09465-5>
- Ulfah, M. (2020). *Digital Parenting: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-anak dari Bahaya Digital?* (N. Hamzah, Ed.). Tasikmalaya: EDU PUBLISHER.
- Una, M. L. W., Soro, V. M., Beku, V. Y., & Laksana, D. N. L. (2023). Pendekatan Layanan Pendidikan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Inklusi Citra Bakti*, 1, 148–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.38048/jpicb.v1i2.2133>



Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan, dan Peran di Bidang Pendidikan. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211.

Yadav, S. K., Bhat, A. A., Hashem, S., Nisar, S., Kamal, M., Syed, N., Haris, M. (2021). Genetic Variations Influence Brain Changes in Patients with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Translational Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01473-w>