

Apa Itu ADHD yang Sering Terjadi Pada Anak Usia 3 Tahun ? Kenali Beberapa Faktor

Category: LifeStyle
6 Oktober 2025



Prolite – Apa itu ADHD yang terjadi pada seseorang yang memiliki ciri sulit berkonsentrasi, hiperaktif, serta munculnya perilaku impulsif.

ADHD atau kepanjangan dari *attention deficit hyperactivity disorder* gangguan perkembangan pada otak penderita biasanya kemunculan ini terjadi pada seseorang sejak masa kanak-kanak berlanjut hingga dewasa.

Munculnya masalah ini diikuti dengan adanya penderitanya sulit berkonsentrasi, hiperaktif, serta munculnya perilaku impulsif.

Akibat gangguan tersebut penderita akan dapat mempengaruhi prestasi belajar dan mengganggu hubungan sosial penderita.

Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kombinasi faktor genetik dan gangguan pada fungsi otak yang berperan dalam mengatur perhatian, perilaku, serta kemampuan mengendalikan impuls.

Gejala ADHD kerap disalahartikan sebagai perilaku anak yang

sekedar aktif atau sulit diatur, sehingga kondisi ini sering kali terlambat untuk dikenali dan ditangani.

Jika tidak ditangani dengan tepat, masalah ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan penderitanya, mulai dari prestasi akademik, hubungan sosial, hingga kondisi emosional.



haibunda

Berikut ini adalah beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko terjadinya ADHD, yaitu:

- Komplikasi kehamilan, seperti stres berat, kekurangan nutrisi, atau kelahiran prematur, yaitu lahir sebelum usia kehamilan 37 minggu
- Paparan zat beracun saat hamil atau sewaktu masa kanak-kanak, seperti timbal dari cat dinding tua atau lingkungan yang tercemar
- Kebiasaan merokok atau mengonsumsi alkohol selama kehamilan
- Cedera kepala pada masa kanak-kanak yang memengaruhi perkembangan otak
- Gangguan kesehatan mental pada orang tua, atau lingkungan keluarga yang penuh tekanan dan tidak mendukung
- Paparan racun dari lingkungan sewaktu masa kanak-kanak, misalnya paparan timbal dari cat

Memang gejala ini akan muncul pada seseorang umunya di usia anak-anak 3 tahun dan akan semakin terlihat seiring bertambahnya usia sang anak.

Akan semakin terlihat masalah seperti ini ketika anak memasuki masa sekolah atau masa pubertas. Namun tidak masalah ini juga bisa muncul ketika seseorang sudah dewasa.

Berikut ini adalah beberapa gejala ADHD yang umumnya terjadi pada orang dewasa:

- Impulsif, seperti melakukan suatu tindakan tanpa memikirkan risiko dan akibat dari apa yang dilakukan
- Sulit mengatur waktu dan sering terlambat
- Sulit menentukan mana tugas yang harus dikerjakan lebih dulu
- Kesulitan fokus, terutama pada tugas yang membosankan
- Mudah terdistraksi oleh suara, pikiran, atau gangguan kecil lainnya
- Kesulitan melakukan banyak tugas sekaligus (multitasking)
- Aktivitas berlebihan atau perasaan gelisah yang terus-menerus
- Kesulitan mengatur keuangan atau jadwal
- Mudah merasa frustrasi saat sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan
- Perubahan suasana hati yang sering dan tidak stabil
- Sering menunda-nunda pekerjaan dan sulit menyelesaikannya
- Sulit mengelola stres dengan baik

Jika seseorang mengalami gejala-gejala seperti diatas maka segeralah konsultasikan kepada dokter untuk mendapatkan pengobatan. Masalah ini akan menghambat seseorang dalam beraktifitas dan bekerja.

ADHD pada Siswa SMP : Tips Guru untuk Membantu Mereka Tetap Fokus dan Percaya Diri!

Category: LifeStyle
6 Oktober 2025



Prolite – Mengenali Tanda-Tanda ADHD pada Siswa SMP: Perilaku Impulsif yang Perlu Diwaspadai

Pernahkah kamu memperhatikan seorang anak SMP yang terlihat sulit diam, sering menjawab tanpa berpikir, atau tiba-tiba melakukan hal yang di luar dugaan?

Bisa jadi itu bukan sekadar “anak yang aktif banget,” melainkan tanda-tanda dari **ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)**.

Perilaku impulsif ini sering kali menjadi tantangan tersendiri, baik bagi orang tua maupun guru. Tapi, tenang! Artikel ini akan membantu kamu mengenali tanda-tanda ADHD dan memberikan strategi jitu untuk menghadapinya.

Apa Itu ADHD dan Perilaku Impulsif?



ADHD adalah gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk fokus, mengontrol impuls, dan mengelola aktivitas sehari-hari.

Salah satu ciri khasnya adalah **perilaku impulsif**, di mana anak sering bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.

Contoh perilaku impulsif pada anak ADHD di SMP:

- Menyela percakapan tanpa menunggu giliran.
- Mengambil keputusan secara spontan, seperti meminjam barang tanpa izin.
- Kesulitan menahan diri ketika diberi tugas, misalnya langsung mengerjakan tanpa membaca instruksi.

Anak-anak dengan gangguan ini biasanya tidak bermaksud buruk, hanya saja otaknya bekerja dengan cara yang berbeda sehingga mereka sulit mengontrol impuls mereka.

Faktor Neurologis di Balik Perilaku Impulsif

Kenapa perilaku impulsif ini sering muncul pada anak ADHD? Jawabannya ada pada **lobus frontal**, yaitu bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan, kontrol diri, dan perencanaan.

Pada anak ADHD, fungsi lobus frontal ini cenderung kurang optimal. Akibatnya, mereka:

- Sulit menahan dorongan untuk bertindak.
- Memiliki masalah dalam memproses konsekuensi dari tindakan mereka.
- Lebih mudah teralihkan oleh rangsangan di sekitar.

Kondisi ini membuat mereka lebih sering bertindak impulsif dibandingkan anak-anak lain seusianya.

Pengaruh Hormon Remaja pada Anak

SMP dengan ADHD

Masa remaja, terutama di jenjang SMP, adalah fase penuh perubahan hormonal. Hormon seperti **dopamin** dan **serotonin**, yang bertanggung jawab atas suasana hati dan pengendalian diri, sedang berfluktuasi.

Nah, bagi anak yang mengalami gangguan perilaku impulsif, perubahan ini bisa memperburuk perilaku impulsif mereka.

Pengaruh hormon ini bisa terlihat seperti:

- Lebih sering meledak emosinya, baik karena marah atau terlalu bersemangat.
- Kesulitan memprioritaskan tugas sekolah atau aktivitas lainnya.
- Perilaku berisiko, seperti bercanda berlebihan atau melanggar aturan sekolah.

Strategi Guru Menghadapi Perilaku Impulsif Anak ADHD di Kelas



Sebagai guru, menghadapi anak yang memiliki gangguan ini memang memerlukan kesabaran ekstra dan strategi khusus. Berikut beberapa tips yang bisa diterapkan di kelas:

1. Teknik Manajemen Kelas: Atur Tempat Duduk dan Waktu Istirahat

- Tempatkan anak ADHD di **dekat guru** atau jauh dari jendela untuk mengurangi gangguan.
- Berikan waktu istirahat singkat selama belajar, misalnya setiap 20-30 menit, agar mereka bisa melepaskan energi.

2. Berikan Instruksi yang Jelas dan Singkat

Anak yang memiliki gangguan ini sering kali kesulitan memahami instruksi yang panjang atau rumit.

- Gunakan kalimat sederhana, seperti: *"Buka buku halaman 20, kerjakan soal 1-5."*
- Minta mereka mengulangi instruksi untuk memastikan mereka paham.

3. Strategi Penghargaan Positif

Mengubah perilaku impulsif menjadi produktif adalah tantangan, tapi bukan tidak mungkin.

- Berikan pujian segera setelah mereka menunjukkan perilaku baik, seperti, *"Bagus, kamu sudah menunggu giliran untuk berbicara!"*
- Gunakan sistem **reward**, misalnya stiker atau poin yang bisa ditukar dengan hadiah kecil.

Strategi ini tidak hanya membantu mereka mengontrol diri, tapi juga meningkatkan rasa percaya diri.

Mengubah Tantangan Menjadi Peluang



Anak ADHD dengan perilaku impulsif bukanlah anak nakal; mereka hanya butuh pendekatan dan dukungan yang berbeda.

Dengan memahami kondisi mereka dan menggunakan strategi yang tepat, kita bisa membantu mereka berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial.

Jadi, kalau kamu adalah guru, orang tua, atau siapa pun yang peduli pada pendidikan anak, yuk mulai lebih peka terhadap tanda-tanda ADHD dan belajar bagaimana memberikan dukungan

terbaik untuk mereka.

Dengan begitu, kita bisa menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung semua anak untuk mencapai potensi maksimal mereka.

Mulai dari sekarang, yuk bantu anak-anak ADHD menemukan jalan terbaik mereka! Jika kamu punya pengalaman atau tips menghadapi anak ADHD, share di kolom komentar, ya! ☐

Terapi Musik : Cara Efektif Mendukung Perkembangan Anak-Anak Berkebutuhan Khusus

Category: LifeStyle
6 Oktober 2025



Prolite – Terapi Musik untuk Anak-Anak dengan Kebutuhan Khusus: Manfaat dan Cara Kerjanya

Musik sering kali menjadi teman setia dalam kehidupan sehari-hari. Entah saat sedang bersantai, bekerja, atau bahkan saat berolahraga, musik mampu memberikan dampak positif pada suasana hati.

Namun, tahukah kamu bahwa musik juga dapat menjadi alat terapi yang efektif untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus?

Yup, musik bukan hanya hiburan semata, tapi juga bisa membantu meningkatkan perkembangan anak-anak dengan gangguan seperti autisme, ADHD, dan gangguan perkembangan lainnya.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang manfaat dan cara musik bisa menjadi alat terapi yang ampuh!

Musik sebagai Terapi untuk Anak-Anak dengan Kebutuhan Khusus



Anak-anak dengan spektrum autisme, ADHD, atau gangguan perkembangan lainnya sering kali menghadapi tantangan dalam berkomunikasi, bersosialisasi, atau mengelola emosi. Nah, di sinilah musik bisa jadi sahabat mereka.

1. Spektrum Autisme dan Musik Terapi

Anak-anak dengan spektrum autisme sering kali kesulitan dalam mengekspresikan diri. Musik terapi terbukti dapat membantu mereka dalam berkomunikasi dan mengekspresikan emosi.

Ritme dan melodi musik dapat menjadi jembatan yang

menghubungkan anak dengan lingkungannya.

Menyanyikan lagu atau bermain alat musik memungkinkan mereka untuk terlibat secara aktif tanpa harus menggunakan bahasa verbal.

Ini membantu anak-anak autis dalam mengembangkan kemampuan sosial mereka dan merespons dunia di sekitar mereka dengan cara yang lebih positif.

2. Terapi Musik untuk Anak-Anak dengan ADHD

Anak-anak dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) biasanya memiliki tantangan dalam hal konsentrasi dan ketenangan. Musik terapi dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus.

Dengan menggunakan ritme yang teratur, musik membantu menenangkan pikiran yang hiperaktif dan mengajarkan mereka cara untuk fokus pada tugas tertentu.

Selain itu, bermain alat musik juga membantu anak-anak ADHD dalam melatih keterampilan motorik mereka.

3. Musik untuk Gangguan Perkembangan Lainnya

Musik terapi tidak hanya efektif untuk autisme dan ADHD, tetapi juga untuk gangguan perkembangan lainnya seperti gangguan sensorik atau keterlambatan bicara.

Musik dengan berbagai nada dan ritme dapat merangsang perkembangan otak, meningkatkan koordinasi tangan-mata, serta membantu anak-anak memahami konsep waktu dan urutan.

Manfaat Terapeutik dari Terapi Musik



Bukan hanya soal bersenang-senang, musik memiliki banyak manfaat terapeutik untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. Berikut beberapa manfaat yang bisa mereka dapatkan dari musik terapi:

- **Meningkatkan Kemampuan Komunikasi:** Musik dapat menjadi sarana non-verbal untuk anak-anak yang kesulitan berbicara atau mengekspresikan perasaan. Lagu-lagu sederhana atau alat musik dapat membantu mereka menemukan cara baru untuk berkomunikasi.
- **Mengelola Emosi:** Musik memiliki kekuatan untuk meredakan kecemasan, stres, dan bahkan amarah. Mendengarkan musik yang menenangkan atau bermain alat musik dapat membantu anak-anak mengatasi perasaan sulit.
- **Meningkatkan Keterampilan Sosial:** Ketika anak-anak terlibat dalam kegiatan musik bersama, mereka belajar untuk bekerja sama, berbagi, dan berinteraksi dengan orang lain. Ini sangat penting untuk anak-anak yang memiliki kesulitan dalam bersosialisasi.
- **Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus:** Untuk anak-anak dengan ADHD, musik terapi membantu mereka untuk melatih otak agar lebih terfokus. Musik dengan ritme yang konsisten dapat memberikan “jangkar” bagi anak-anak untuk kembali fokus.
- **Membangun Rasa Percaya Diri:** Ketika anak-anak mulai menguasai alat musik atau menyanyikan lagu dengan baik, mereka akan merasa lebih percaya diri. Keterampilan yang mereka pelajari melalui musik juga dapat meningkatkan keyakinan diri mereka dalam aspek lain kehidupan sehari-hari.

Contoh Terapi Musik dalam Kehidupan Sehari-hari



Penggunaan musik dalam terapi bisa sangat bervariasi tergantung pada kebutuhan anak. Contoh sederhananya bisa berupa bernyanyi bersama lagu-lagu favorit atau bermain alat musik seperti drum atau piano.

Ada juga sesi musik terapi yang dipandu oleh terapis profesional, di mana mereka menggunakan alat musik khusus untuk mendorong perkembangan anak secara bertahap.

Misalnya, terapis mungkin meminta anak dengan autisme untuk meniru pola ritme sederhana dengan drum.

Ini tidak hanya membantu mereka dalam hal koordinasi tangan-mata, tetapi juga dalam mengikuti instruksi dan merespons stimulus luar dengan cara yang lebih terstruktur.

Atau, terapis bisa menggunakan musik klasik untuk membantu anak ADHD mencapai keadaan yang lebih tenang dan rileks.

Bagaimana Memulai Terapi Musik?



Jika kamu adalah orang tua atau pengasuh anak dengan kebutuhan khusus dan tertarik dengan terapi musik, langkah pertama yang bisa diambil adalah berkonsultasi dengan ahli terapi musik atau terapis anak yang berpengalaman.

Selain itu, kamu bisa mulai dengan memperkenalkan anak-anak pada berbagai jenis musik di rumah. Lihat bagaimana mereka merespons, dan temukan jenis musik yang paling memberikan dampak positif bagi mereka.

Musik bukan hanya sebuah hiburan, tapi juga alat yang luar biasa untuk terapi, terutama bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus.

Dengan pendekatan yang tepat, terapi musik bisa membantu mereka dalam berbagai aspek perkembangan—dari komunikasi, sosial, hingga emosional.

Jadi, jika kamu ingin memberikan dukungan ekstra untuk anak dengan kebutuhan khusus, mengintegrasikan musik ke dalam rutinitas mereka bisa menjadi langkah yang sangat bermanfaat.

Mulai sekarang, mari kita jadikan musik sebagai sahabat setia yang menemani perjalanan mereka menuju perkembangan yang lebih baik!

Jarang On Time dan Selalu Ngaret? Time Blindness Jadi Salah Satu Penyebabnya!

Category: LifeStyle

6 Oktober 2025



Prolite – Pernah denger istilah sindrom “*Time Blindness*”? Atau pernah gak ngerasa sering banget terlambat dan susah banget buat *on-time*? Rasanya bikin kesel ya, apalagi kalo sampe ketinggalan momen penting.

Banyak orang mungkin nyebutin kalau kamu itu orang yang suka males-malesan atau pelupa, tapi sebenarnya secara psikologis, kamu bisa aja ngalamin kondisi yang mungkin belum banyak diketahui sama orang-orang.

Yup, bener banget, kondisi ini namanya “*Time Blindness*” atau “Kebutaan Waktu”. Menurut psikolog, hal ini yang jadi penyebab kenapa beberapa dari kita susah banget buat tepat waktu. Kok bisa, ya? Penasaran? Yuk, kita bahas alasannya bareng-bareng!

***Time Blindness* Atau Kebutaan Waktu**



cr. *penulispro*

Psikolog dan ahli kesehatan mental, Robert Common, menjelaskan tentang kondisi “*Time Blindness*” Atau kebutaan waktu ini. Nah, intinya, orang yang punya kondisi ini tuh susah banget ngebedain waktu yang berlalu atau perkirain berapa lama sesuatu bakal berlangsung.

Jadinya, kita bisa sering banget ngejar-ngejar bus, susah banget ngerjain kerjaan tepat waktu, atau mikir, “Ah, *ini cuma sepuluh menit selesai deh!*” padahal kenyataannya lebih lama dari itu. Ya walaupun kamu bisa ngerasain sebaliknya, sih. Misalnya, kita bisa aja datang ke acara tiga jam sebelumnya.

Sementara itu, Dr. Elena Tourni, seorang konsultan psikolog dan salah satu pendiri The Chelsea Psychology Clinic, juga jelasin kalo kita yang punya “*Time Blindness*” seringkali kita bakal lupa waktu dan kesulitan banget mengatur tanggung jawab sehari-hari dengan efisien.

Hal ini bisa terjadi karena kita suka banget hiperfokus, alias keasyikan banget sama satu aktivitas sampe nggak ngeliat apa-apa yang ada di sekitar kita. Hal itu yang bikin kita jadi susah ngatur waktu dan akhirnya jadi telat.

***Time Blindness* Juga Merupakan Gejala Umum ADHD**



cr. Reddit

Pendapat dari spesialis kesehatan perilaku pediatrik Michael Manos, PhD, mengungkapkan kalau “*Time Blindness*” memang bukan diagnosis atau gejala khusus, tapi lebih ke cara para dokter atau psikolog untuk ngejelasin fenomena “lupa waktu” ini.

Dia bilang, semua orang suatu saat pasti alamin “*Time Blindness*”. Kita semua bisa aja keasyikan dalam sesuatu sampe lupa waktu. Tapi, orang yang punya ADHD cenderung lebih rawan alamin masalah ini.

Sedikit tentang ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), ini adalah sebuah gangguan kesehatan mental yang bisa menyebabkan gangguan perhatian, impulsivitas, dan hiperaktivitas pada pengidapnya.

Orang yang punya ADHD, biasanya cenderung jadi lebih mudah teralihkan dan kurang fokus, sehingga mereka sering melupakan janji atau terlambat datang ke acara. Bukan karena mereka malas atau tidak peduli, tapi karena mereka memiliki tantangan khusus dalam mengelola waktu dan perhatian.

Psikolog utama di *chatbot* kesehatan mental AI Wysa, Smriti Joshi, ngejelasin kalau *"ADHD itu punya banyak faktor yang nyambung, salah satunya memori kerja yang susah bisa ngefek ke cara kita ngatur waktu."*

Lalu, menurut psikoterapis dan juru bicara Dewan Psikoterapi Inggris (UKCP), Sue Smith, bilang kalau masa kecil yang traumatis atau perasaan merasa terpisah dari dunia sekitar dan diri sendiri (disebut disosiasi) juga bisa bikin orang jadi lupa waktu.



indiffs

Yasuhiro Kotera, pemimpin akademis dalam konseling, psikoterapi dan psikologi di University of Derby juga ngejelasin, *"Meskipun bentuknya berbeda-beda, ini adalah tanda tingkat kepekaan terhadap waktu yang rendah, yang biasa digunakan dalam konteks ADHD atau ADD, tetapi juga terlihat pada orang yang tidak diagnosis,"*

"Orang dengan time blindness cenderung fokus hanya pada saat 'sekarang', dan kurang fokus akan masa lalu dan masa yang akan datang." katanya.

Jadi, bukan berarti cuma orang dengan ADHD aja yang bisa alamin ini. Semua orang bisa aja mengalami fenomena *"Time Blindness"* ini.

Yashiro punya poin yang penting nih, sebenarnya beberapa orang sadar kalau mereka punya *"Time Blindness"*. Kadang-kadang, mereka merasa malu atau minder saat orang lain menyadari

masalah ini. Akibatnya, mereka bisa merasa hancur dan bahkan meragukan nilai dan cinta diri mereka sendiri.

Tapi, Yashiro juga ingetin, kondisi ini tuh terkait sama perilaku, bukan identitas. Jadi, masalah ini lebih ke bagaimana hubungan antara waktu dan perilaku kita, bukan tentang siapa kita sebenarnya sebagai pribadi.

Jadi, buat kalian yang merasa punya "*Time Blindness*", jangan terlalu keras sama diri sendiri ya. Kalian masih bisa merubah kebiasaan yang kurang baik ini secara perlahan, kok! Mari kita hadapi dan tangani bareng-bareng, dan ingat kalau kita itu berharga dan pantas diterima juga dicintai!