

GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

**Nindya Aviola Asryza
Tabah Aris Nurjaman**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: nindyaviola15@gmail.com

ABSTRAK

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) merupakan gangguan perkembangan yang dapat diketahui sejak usia dini, dengan menunjukkan ketidakmampuan mempertahankan perhatian atau mudah teralihkan, tidak mampu duduk tenang dengan waktu yang lama, pada tingkat yang lebih menunjukkan ketidakmampuan untuk mengantri dan impulsif, sehingga mengalami kondisi yang dapat mengganggu keseimbangan dalam keseharian. Kondisi dan kebutuhan yang berbeda membuat orang tua perlu menyesuaikan diri agar mampu menentukan tindakan pengasuhan yang diperlukan untuk tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran bentuk penyesuaian diri yang ada pada orang tua yang memiliki anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melakukan wawancara dan observasi pada satu orang responden yang berperan sebagai ibu yang memiliki anak dengan gangguan ADHD. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa orang tua dapat menyesuaikan diri sesuai dengan aspek penyesuaian diri dari Albert & Emmons (2002), yaitu mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri, menerima kondisi anak dengan objektivitas dan penerimaan diri, terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, mengelola stres dengan baik, dan merasa puas dengan hubungan sosial yang dimilikinya, serta menunjukkan pentingnya dukungan emosional dan spiritual bagi orang tua untuk menyesuaikan diri dengan tantangan mengasuh anak dengan gangguan ADHD.

Kata Kunci: ADHD, Orang Tua, Penyesuaian Diri

SELF-ADJUSTMENT DESCRIPTION IN PARENTS OF CHILDREN WITH ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Nindya Aviola Asryza
Tabah Aris Nurjaman

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: nindyaviola15@gmail.com

ABSTRACT

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a developmental disorder that typically manifests in early childhood. It is characterized by symptoms such as difficulty sustaining attention, easy distractibility, restlessness, and impulsivity, which can significantly disrupt daily functioning. Given the unique challenges posed by ADHD, parents are required to adapt their parenting approaches to effectively support their child's growth and development. This study aims to investigate the strategies employed by parents adjust to raising a child with ADHD. The research methodology involves qualitative techniques, including interviews and observations with a single participant, a mother of a child with ADHD. The results suggest that parents can adapt by embracing the self-adjustment principles delineated by Albert & Emmons (2002). These principles encompass acknowledging personal strengths and weaknesses, approaching their child's condition with objectivity and self-compassion, continuously enhancing their knowledge and skills, managing stress proactively, fostering fulfilling social connections, and demonstrating the significance of emotional and spiritual support in coping with the challenges of raising a child with ADHD.

Keywords: ADHD, Parents, Self-Adjustment