



Aktivitas *Finger Painting* untuk Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

Novi Cynthia Yusnita^{1*}, Afdhalina²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Battuta, Indonesia

Email: novicynthiay@gmail.com^{1*}, afdhalinakahar@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: novicynthiay@gmail.com

Abstract. *Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) generally experience difficulties in focusing their attention, maintaining concentration, and following instructions during the learning process. As this condition can impact both academic and social development, there is a need for engaging instructional strategies tailored to their specific characteristics. This study aims to describe the implementation of finger-painting activities and illustrate their role in enhancing the concentration skills of children with ADHD. A qualitative, descriptive research approach was employed. The study subjects comprising a child with ADHD, a classroom teacher, and the child's parent were selected using purposive sampling. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation. The findings indicate that finger painting activities can increase attention span and student engagement in learning tasks, while also helping to reduce distractible behavior. Furthermore, the activity provides enjoyable sensory stimulation, making it easier to guide the child to remain focused.*

Keywords: ADHD; Art Therapy; Concentration Ability; Early Childhood; Finger Painting.

Abstrak. Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) umumnya mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mempertahankan konsentrasi, dan mengikuti instruksi selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan akademik maupun sosial anak sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan aktivitas finger painting serta menggambarkan perannya dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi anak dengan ADHD. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas seorang anak dengan ADHD, seorang guru kelas, dan orang tua anak yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas finger painting dapat meningkatkan durasi perhatian, keterlibatan anak dalam kegiatan belajar, serta membantu mengurangi perilaku distraktif. Aktivitas ini juga memberikan stimulasi sensorik yang menyenangkan sehingga anak lebih mudah diarahkan untuk tetap fokus.

Kata kunci: ADHD; Anak Usia Dini; Finger Painting; Kemampuan Konsentrasi; Terapi Seni.

1. LATAR BELAKANG

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu gangguan perkembangan saraf (neurodevelopmental disorder) yang paling sering ditemukan pada anak usia dini. Gangguan ini ditandai oleh pola perilaku berupa kesulitan memusatkan perhatian (inattention), hiperaktivitas (hyperactivity), dan impulsivitas (impulsivity) yang muncul secara menetap sehingga mengganggu fungsi akademik, sosial, maupun emosional anak (Martin, 2022; Paternotte & Buitelaar, 2023). ADHD tidak hanya memengaruhi kemampuan anak dalam mengendalikan perilaku, tetapi juga menghambat perkembangan fungsi eksekutif, seperti kemampuan berkonsentrasi, mengingat instruksi, mengatur tindakan, serta menyelesaikan tugas secara mandiri (Pauli-Pott et al., 2021).

Secara global, ADHD menjadi salah satu gangguan perkembangan yang mendapat perhatian besar karena dampaknya terhadap kualitas hidup anak hingga usia dewasa. Anak dengan ADHD cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus pada suatu aktivitas dalam jangka waktu tertentu, mudah terdistraksi oleh rangsangan dari lingkungan sekitar, serta menunjukkan aktivitas motorik yang berlebihan dibandingkan anak seusianya (Athanasiadou et al., 2020). Kondisi tersebut menyebabkan proses belajar menjadi kurang optimal karena anak mengalami hambatan dalam menerima, mengolah, dan mempertahankan informasi yang diberikan selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Martin, 2022).

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, kemampuan konsentrasi merupakan salah satu aspek penting yang mendukung keberhasilan proses belajar. Konsentrasi memungkinkan anak memusatkan perhatian pada suatu aktivitas, mengikuti instruksi guru, memahami materi pembelajaran, serta menyelesaikan tugas secara bertahap. Sebaliknya, rendahnya kemampuan konsentrasi dapat menghambat perkembangan kognitif, bahasa, sosial, maupun emosional anak (Savina, 2021). Oleh karena itu, anak dengan ADHD memerlukan strategi pembelajaran yang berbeda dengan anak reguler agar proses belajar tetap berlangsung secara optimal.

Anak yang mengalami ADHD umumnya menunjukkan karakteristik perilaku yang khas sehingga dapat dikenali sejak usia dini. Mereka sering kali tidak mampu duduk tenang dalam waktu yang lama, mudah berpindah perhatian dari satu objek ke objek lain, sering menyela pembicaraan, bertindak tanpa mempertimbangkan akibat, serta mengalami kesulitan mengikuti aturan yang berlaku di lingkungan sekolah maupun rumah (Martin, 2022; Pentecost, 2024). Selain itu, anak dengan ADHD sering mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri sehingga sulit mengendalikan emosi maupun perilaku ketika menghadapi situasi tertentu (Savina, 2021).

Permasalahan utama yang dialami anak ADHD adalah gangguan pemusatan perhatian sehingga informasi yang diterima selama proses pembelajaran tidak dapat diproses secara optimal. Anak lebih mudah terganggu oleh berbagai stimulus yang berasal dari lingkungan, baik berupa suara, gerakan, warna, maupun benda-benda di sekitarnya. Akibatnya, perhatian anak sering berpindah-pindah sehingga mereka mengalami kesulitan memahami penjelasan guru dan menyelesaikan aktivitas belajar sesuai instruksi yang diberikan (Martin, 2022; Pauli-Pott et al., 2021). Kondisi tersebut apabila tidak ditangani sejak dini dapat berdampak terhadap rendahnya prestasi belajar, kurangnya rasa percaya diri, serta munculnya berbagai permasalahan perilaku di lingkungan sekolah.

Fenomena tersebut juga ditemukan berdasarkan hasil pengamatan awal di KB Ar-Rayyan. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, beberapa anak menunjukkan kesulitan

mempertahankan perhatian ketika guru menjelaskan materi di depan kelas. Anak lebih tertarik memperhatikan suara yang berasal dari luar ruangan, langkah kaki orang yang melintas, percakapan di sekitar kelas, maupun berbagai benda yang terdapat di dalam kelas, seperti gambar pada dinding atau motif pakaian guru. Kondisi tersebut menyebabkan anak tidak mampu mengikuti pembelajaran secara utuh sehingga sering kali memerlukan pengulangan instruksi dari guru.

Selain mengalami gangguan perhatian, anak ADHD juga menunjukkan aktivitas motorik yang berlebihan. Mereka cenderung berlari di dalam kelas, melompat-lompat, berteriak, berpindah tempat duduk, sulit menunggu giliran, serta mengalami kesulitan mengikuti aktivitas yang menuntut ketenangan dalam waktu tertentu (Yuliani, 2021). Perilaku tersebut tidak hanya mengganggu proses belajar anak itu sendiri, tetapi juga dapat menghambat konsentrasi teman-teman sekelasnya. Oleh karena itu, guru memerlukan strategi pembelajaran yang mampu mengakomodasi kebutuhan belajar anak ADHD tanpa membatasi kecenderungan mereka untuk bergerak secara aktif.

Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas juga berdampak terhadap kemampuan anak dalam melakukan interaksi sosial. Anak ADHD sering mengalami kesulitan memahami aturan sosial, menjaga komunikasi dua arah, maupun bekerja sama dengan teman sebaya. Akibatnya, tidak sedikit anak yang memperoleh label sebagai anak "nakal", "sulit diatur", atau "tidak disiplin" karena guru maupun orang tua belum sepenuhnya memahami karakteristik ADHD (Nurfadhillah, 2021; Nurfadhillah et al., 2022). Padahal, perilaku tersebut merupakan manifestasi dari gangguan perkembangan yang membutuhkan pendekatan pendidikan yang sesuai dengan karakteristik anak.

Pendidikan inklusif menekankan bahwa setiap anak, termasuk anak berkebutuhan khusus, berhak memperoleh layanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensinya. Oleh sebab itu, guru dituntut mampu memilih metode pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan perhatian, regulasi diri, motorik, kreativitas, serta interaksi sosial anak (Nurfadhillah, 2021; Yuliani, 2021). Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai dengan karakteristik anak usia dini adalah pembelajaran berbasis aktivitas bermain dan seni.

Aktivitas seni memiliki peran penting dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak karena memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung. Salah satu aktivitas seni yang banyak digunakan pada pendidikan anak usia dini adalah finger painting. Finger painting merupakan kegiatan melukis menggunakan jari tangan secara langsung dengan memanfaatkan cat berwarna sebagai media ekspresi kreatif

(Susanti & Desyandri, 2022). Melalui aktivitas tersebut, anak memperoleh pengalaman sensorik, visual, dan kinestetik secara bersamaan sehingga proses belajar menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

Finger painting tidak hanya berfungsi sebagai media pengembangan kreativitas, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan motorik halus, koordinasi mata dan tangan, kemampuan sensorik, serta regulasi perhatian anak (Evivani & Oktaria, 2020). Aktivitas menyentuh cat, membuat pola, mencampurkan warna, dan menghasilkan karya secara bertahap mendorong anak untuk memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan. Kegiatan tersebut juga memberikan stimulasi multisensorik yang membantu meningkatkan kemampuan fokus, ketekunan, dan keterlibatan anak selama proses pembelajaran berlangsung (Susanti & Desyandri, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas berbasis seni mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan anak berkebutuhan khusus. Penelitian Firdausiah (2024) menunjukkan bahwa kegiatan finger painting dapat meningkatkan kemampuan pemusatan perhatian pada anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) melalui stimulasi sensorik dan aktivitas eksploratif yang menyenangkan. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada anak ASD, karakteristik gangguan perhatian yang juga ditemukan pada anak ADHD menunjukkan bahwa aktivitas finger painting memiliki potensi untuk diterapkan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan kemampuan konsentrasi.

Selain itu, berbagai penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis pada anak ADHD menunjukkan bahwa aktivitas yang melibatkan stimulasi sensorik, gerakan motorik, serta latihan fungsi eksekutif memberikan dampak positif terhadap peningkatan perhatian dan pengendalian perilaku anak (Lim et al., 2020; Pauli-Pott et al., 2021). Dengan demikian, finger painting menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang sesuai karena mampu mengintegrasikan aspek bermain, seni, stimulasi sensorik, dan aktivitas motorik dalam satu kegiatan yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa anak ADHD memerlukan metode pembelajaran yang mampu mengakomodasi karakteristik perkembangan mereka, khususnya dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi. Salah satu metode yang berpotensi memberikan stimulasi positif adalah aktivitas finger painting karena melibatkan pengalaman belajar yang aktif, kreatif, multisensorik, dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Namun demikian, kajian mengenai pemanfaatan finger painting sebagai upaya meningkatkan kemampuan konsentrasi pada anak ADHD, khususnya di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini, masih relatif terbatas sehingga perlu dikaji lebih mendalam.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis bagaimana aktivitas finger painting dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru, orang tua, maupun lembaga PAUD dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan anak berkebutuhan khusus, khususnya anak dengan ADHD.)

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Paternotte (2023), anak dengan gangguan ADHD adalah anak-anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan pemusatan perhatian pada sebagian besar tugas yang diberikan untuk mereka kerjakan. Mereka mengalami kesulitan dalam penyelesaian tugas bukan karena mereka tidak mampu mengerjakan, tetapi lebih kepada karena mereka tidak dapat mengarahkan perhatian dan tenaga mereka untuk mengerjakan tugas tersebut. Menurut Pentecost (2024), ADHD adalah gangguan pemusatan perhatian dan perilaku yakni membuat anak lebih mudah terganggu, sulit berkonsentrasi pada tugas, tidak mampu berpikir dengan tenang sebelum bertindak, sulit memperhatikan dan mendengarkan orang lain serta tidak pernah bisa diam dibandingkan dengan anak-anak lain pada umumnya sehingga seringkali anak dengan gangguan ADHD kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan dan berkomunikasi.

Sedangkan menurut Martin (2008), ADHD merupakan suatu gangguan pada perkembangan yang menyebabkan individu tidak mampu mengatur perilakunya sendiri, tidak mampu mengantisipasi tindakannya, tidak mampu mengambil keputusan serta sulit menahan diri untuk tidak segera memberikan respon terhadap situasi atau kejadian yang sedang berlangsung. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *attention deficit hyperactivities disorder* (ADHD) adalah gangguan yang menyebabkan individu sulit untuk memusatkan perhatian terhadap sesuatu, sulit mengatur perilakunya sendiri, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, dan tidak segera memberikan respon terhadap situasi atau kejadian yang sedang berlangsung.

Finger Painting adalah metode melukis menggunakan jari tangan yang memberikan kesempatan kepada anak untuk bereksplorasi melalui sentuhan langsung dengan media warna. Aktivitas ini merupakan bentuk seni visual yang berfokus pada proses daripada hasil. Piaget menyebutkan bahwa eksplorasi sensorik melalui seni dapat mendukung perkembangan kognitif dan motorik anak, terutama pada usia dini. Menurut Lowenfeld dan Brittain *finger painting* memberikan stimulasi multisensorik yang bermanfaat dalam mengembangkan konsentrasi, kreativitas, dan keterampilan motorik halus. Anak dapat merasa bebas

mengekspresikan diri, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap fokus pada suatu aktifitas.

Finger painting juga dianggap sebagai salah satu bentuk terapi seni yang efektif untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. Nurfadhillah(2022) menjelaskan bahwa seni dapat berfungsi sebagai medium untuk mengatasi tantangan emosi dan perilaku pada anak ADHD, termasuk membantu mereka belajar mengelola perhatian mereka. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *finger painting* dapat memberikan kebebasan berekspresi untuk mengembangkan perkembangan motorik halus anak, dengan kegiatan *finger painting* anak akan merasa lebih rileks, konsentrasi dan merasa senang.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam pelaksanaan aktivitas *finger painting* dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), serta memahami perubahan perilaku yang muncul selama proses pembelajaran. Menurut Moleong (2021) penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan di KB Ar-Rayyan Kecamatan Medan Tembung dengan subjek penelitian terdiri atas seorang anak yang teridentifikasi mengalami ADHD sebagai subjek utama, seorang guru kelas atau guru pendamping sebagai informan utama, serta orang tua sebagai informan pendukung. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap memiliki pengetahuan dan pengalaman sesuai dengan tujuan penelitian.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi (Sugiyono, 2023). Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas anak selama mengikuti kegiatan *finger painting*, khususnya kemampuan memusatkan perhatian, mengikuti instruksi, mempertahankan fokus, dan menyelesaikan tugas. Wawancara dilakukan kepada guru dan orang tua untuk memperoleh informasi mengenai perubahan kemampuan konsentrasi anak sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan *finger painting*. Sementara itu, dokumentasi berupa foto kegiatan, hasil karya anak, catatan perkembangan, dan dokumen pendukung lainnya digunakan untuk memperkuat data hasil observasi dan wawancara.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, sebelum diberikan aktivitas *finger painting*, anak menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada kegiatan belajar. Anak sering berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain, mudah terdistraksi oleh suara atau benda di sekitarnya, dan hanya mampu mengikuti instruksi dalam waktu yang singkat. Guru juga menjelaskan bahwa anak sering meninggalkan tempat duduk sebelum tugas selesai dan membutuhkan pengulangan instruksi beberapa kali.

Setelah aktivitas *finger painting* diterapkan secara rutin dalam beberapa kali pertemuan, terlihat adanya perubahan perilaku yang menunjukkan peningkatan kemampuan konsentrasi. Anak mulai menunjukkan ketertarikan terhadap kegiatan karena media yang digunakan berwarna, dapat disentuh secara langsung, dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Selama kegiatan berlangsung, anak mampu duduk lebih lama, mengikuti arahan guru, serta menyelesaikan kegiatan hingga selesai meskipun masih memerlukan pendampingan.

Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa aktivitas *finger painting* membantu anak lebih fokus terhadap tugas yang diberikan. Guru mengungkapkan bahwa anak tampak lebih tenang selama kegiatan berlangsung dibandingkan pada pembelajaran yang hanya menggunakan lembar kerja atau metode ceramah. Selain itu, guru menilai bahwa penggunaan media cat dengan berbagai warna mampu menarik perhatian anak sehingga anak lebih mudah diarahkan untuk mengikuti langkah-langkah kegiatan.

Hasil wawancara dengan orang tua juga menunjukkan adanya perubahan perilaku anak di rumah. Orang tua menjelaskan bahwa setelah beberapa kali mengikuti kegiatan *finger painting* di sekolah, anak mulai menunjukkan kemampuan menyelesaikan aktivitas sederhana hingga selesai, seperti mewarnai atau menyusun balok, meskipun masih memerlukan arahan dan penguatan dari orang dewasa. Temuan penelitian juga didukung oleh dokumentasi berupa foto hasil karya anak, catatan observasi guru, dan lembar perkembangan yang menunjukkan peningkatan durasi perhatian anak selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa aktivitas *finger painting* memberikan pengalaman belajar yang mampu mendukung peningkatan kemampuan konsentrasi anak dengan ADHD.

Pelaksanaan *Finger Painting*

Observasi awal dilakukan untuk mengetahui tingkat konsentrasi anak tanpa menggunakan kegiatan *finger painting* atau pembelajaran biasa yang menggunakan media buku paket dan pensil warna. Indikator yang diamati yaitu kemampuan anak mempertahankan

fokus selama aktivitas berlangsung, frekuensi yang terjadi (seperti meninggalkan tempat duduk dan frekuensi melihat keadaan sekitar), dan durasi anak menyelesaikan tugas sederhana (5-10 menit). Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata anak hanya dapat mempertahankan konsentrasi selama 3-5 menit.

Observasi kedua dilakukan menggunakan metode *finger painting* yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi satu kali selama 1 minggu. Setiap sesi berlangsung selama 30 menit, terdiri dari instruksi sederhana tentang aktivitas *finger painting*, meliputi: (1) proses eksplorasi warna dan bentuk menggunakan jari, (2) pemberian apresiasi terhadap hasil karya anak. Kegiatan minggu pertama anak dikenalkan macam-macam warna pada cat air yang dibawa oleh peneliti, minggu ke 2 anak diberikan kebebasan untuk mencampur warna sesuai keinginannya, minggu ke 3 anak diminta menggambar bebas sesuai dengan imajinasinya, dan minggu ke 4 anak diminta untuk meniru gambar yang dicontohkan oleh peneliti.

Ketika melakukan aktivitas *finger painting*, pada minggu pertama anak hanya bisa fokus selama 10 menit. Kemudian minggu kedua terjadi peningkatan menjadi 13 menit, dilanjutkan pada minggu ketiga anak bisa fokus selama 20 menit. Setelah minggu keempat, anak mengalami peningkatan fokus menjadi 25 menit saat aktivitas *finger painting*. Penelitian ini dilakukan pada Ananda Akbar Maulana, usia 5 tahun, bersekolah di KB Ar-Rayyan yang memiliki indikasi ADHD, terlihat ketika anak tidak mau diam, sulit untuk fokus dan konsentrasi, sulit mengikuti instruksi, belum bisa bersosialisasi dengan teman dan lingkungan, tidak bisa lepas dari pandangan dan pegangan orang tuanya, mudah cemas dan gelisah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas *finger painting* memberikan dampak positif terhadap kemampuan konsentrasi anak dengan ADHD. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan anak dalam mempertahankan perhatian, mengikuti instruksi, serta menyelesaikan kegiatan pembelajaran. Aktivitas *finger painting* menciptakan suasana belajar yang menarik karena melibatkan unsur bermain, eksplorasi warna, dan stimulasi sensorik melalui sentuhan langsung pada media cat.

Pada pembelajaran anak usia dini, kegiatan yang melibatkan berbagai indera mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam proses belajar. Pada anak dengan ADHD, pengalaman sensorik yang diperoleh melalui *finger painting* membantu mengarahkan perhatian anak pada satu aktivitas sehingga mengurangi kecenderungan mudah terdistraksi. Selain itu, kegiatan ini juga melatih koordinasi mata dan tangan, pengendalian gerakan, serta kemampuan mengikuti tahapan kegiatan secara berurutan.

Dalam penelitian ini, peningkatan tersebut dideskripsikan melalui perubahan perilaku yang diamati selama proses pembelajaran dan diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru serta orang tua.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori perkembangan kognitif yang menyatakan bahwa anak belajar secara optimal melalui pengalaman langsung. Aktivitas yang melibatkan eksplorasi, permainan, dan pengalaman sensorik akan lebih mudah menarik perhatian anak dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif. Oleh karena itu, *finger painting* dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan pembelajaran yang mendukung peningkatan konsentrasi pada anak dengan ADHD. Sementara itu berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa aktivitas *finger painting* memberikan manfaat dalam membantu anak mempertahankan perhatian lebih lama, mengikuti instruksi dengan lebih baik, serta menyelesaikan tugas hingga selesai. Namun, efektivitas kegiatan ini dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan, pendampingan guru, karakteristik masing-masing anak, dan dukungan dari orang tua di rumah.

Aktivitas *finger painting* memberikan peningkatan positif pada konsentrasi anak, hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: a.) Stimulasi sensorik. *Finger painting* melibatkan stimulasi multisensorik (sentuhan, penglihatan, dan kinestetik) yang membantu anak ADHD memusatkan perhatian pada satu aktivitas; b.) Pengurangan kecemasan. Aktivitas ini memungkinkan anak untuk berekspresi secara bebas tanpa tekanan, sehingga mengurangi rasa gelisah dan meningkatkan ketenangan; c.) Struktur aktivitas yang jelas. Kegiatan *finger painting* dirancang dengan tahapan sederhana, sehingga membantu anak ADHD memahami pola dan melatih fokus mereka; d.) Dukungan positif. Pemberian apresiasi pada hasil karya anak membantu meningkatkan motivasi mereka untuk lebih fokus selama kegiatan berlangsung.

Finger painting bekerja melalui beberapa aspek, yaitu: 1) memberikan stimulasi sensorik (*sensory play*); 2) meningkatkan koordinasi motorik halus; 3) melatih fokus visual dan perhatian terhadap detail; 4) menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga anak lebih mudah mempertahankan perhatian. Adapun temuan yang muncul ketika melakukan penelitian yaitu: a.) Peningkatan durasi perhatian (*attention span*). Anak mampu mempertahankan fokus pada kegiatan lebih lama dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Waktu anak menyelesaikan tugas meningkat secara bertahap setelah beberapa sesi *finger painting*; b.) Penurunan perilaku hiperaktif saat kegiatan berlangsung. Anak menjadi lebih tenang karena tangan dan indera perabanya terlibat secara aktif. Frekuensi berpindah-pindah aktivitas selama pembelajaran berkurang; c.) Peningkatan kemampuan mengikuti instruksi. Anak lebih mampu mengikuti langkah-langkah sederhana, seperti memilih warna,

mengoleskan cat, dan menyelesaikan gambar sesuai arahan. Meningkatkan kontrol diri dan aktivitas finger painting melatih anak menunggu giliran, mengendalikan gerakan tangan, dan menyelesaikan pekerjaan hingga selesai;d.) Meningkatkan motivasi belajar. Media yang menarik dan bersifat bermain membuat anak lebih antusias mengikuti pembelajaran sehingga perhatian terhadap tugas meningkat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa aktifitas *finger painting* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi anak ADHD pada usia dini, dan menunjukkan adanya peningkatan dalam durasi fokus anak selama 4 minggu. Selama kegiatan, terlihat bahwa anak lebih mampu mempertahankan fokus dalam waktu yang lebih lama, aktivitas ini terbukti mampu membantu anak ADHD untuk lebih terlibat dalam satu aktivitas tanpa terganggu oleh gangguan dari luar. Berdasarkan analisis data, dapat dikatakan bahwa kegiatan *finger painting* efektif digunakan untuk salah satu metode terapi untuk membantu mengelola gejala ADHD pada anak usia dini.

Kegiatan ini mampu merangsang berbagai indera dan memberikan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan diri secara kreatif, yang dapat meningkatkan ketenangan dan konsentrasi mereka. Bagi pendidik dan orang tua, disarankan untuk menerapkan kegiatan *finger painting* sebagai bagian dari aktivitas terapi di rumah maupun di Lembaga Pendidikan. Aktivitas ini dapat dilakukan secara rutin untuk membantu anak ADHD meningkatkan konsentrasi mereka. Selain *finger painting*, diharapkan ada kegiatan menarik lain untuk membantu anak ADHD merasa nyaman dalam belajar.

DAFTAR REFERENSI

- Athanasiadou, A., Buitelaar, J. K., Brovedani, P., Chorna, O., Fulceri, F., Guzzetta, A., & Scattoni, M. L. (2020). Early motor signs of attention-deficit hyperactivity disorder: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(7), 903–916. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01298-5>
- Diharja, U., dkk. (2025). Penanganan Anak ADHD (*Attention Deficit Hiperactivity*) Studi Kasus PAUD IT Mutiara Cendekia Kota Lubuklinggau. *Prosiding Seminar Nasional Indonesia*. 3(1).
- Evivani, M., & Oktaria, R. (2020). Permainan *finger painting* untuk pengembangan kemampuan motorik halus anak usia dini. *Jurnal Warna: Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(1), 23–31. <https://doi.org/10.24903/jw.v5i1.427>
- Firdausiah, T. (2024). Kegiatan *finger painting* dalam meningkatkan kemampuan pemusatan perhatian anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). *Jurnal Pendidikan Inklusi*, 5(1), 35–46. <https://doi.org/10.26740/inklusi.v5n1.p035-046>

- Lim, C. G., Lim-Ashworth, N. S. J., & Fung, D. S. S. (2020). Updates in technology-based interventions for attention deficit hyperactivity disorder. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(6), 577–585. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000643>
- Martin, G. L. (2022). *Terapi untuk Anak ADHD*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya
- Nurfadhillah, S. (2021). *Pedoman bagi Penyelenggaraan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Kabupaten Sukabumi: Jejak Publisher.
- Nurfadhillah, S., dkk. (2022). Pendidikan Inklusi Untuk Anak Berkebutuhan Khusus pada Penyandang Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Yasin*, 2(1). <https://doi.org/10.58578/yasin.v2i1.153>
- Paternotte, Arga & Jan Buitelaar. (2023). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Jakarta: Prenada.
- Pauli-Pott, U., Mann, C., & Becker, K. (2021). Do cognitive interventions for preschoolers improve executive functions and reduce ADHD and externalizing symptoms? A meta-analysis of randomized controlled trials. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(10), 1503–1521. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01627-z>
- Pentecost, D. (2024). *Menjadi Orangtua Anak ADD/ADHD*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Savina, E. (2021). Self-regulation in preschool and early elementary classrooms: Why it is important and how to promote it. *Early Childhood Education Journal*, 49(3), 493–501. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01094-w>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Susanti, D., & Desyandri. (2022). Dampak penggunaan metode *finger painting* terhadap perkembangan seni anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(3), 315–324. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.403>
- Yuliani, S. R. (2021). *Psikologi dan Intervensi Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*(Vol. 1). UMMPress.