



# PERAN RUANG SEKOLAH SEBAGAI MEDIA REGULASI PERILAKU DAN ISTIRAHAT MENTAL ANAK ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER DI KOTA BANDUNG

Athifah Zahrah<sup>1</sup>, Kharista Astrini Sakya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Magister Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Teknologi Bandung

<sup>1</sup> Kelompok Keahlian Manusia dan Ruang Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Teknologi Bandung

E-mail: z.ahrhn14@gmail.com, kharistaas@itb.ac.id

## Informasi Naskah:

Diterima:  
8 Januari 2026

Direvisi:  
16 Januari 2026

Disetujui terbit:  
15 Februari 2026

Diterbitkan:

Cetak:  
29 Maret 2026

Online  
29 Maret 2026

**Abstract:** Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) demonstrate specific characteristics, including challenges in maintaining focus, accompanied by high levels of mobility and impulsivity, resulting in a need for more frequent mental breaks compared to neurotypical children. This condition requires a more inclusive school environment that not only accommodates focused learning but also supports the need for mental breaks for mental regulation and attention restoration. The study aims to examine the role of class in facilitating behavior regulation and mental breaks for children with ADHD through an observational study at two educational institutions in Bandung. The research method employed direct observation to examine the behavior of children with ADHD and identify visual elements of space, such as lighting, color, spatial configuration, and furniture layout. The results of the study show children with ADHD use movement activities for emotional regulation and tend to return to spaces with low distraction to restore focus after fulfilling their mental breaks. A comparison between the two schools indicates that structured spaces support the behavior habituation, whereas flexible spaces with spatial zoning of activities provide more adaptive activity options. This study highlights that providing spaces for mental breaks in school environments is essential for children with ADHD. So, they can refocus and engage the learning process effectively.  
**Keyword:** ADHD, Behavior Regulation, Inclusive Room, Mental Breaks, School.

**Abstrak:** Anak dengan Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) memiliki karakteristik kesulitan mempertahankan fokus serta memiliki mobilitas dan impulsivitas yang tinggi, sehingga frekuensi istirahat mental yang dibutuhkan lebih sering dibandingkan dengan anak neurotipikal. Kondisi ini menuntut lingkungan sekolah yang lebih inklusif dengan tidak hanya mendukung belajar fokus, tetapi juga memfasilitasi sesi istirahat mental untuk regulasi perilaku dan pemulihan perhatian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran ruang sekolah dalam mendukung regulasi perilaku dan kebutuhan istirahat mental anak ADHD melalui studi observasi di dua institusi pendidikan di Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi langsung perilaku anak ADHD dan mengidentifikasi elemen visual ruang yang meliputi pencahayaan, warna, konfigurasi ruang dan tata furnitur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak ADHD memanfaatkan aktivitas bergerak sebagai regulasi emosi dan cenderung kembali mencari ruang dengan tingkat distraksi rendah untuk memulihkan fokus setelah kebutuhan istirahat mental terpenuhi. Perbandingan kedua sekolah memperlihatkan ruang yang terstruktur mendukung pembiasaan perilaku, sementara ruang yang fleksibel dengan pembagian zona aktivitas memberikan pilihan aktivitas yang lebih adaptif. Penelitian ini menegaskan bahwa penyediaan ruang untuk kebutuhan istirahat mental di lingkungan sekolah merupakan kebutuhan esensial bagi anak ADHD. Sehingga, mereka dapat kembali fokus dan terlibat dalam proses pembelajaran secara optimal.

**Kata Kunci:** ADHD, Istirahat Mental, Regulasi Perilaku, Ruang Inklusif, Sekolah.

## PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan pendekatan desain ruang sekolah tidak lagi sekedar sebagai upaya penyediaan fasilitas fisik untuk kegiatan belajar mengajar, tetapi juga merupakan bagian dari sistem pendukung perilaku, emosi, dan kesejahteraan peserta didik. Ruang belajar memegang peranan penting dalam membentuk pengalaman belajar, pola interaksi, serta respon perilaku terhadap ruang,

terutama pada kelompok peserta didik dengan kebutuhan khusus. Secara yuridis, komitmen ini tertulis dalam Undang Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas dan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 70 Tahun 2009 yang mengisyaratkan kesetaraan pendidikan sesuai kebutuhan dan kemampuan istimewa peserta didik berkebutuhan khusus. Namun, sayangnya

inklusivitas ini belum diterapkan secara optimal dalam banyak hal, di mana salah satunya adalah tatanan spasial fisik, khususnya untuk anak dengan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) yang memiliki kepekaan tinggi terhadap kualitas lingkungan sekitarnya.

ADHD ditandai oleh pola inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang secara signifikan menghambat fungsi akademik dan sosial anak (American Psychiatric Association, 2013; Sadida et al., 2024; Vacher et al., 2022). Kerentanan fisik ini menyebabkan anak ADHD memiliki kebutuhan istirahat mental yang lebih sering di samping kebutuhan membangun fokus (Putri, 2025). Sejauh ini, prevalensi ADHD masih belum diketahui secara pasti, tetapi 3-5% populasi ini ditemukan pada usia sekolah (Adiputra et al., 2015; Mirnawati & Amka, 2019). Meskipun demikian, sekolah-sekolah masih menghadapi berbagai tantangan dalam mewujudkan desain ruang khusus yang adaptif terhadap kebutuhan anak, terutama keterbatasan ruang karena sebagian besar sekolah menempati bangunan yang telah tersedia dan dirancang berdasarkan standar sekolah konvensional.

Permasalahan utama dalam desain kelas konvensional adalah kecenderungan yang bersifat satu ukuran untuk semua, yang seringkali mengabaikan kebutuhan sensorik spesifik anak ADHD. Anak ADHD yang cenderung memiliki mobilitas tinggi bertolak belakang dengan tuntutan sekolah yang mengharuskan duduk tertib. Kemampuan mempertahankan fokus yang rendah juga menjadi tantangan dalam menyesuaikan tuntutan keharusan fokus berlanjut. Lingkungan yang terlalu ramai secara visual, pencahayaan yang berkedip, hingga tata letak furnitur yang membatasi gerakan motorik dapat memicu sensory overload. Ketika anak ADHD mengalami kelelahan mental akibat tuntutan kognitif yang tinggi di tengah lingkungan yang tidak mendukung, mereka cenderung menunjukkan perilaku disruptif, agresivitas, hingga tantrum sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri.

Penelitian ini memfokuskan perhatian pada dua institusi pendidikan di Kota Bandung yang memiliki peserta didik dengan profil ADHD. Melalui observasi dan wawancara mendalam, peneliti mengidentifikasi bagaimana elemen ruang memengaruhi perilaku anak. Dengan memahami mekanisme bagaimana ruang fisik memengaruhi regulasi perilaku, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam perancangan ruang pendidikan yang lebih inklusif dan adaptif bagi anak ADHD.

## TINJUAN PUSTAKA

### Landasan Neurobiologis dan Karakteristik Perilaku ADHD

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai oleh pola inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang tidak sejalan dengan tahap perkembangan anak (American Psychiatric

Association, 2013; Nurputeri et al., 2024). Kondisi ini umumnya terlihat pada masa kanak-kanak, berlangsung dalam jangka waktu yang lama, serta tidak disebabkan gangguan fisik, mental, ataupun emosi lainnya (Susanto & Sengkey, 2016). Anak ADHD kerap mengalami tantangan dalam mempertahankan perhatian, kontrol emosi dan perilaku, serta mobilitas yang tinggi, khususnya di lingkungan sekolah yang memiliki tuntutan keteraturan. Kerentanan terhadap gangguan regulasi sensorik, seperti ketidakmampuan dalam memproses stimulus visual atau paparan lingkungan yang dirasa tidak nyaman, dapat memperburuk tingkat fokus, meningkatkan tekanan psikologis, serta memengaruhi keseimbangan emosional. Kondisi ini berpotensi menurunkan efektivitas proses belajar dan memberi dampak pada capaian akademik dan sosial anak dengan ADHD (Sadida et al., 2024; Winking, 2023). Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV), karakteristik gejala dominan ini menjadi dasar dalam pengelompokan tipe ADHD, yaitu:

#### 1. Tipe Inatentif

Tipe ADHD ini dicirikan oleh hambatan dalam mempertahankan fokus dan perhatian, serta mengelola tugas secara berkelanjutan. Anak dengan tipe ini kerap mengalami kesulitan dalam memperhatikan detail dan mengikuti instruksi. Kondisi ini menyebabkan ketidakmampuan menyelesaikan tugas dan aktivitas secara optimal.

#### 2. Tipe Hiperaktif/Impulsif

Tipe ini ditandai oleh tingkat aktivitas dan energi yang tinggi. Anak dengan karakteristik ini menunjukkan kecenderungan untuk terus bergerak, melakukan Gerakan berulang, serta sulit dikendalikan. Selain itu, mereka seringkali berbicara berlebihan, menyela pembicaraan, dan kesulitan menunggu giliran.

#### 3. Tipe Kombinasi

Tipe ini adalah gabungan dari tipe inatentif dan hiperaktif/impulsif. Selain memiliki kemampuan konsentrasi yang pendek, mereka juga memiliki energi dan impulsivitas yang tinggi.

Kondisi-kondisi psikologis di atas menyebabkan anak ADHD membutuhkan fase istirahat mental yang lebih sering dibandingkan anak neurotipikal. Kebutuhan istirahat tersebut pun tidak diisi dengan duduk diam atau tenang, melainkan diisi dengan bergerak sebagai upaya penyaluran hiperaktivitas dan impulsivitas (Putri, 2025). Selain itu, anak dengan ADHD menunjukkan minat serta respon sensorik yang beragam, sehingga respons perilaku yang muncul terhadap stimulus lingkungan dapat berbeda antar individu. Dalam situasi yang sama, sebagian anak dapat mengekspresikan stress melalui tangisan, sementara yang lain menunjukkan perilaku agresif, hiperaktif, atau pelarian fisik. Variabilitas respon ini menunjukkan bahwa perilaku anak dengan ADHD bersifat dinamis dan sulit diprediksi, sehingga memerlukan pendekatan penanganan dan pengelolaan lingkungan yang fleksibel serta beragam.

### Kebutuhan Ruang Belajar Anak ADHD

Berbeda dengan desain kelas konvensional, ruang kelas untuk anak ADHD memiliki ketentuan yang lebih spesifik. Meskipun terdapat metode penanganan klinis, American Academy of Pediatrics (AAP) merekomendasikan penanganan awal ADHD yang sebaiknya berfokus pada pendekatan pendidikan dan perilaku (Campbell & Cohen dalam Reiber & McLaughlin, 2004). Rekomendasi ini sejalan dengan fakta bahwa anak ADHD sering dijumpai di lingkungan sekolah formal.

Penanganan ADHD di lingkungan sekolah umumnya dipandang sebagai bentuk intervensi alternatif yang lebih praktis. Pendekatan ini didasarkan pada tiga pertimbangan utama. Pertama, ADHD tidak selalu dikategorikan sebagai disabilitas yang memerlukan layanan pendidikan khusus. Dengan pengecualian pada kasus yang disertai gangguan kesehatan lainnya, sebagian besar anak ADHD dapat ditangani di dalam kelas pendidikan umum (Heward dalam Reiber & McLaughlin, 2004). Kedua, meskipun intervensi medis didiskusikan bersama antara orang tua dan guru, tetapi keputusan terkait terapi medis bukan merupakan kewenangan guru. Ketiga, intervensi kelas serta upaya modifikasi perilaku dapat sepenuhnya berada dalam lingkup tanggungjawab guru. Dalam hal ini, instansi pendidikan memegang peranan sentral dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan bagi seluruh siswa, khususnya ADHD.

Lingkungan belajar yang terstruktur berperan dalam meminimalisir distraksi serta meningkatkan fokus dan efisiensi dalam pembelajaran. Hal ini memberikan manfaat yang signifikan bagi anak dengan ADHD (Sari, 2020; Yehle & Wambold dalam Reiber & McLaughlin, 2004). Struktur fisik ruang yang dimaksud meliputi aspek berikut:

1. Ruang kelas tertutup dengan dinding dan pintu guna mengurangi gangguan visual dan auditori dari lingkungan sekitar.
2. Penataan meja secara linear menghadap ke arah guru, dengan menghindari pengelompokan meja untuk meminimalkan distraksi yang berasal dari interaksi antar siswa.
3. Penggunaan dekorasi ruang yang minimalis serta menjaga kerapian ruang dengan menghindari penumpukan pekerjaan atau benda yang belum selesai, seperti mainan yang berserakan.
4. Penyediaan area bebas gangguan yang memungkinkan anak melakukan aktivitas belajar dengan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi.

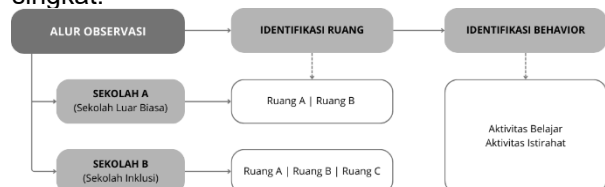
Putri (2025) mengemukakan temuan serupa dengan merekomendasikan penambahan pasangan tempat duduk yang saling berhadapan dengan guru sebagai alternatif posisi duduk yang lebih nyaman dan fleksibel bagi anak selama kegiatan pembelajaran. Selain pengaturan tata letak untuk mendukung fokus, fleksibilitas ruang juga tetap diperlukan untuk mengakomodasi aktivitas ringan sebagai sarana penyaluran impulsivitas anak (Kamal et al., 2024). Di

samping itu, keberadaan area rekreasi dan fasilitas bermain juga perlu dipertimbangkan untuk membantu menurunkan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diwanggoro et al. (2024) yang menunjukkan efektivitas “Grey Room” sebagai ruang regulasi emosi anak ADHD di Yogyakarta.

Lebih lanjut, penelitian Kamal et al. (2024) menekankan pentingnya pertimbangan elemen lingkungan dalam perancangan ruang bagi anak dengan ADHD. Pencahayaan alami yang terkontrol serta pencahayaan buatan dengan pengaturan intensitas direkomendasikan untuk mencegah ketidaknyamanan visual, khususnya pada anak yang sensitif terhadap cahaya (fotofobia). Bukaannya jendela yang terlalu luas berpotensi menimbulkan overstimulasi sekaligus meningkatkan distraksi dari aktivitas luar ruang. Oleh karena itu, pemilihan warna yang bersifat tenang dan alami, seperti biru, hijau, serta warna-warna netral, disarankan untuk menciptakan suasana yang menenangkan dan meminimalisir gangguan visual.

### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan observasi dan wawancara di dua sekolah berbeda di Kota Bandung, yaitu Sekolah A yang merupakan Sekolah Luar Biasa dan Sekolah B yang merupakan Sekolah Inklusi. Observasi dilakukan dengan mengidentifikasi elemen ruang dan perilaku anak ADHD terhadap ruang. Identifikasi elemen ruang berfokus pada elemen visual, yaitu pencahayaan, warna, dan tata ruang. Observasi di Sekolah A melibatkan dua anak dengan ADHD yang diamati secara langsung dan berkelanjutan selama proses pembelajaran berlangsung. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai respons perilaku anak terhadap elemen ruang. Sementara itu, observasi di Sekolah B dilakukan dalam kondisi yang berbeda. Meskipun jumlah anak dengan ADHD lebih banyak, tidak terdapat sesi pembelajaran aktif pada saat observasi. Oleh karena itu, pengamatan dilakukan berfokus pada karakteristik ruang dengan keterlibatan anak yang masuk ke dalam ruang secara tidak terjadwal dan bergantian. Guru berperan dalam mengidentifikasi anak dengan ADHD yang mencoba menggunakan ruang, dengan durasi penggunaan yang relatif singkat.



Gambar 1. Alur Observasi  
(Sumber: Data Pribadi, 2025)

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

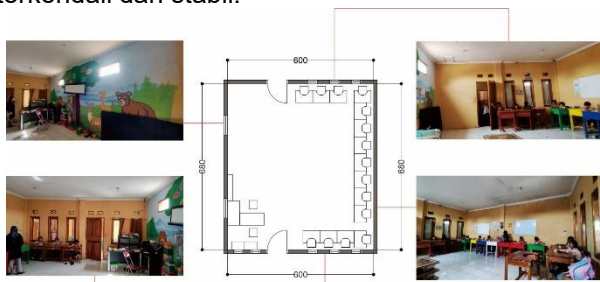
#### 1. Observasi Sekolah A

Di sekolah A, observasi dilakukan di kategori kelas kecil, yaitu kelas 1-3 SD. Kelas terdiri dari 15 peserta

didik dengan berbagai profil kebutuhan khusus dan 2 diantaranya adalah anak dengan ADHD. Observasi dilakukan pada hari Jumat, 31 Oktober 2025 sesuai dengan jadwal kegiatan belajar mengajar, yaitu pukul 08.00 – 10.00. Fokus observasi adalah pada 2 peserta didik dengan profil ADHD. Subjek A merupakan anak laki-laki berusia 8 tahun dengan ADHD berat dan Subjek B merupakan anak laki-laki berusia 7 tahun dengan ADHD ringan. Observasi dilakukan di 2 ruang, yaitu:

**a. Observasi Ruang A (08.00 – 08.20 dan 09.00-10.00 WIB)**

Ruang ini merupakan lingkungan pembelajaran terpadu yang digunakan oleh siswa kelas 1 hingga kelas 3 sekolah dasar dengan beragam profil kebutuhan khusus. Dalam ruang tersebut, anak dengan ADHD berpartisipasi dalam kegiatan belajar bersama peserta didik lainnya. Karena ruang ini telah menjadi lingkungan belajar yang familiar, anak-anak memiliki tingkat pengenalan yang baik terhadap guru pengajar, sehingga perilaku siswa selama proses pembelajaran cenderung lebih terkendali dan stabil.



**Gambar 2.** Visualisasi Ruang A Sekolah A (Sumber: Data Pribadi, 2025)

Pencahayaan ruang kelas pada umumnya mengandalkan cahaya alami, seiring dengan keberadaan bukaan jendela dalam jumlah yang cukup. Pada bagian depan ruang, terdapat dua jendela bouven yang diposisikan relatif tinggi sehingga memungkinkan masuknya cahaya alami secara optimal. Sementara itu, bukaan lainnya ditutup menggunakan gordien untuk mengurangi potensi distraksi visual, mengingat posisinya berbatasan langsung dengan area sirkulasi di luar ruang kelas.

Skema warna ruang kelas didominasi oleh warna jingga yang disesuaikan dengan identitas visual sekolah. Pada area depan ruang, diterapkan mural bergambar hewan yang berfungsi sebagai elemen visual utama, sedangkan dinding di area lainnya cenderung polos tanpa ornamen yang mencolok. Pendekatan ini bertujuan untuk mengarahkan fokus visual anak ke area depan kelas, sehingga potensi gangguan dari elemen visual di sekeliling ruang dapat diminimalkan.

Penataan furnitur pada ruang ini tidak sepenuhnya mengikuti pola konvensional yang simetris atau terstandar. Meja dan kursi siswa ditata untuk mendukung pembiasaan duduk di posisi masing-masing sekaligus meminimalkan kecenderungan anak untuk berpindah tempat selama pembelajaran. Orientasi ruang secara keseluruhan diarahkan ke area tengah dengan posisi membelakangi jendela,

sehingga guru memiliki jangkauan pandang dan pengawasan yang lebih merata terhadap seluruh siswa. Penempatan ini secara tidak langsung turut mengurangi distraksi yang berasal dari luar ruang. Posisi meja guru bersifat fleksibel dan tidak ditempatkan secara sentral, menyesuaikan dengan pola interaksi yang dinamis di dalam kelas.

**Identifikasi Perilaku Subjek ADHD**

Aktivitas pembelajaran di Ruang A umumnya berlangsung dengan intensitas yang relatif rendah dan berorientasi pada tahap pembentukan perilaku belajar. Pada fase usia awal, anak-anak dilatih untuk terbiasa duduk dengan tenang di posisi masing-masing serta mengikuti instruksi guru sebagai upaya menanamkan konsistensi dan kemampuan pengendalian diri.



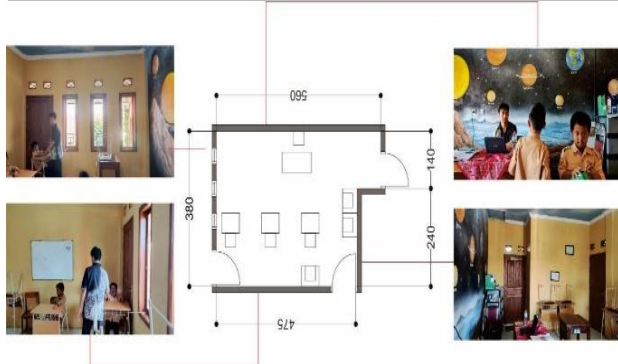
**Gambar 3.** Aktivitas Pembiasaan Duduk dan Fokus (Sumber: Data Pribadi, 2025)

Guru memberikan tugas secara individual kepada setiap siswa saat mereka berada di meja belajar, dengan durasi pemberian instruksi sekitar 1–2 menit untuk masing-masing anak. Subjek A, yang memiliki profil ADHD berat, diberikan aktivitas menulis huruf hijaiyah sebagai latihan untuk meningkatkan fokus serta keterampilan motorik halus. Sementara itu, Subjek B dengan profil ADHD ringan memperoleh tugas mewarnai yang bersifat lebih ekspresif, namun tetap bertujuan melatih atensi serta koordinasi visual-motorik.

Pada ruang ini, interaksi anak terhadap elemen ruang terbatas pada furnitur yang digunakan, yaitu meja masing-masing atau meja rekan di sebelahnya. Subjek A menunjukkan tingkat mobilitas yang relatif rendah, yang diduga dipengaruhi oleh proses pembiasaan perilaku yang telah berlangsung lebih lama dibandingkan Subjek B. Secara perilaku, Subjek A cenderung duduk tenang dengan gerakan minimal, seperti sesekali melihat ke sekeliling, mengayunkan kaki, serta merebahkan kepala di atas meja. Sebaliknya, Subjek B memperlihatkan tingkat aktivitas motorik yang lebih tinggi.

**b. Observasi Ruang B (08.22 – 08.55 WIB)**

Ruang ini merupakan ruang belajar yang pada saat observasi tidak difungsikan untuk kegiatan pembelajaran reguler. Ruang tersebut digunakan secara khusus sebagai konteks pengamatan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku anak dengan ADHD. Dalam pengaturan ini, anak-anak ditempatkan secara terpisah dari peserta didik berkebutuhan khusus lainnya dengan tujuan mengamati respons perilaku mereka ketika berada di luar lingkungan kelas yang familiar, serta tanpa kehadiran guru yang biasanya mereka kenal di Ruang A. Selama proses observasi, terdapat satu tenaga pengajar yang berperan dalam mengawasi dan mendampingi anak-anak selama aktivitas berlangsung.



**Gambar 4.** Visualisasi Ruang B Sekolah A  
(Sumber: Data Pribadi, 2025)

Pencahayaannya ruang kelas pada umumnya mengandalkan cahaya alami, seiring dengan keberadaan bukaan jendela dalam jumlah yang cukup. Pada sisi samping ruang terdapat tiga jendela yang dilengkapi dengan gorden tipis dan semi-transparan, sehingga cahaya alami tetap dapat masuk secara optimal tanpa menimbulkan silau berlebih.

Skema warna ruang kelas didominasi oleh warna jingga yang disesuaikan dan diseragamkan dengan identitas visual sekolah, sejalan dengan karakter ruang belajar anak. Pada area depan ruang, diterapkan mural bertema antariksa yang berfungsi sebagai elemen visual utama, sementara dinding pada area lainnya dibiarkan relatif polos tanpa ornamen yang mencolok. Pendekatan ini bertujuan untuk mengarahkan fokus visual anak ke area depan kelas, sehingga potensi distraksi yang berasal dari elemen visual di sekeliling ruang dapat diminimalkan.

Penataan furnitur di Ruang B menunjukkan susunan yang relatif lebih teratur, dengan orientasi meja dan kursi menghadap ke area depan ruang. Setiap meja ditempatkan dengan jarak yang cukup satu sama lain, sehingga menyediakan ruang gerak yang memadai bagi setiap anak. Berbeda dengan Ruang A yang digunakan oleh siswa kelas 1 hingga kelas 3, furnitur di Ruang B memiliki dimensi yang sedikit lebih tinggi, menyesuaikan dengan fungsi awal ruang yang tidak dirancang untuk jenjang usia tersebut. Ruang ini pada dasarnya merupakan ruang kelas yang tidak sedang difungsikan untuk kegiatan pembelajaran reguler, namun dimanfaatkan sementara sebagai setting observasi perilaku anak dengan ADHD. Seluruh furnitur yang digunakan bersifat loose furnitur, sehingga memungkinkan pengaturan ulang secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan pengamatan. Secara keseluruhan, ukuran Ruang B lebih kecil dibandingkan Ruang A, selaras dengan jumlah anak yang lebih terbatas serta tujuan observasi yang lebih individual dan mendalam.

#### Identifikasi Perilaku Subjek ADHD

Pada ruang ini, perilaku anak jauh lebih beragam dibandingkan Ruang A. Dalam 5 menit, aktivitas subjek dapat berubah lebih dari 2 kali dengan kebebasan eksplorasi di dalam ruang. Pada awal observasi, kedua subjek duduk dan menata posisi

meja-kursi mendekati dinding sebagai strategi mempertahankan fokus.

Subjek A (ADHD berat) menunjukkan durasi duduk yang lebih lama dibandingkan Subjek B (ADHD ringan), yang lebih cepat terdistraksi oleh lingkungan sekitar. Selanjutnya, kedua subjek mulai menunjukkan perilaku eksploratif dengan berpindah tempat, berinteraksi dengan furnitur, papan tulis, dan pengajar. Aktivitas menggambar menjadi titik ketertarikan bersama, meskipun Subjek A cenderung lebih impulsif dan sering berpindah aktivitas, sedangkan Subjek B menunjukkan ketertarikan visual yang kuat terhadap elemen ruang, seperti mural dan papan tulis. Pada fase akhir, Subjek B mampu mempertahankan fokus pada satu aktivitas menggambar selama lebih dari lima menit, sementara Subjek A tetap menunjukkan pola gerak berkeliling ruang dengan upaya sesekali untuk kembali memusatkan perhatian.



**Gambar 5.** Pola Perilaku Anak ADHD di Ruang B  
(Sumber: Data Pribadi, 2025)

## 2. Observasi Sekolah B

Di sekolah B, observasi dilakukan pada kelas yang diperuntukkan untuk program awal atau transisi. Program ini merupakan program untuk usia awal sebelum peserta didik masuk ke sekolah reguler. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Desember 2025 dalam rentang waktu 2 jam, yaitu mulai pukul 09.00 – 11.00 WIB. Pada observasi ini, perilaku anak tidak dianalisis secara mendalam karena tidak terdapat kegiatan belajar mengajar aktif, namun perilaku beberapa anak ADHD tetap dapat diamati secara singkat melalui pengenalan oleh guru pendamping. Program transisi memiliki beberapa ruang, yaitu ruang stimulasi untuk usia sekolah dasar (Ruang A) dan ruang stimulasi untuk usia playgroup (Ruang B). Namun, penelitian berfokus pada ruang stimulasi untuk sekolah dasar (Ruang A) mempertimbangkan keberagaman aktivitas yang masih berlangsung aktif.

#### Observasi Ruang A (09.00 – 11.00 WIB)

Ruang ini merupakan ruang stimulasi untuk program transisi dengan rentang usia sekolah dasar. Selain untuk pembelajaran program transisi, ruang ini kerap digunakan sebagai ruang relaksasi untuk peserta didik yang mengalami kelelahan mental. Selama observasi, pengguna ruang tidak hanya merupakan peserta didik usia awal, tetapi juga beberapa peserta didik usia remaja.



**Gambar 6.** Visualisasi Ruang A Sekolah B  
(Sumber: Data Pribadi, 2025)

Pencahayaan ruang secara umum mengandalkan cahaya alami. Pada area depan terdapat satu set pintu-jendela serta satu set jendela tambahan, sementara pada dinding belakang terdapat dua set jendela bouven yang memungkinkan distribusi cahaya alami ke dalam ruang. Seluruh jendela dilapisi material sunblast untuk mengurangi pandangan langsung dari luar maupun dari dalam ruang, sehingga potensi distraksi visual dapat diminimalkan.

Skema warna ruang kelas menggunakan warna dasar abu-abu muda, dengan tambahan ornamen temporer berupa hasil karya peserta didik. Secara keseluruhan, elemen ornamen dan furnitur menampilkan kombinasi warna yang cukup beragam, antara lain karpet berwarna hijau serta ornamen dinding berwarna jingga.

Penataan furnitur pada ruang ini tidak sepenuhnya mengikuti pola konvensional yang simetris atau terstandar. Tata ruang dirancang untuk memberikan pilihan aktivitas bagi peserta didik. Area kursi dan meja yang menghadap ke dinding dimanfaatkan ketika dibutuhkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, sehingga gangguan dari pengguna lain dapat diminimalkan. Sementara itu, area tengah ruang dibiarkan relatif kosong dan dilengkapi kursi kecil yang mudah dipindahkan, memungkinkan proses pembelajaran berlangsung secara lebih fleksibel sesuai dengan kenyamanan peserta didik. Loker penyimpanan dan rak digunakan untuk menjaga keteraturan penyimpanan barang di dalam ruang.

#### Identifikasi Perilaku Subjek ADHD

Pada saat observasi dilakukan, tidak terdapat aktivitas pembelajaran khusus yang melibatkan peserta didik. Beberapa anak yang hadir diperkenalkan oleh guru pendamping sebagai peserta didik dengan profil ADHD. Secara umum, sebagian anak menunjukkan tingkat mobilitas yang cukup tinggi, yang ditunjukkan melalui perilaku berkeliling ruang, menyentuh furnitur secara singkat, serta berpindah dari satu area ke area lainnya. Namun demikian, terdapat satu peserta didik dengan profil ADHD yang memperlihatkan durasi fokus yang relatif lebih panjang dibandingkan anak-anak lain yang hadir pada saat observasi.

Subjek tersebut tampak memilih mainan balok kayu dan berinteraksi dengannya selama kurang lebih lima menit dalam posisi berdiri.

Selanjutnya, subjek menyusun balok-balok tersebut menjadi bentuk kereta sesuai dengan imajinasinya, kemudian melanjutkan aktivitas bermain dalam posisi duduk di lantai selama sekitar lima menit. Durasi fokus yang relatif lama ini menunjukkan adanya ketertarikan (interest) subjek terhadap mainan balok kayu yang bersifat manipulatif dan memungkinkan eksplorasi imajinatif secara bebas.



**Gambar 7.** Aktivitas Anak pada Ruang A Sekolah B  
(Sumber: Data Pribadi, 2025)

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan penggunaan elemen visual. Ruang A di sekolah memiliki dekorasi dinding berwarna jingga sesuai identitas sekolah dan mural bergambar hewan di dinding depan kelas sebagai fokus visual utama. Sementara sekolah B didominasi warna netral (abu-abu muda) dengan ornamen dan furnitur berwarna-warni seperti karpet biru, ornamen jingga-biru, meja hijau-merah. Pencahayaan utama berasal dari pencahayaan alami yang masuk melalui jendela bouven dan jendela di sisi lain yang ditutup gordien tipis atau sunblast untuk meminimalisir distraksi visual. Kedua sekolah sudah menunjukkan upaya dalam meminimalisir distraksi melalui elemen ruang. Penataan furnitur kedua sekolah memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Pada Sekolah A, penataan meja dan kursi tidak tersusun seperti tata ruang kelas konvensional, tetapi disusun mengelilingi kelas dengan orientasi ke tengah ruangan. Hal ini dilakukan agar perhatian siswa dapat fokus ke tengah di mana guru berada, dan guru dapat bergerak mengawasi siswa secara keseluruhan dengan mudah. Dalam setting Ruang A, kedua subjek ADHD cenderung duduk tenang dengan gerakan minimal. Pola ini menunjukkan bahwa lingkungan kelas dan guru yang familiar cenderung menstabilkan perilaku anak ADHD.

Sementara Sekolah B menerapkan pendekatan ruang yang tetap terstruktur namun bersifat lebih fleksibel. Ruang belajar dibagi ke dalam beberapa zona dengan fungsi yang berbeda, yaitu area di sepanjang sisi ruang yang dilengkapi meja dan kursi menghadap dinding untuk mendukung aktivitas belajar dengan tingkat fokus yang lebih tinggi, serta area tengah ruang yang dibiarkan lebih terbuka untuk aktivitas belajar yang bersifat lebih fleksibel dan eksploratif. Pembagian zona ini memungkinkan anak untuk memilih ruang yang sesuai dengan kebutuhan regulasi perhatian dan tingkat aktivitasnya, tanpa menghilangkan struktur dasar ruang belajar.

Selain kebutuhan ruang untuk pembelajaran fokus, hasil observasi di Sekolah A dan Sekolah B menunjukkan pentingnya keberadaan ruang istirahat mental sebagai sarana regulasi emosi bagi anak dengan ADHD. Sekolah B telah secara khusus menyediakan struktur ruang yang mendukung fungsi tersebut, sementara Sekolah A belum memilikinya secara eksplisit. Namun demikian, pemanfaatan Ruang B di Sekolah A secara insidental selama proses observasi justru menegaskan urgensi pengaturan ruang yang mampu mawadahi penyaluran hiperaktivitas dan impulsivitas anak ADHD di lingkungan sekolah.

Pada Sekolah A di ruang B, kedua subjek ADHD bergerak lebih leluasa, seperti memindahkan kursi, menyusun perabot sesuai imajinasi, serta berinteraksi dengan meja guru maupun papan tulis. Setelah beberapa waktu melakukan eksplorasi ruang, Subjek A menarik kursi mendekat ke dinding untuk berkonsentrasi mewarnai. Subjek B juga melakukan hal yang hampir serupa, yaitu fokus menggambar kereta di papan tulis. Sementara pada Ruang A di Sekolah B, pada zona fleksibel, beberapa anak ADHD tampak berperilaku eksploratif dengan mobilitas tinggi seperti berkeliling ruang, menyentuh ornament dinding dan hasil karya, serta memindahkan furnitur. Selain itu, terdapat satu subjek ADHD yang menunjukkan fokus lebih lama dengan bermain balok kayu secara imajinatif sekitar 10 menit. Di sisi lain, terdapat beberapa anak yang memilih duduk di kursi yang menghadap dinding sebagai strategi pembangunan fokus untuk meminimalisir distraksi visual.

Pola perilaku subjek ADHD pada kedua sekolah konsisten dengan pernyataan Putri (2025), bahwa anak ADHD memiliki intensitas istirahat yang lebih sering dengan mobilitas yang tinggi sebagai penyaluran hiperaktivitas dan impulsivitas. Selama proses penggunaan ruang, perilaku tersebut juga menunjukkan adanya kebutuhan akan area dengan tingkat distraksi minimal sebagai sarana untuk memulihkan fokus setelah aktivitas penyaluran tersebut. Pendekatan ruang yang relatif 'tertutup' dan rapi konsisten dengan rekomendasi Yehle & Wambold dalam Reiber & McLaughlin, 2004 bahwa ruang kelas yang terstruktur mampu memengaruhi perilaku anak ADHD. Dengan demikian, data lapangan di kedua lokasi mendukung argumen bahwa desain spasial yang sadar kebutuhan khusus seperti yang diusulkan oleh Yehle & Wambold, Kamal dkk.) berkontribusi signifikan pada kesejahteraan dan keterlibatan belajar anak ADHD.

## KESIMPULAN

Hasil observasi di Sekolah A dan Sekolah B menunjukkan bagaimana ruang di sekolah berperan penting dalam mendukung peningkatan fokus, regulasi perilaku, dan kebutuhan istirahat mental anak ADHD. Temuan lapangan menunjukkan ketika kebutuhan istirahat mental anak diwadahi dan difasilitasi melalui ruang yang sesuai, anak menunjukkan kecenderungan untuk Kembali pada aktivitas yang membutuhkan fokus. Setelah

menyalurkan energi, anak cenderung mencari area dengan tingkat distraksi yang lebih rendah untuk memulihkan perhatian. Perbandingan kedua sekolah menunjukkan bahwa lingkungan yang terstruktur mendukung pembiasaan perilaku, sementara struktur ruang fleksibel dengan pembagian zona aktivitas memberikan kesempatan bagi anak untuk melakukan regulasi diri. Penelitian ini menegaskan bahwa penyediaan ruang untuk mawadahi istirahat mental di sekolah merupakan kebutuhan esensial, bukan sekedar pelengkap bagi anak ADHD. Ruang di sekolah tidak hanya berfungsi untuk mawadahi pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai media yang mawadahi proses istirahat mental sehingga anak dapat kembali siap untuk belajar lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk sekolah agar menyediakan ruang atau area khusus untuk mendukung istirahat mental anak ADHD, baik terpisah maupun terintegrasi dengan ruang kelas. Sangat penting pula bagi perancang dan pengelola di institusi pendidikan untuk mempertimbangkan pendekatan desain ruang yang adaptif dan inklusif, dengan mengakomodasi variasi kebutuhan anak ADHD. Sementara itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan studi ini melalui pengukuran yang lebih kuantitatif, durasi observasi yang lebih panjang, atau eksplorasi pengaruh desain ruang terhadap aspek kognitif dan emosional anak ADHD secara mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Sutarga, I. M., & Pinatih, G. N. I. (2015). Risk Factors of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) among Children in Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.53638/phpma.2015.v3.i1.p07>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Diwanggoro, R. B. B., Utama, A. N. H., & Sholihah, A. B. (2024). Kajian Desain Inklusif "Grey Room" untuk Siswa dengan ADHD. *INKLUSI*, 11(2), 203–222. <https://doi.org/10.14421/ijds.110205>
- Kamal, M. A., Chomal, N., & Singh, S. (2024). Designing Learning Environment for School Children Having Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Architecture Engineering and Science*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.32629/aes.v5i1.1756>
- Mirnowati, & Amka. (2019). *PENDIDIKAN ANAK ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)* (1st ed.). Deepublish Publisher.
- Nurputeri, R. A., Djoehaeni, H., & Romadona, N. F. (2024). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak Usia Dini Dengan Gejala ADHD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3). <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.772> [https://www.researchgate.net/publication/387826492\\_Analisis\\_Peran\\_Orang\\_Tua\\_dalam\\_Mendampingi\\_Anak\\_Usia\\_Dini\\_Dengan\\_Gejala\\_ADHD](https://www.researchgate.net/publication/387826492_Analisis_Peran_Orang_Tua_dalam_Mendampingi_Anak_Usia_Dini_Dengan_Gejala_ADHD)
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 70 Tahun 2009. *Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Inklusif*. [https://statik.unesa.ac.id/profileunesa\\_konten\\_st](https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_st)

- atik/uploads/fbs/file/bd3d6035-7a8b-481b-8f13-4bd1617e970c.pdf
- Putri, G. A. (2025, March 15). From Distraction to Action : Penanganan Praktis Anak ADHD di Berbagai Setting Belajar. Alineaku Publisher.
- Reiber, C., & McLaughlin, T. F. (2004). CLASSROOM INTERVENTIONS: METHODS TO IMPROVE ACADEMIC PERFORMANCE AND CLASSROOM BEHAVIOR FOR STUDENTS WITH ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER. *International Journal of Special Education*, 19(1).
- Sadida, Q., Tunliu, S. K., Kartikasari, N., & Asmaradhani, D. T. (2024). STUDI LITERATUR MENGENAI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DENGAN ADHD: PERSPEKTIF NEUROPSIKOLOGI. *ELSE (Elementary School Education Journal)*. <https://doi.org/10.30651/else.v8i1.20868>
- Sari, E. Y. D. (2020). Paradigma Baru Psikologi Lingkungan (B. Ashari, Ed.; 1st ed.). UAD PRESS.
- Susanto, B. D., & Sengkey, L. S. (2016). Diagnosis dan penanganan rehabilitasi medik pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 8(3). <https://doi.org/10.35790/jbm.8.3.2016.14150>
- Undang Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016. (n.d.). Retrieved January 3, 2026, from <https://peraturan.bpk.go.id/Details/37251/uu-no-8-tahun-2016>
- Vacher, C., Romo, L., Dereure, M., Soler, M., Picot, M. C., & Purper-Ouakil, D. (2022). Efficacy of cognitive behavioral therapy on aggressive behavior in children with attention deficit hyperactivity disorder and emotion dysregulation: study protocol of a randomized controlled trial. *Trials*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-022-05996-5>
- Winking, A. (2023). The Benefits of Outdoor Education for Students with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder [Portland State University]. <https://doi.org/10.15760/honors.1346>