



## Pengembangan Model Ruang Tenang untuk Mendukung Regulasi Diri Anak ADHD di Sekolah Inklusi

Alya Rifa Nurjanah<sup>1</sup>, Riska Hartanti<sup>2</sup>, Minsih<sup>3</sup>, Choiriyah Widayarsi<sup>4</sup>

PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta

[riska.hartantie@gmail.com](mailto:riska.hartantie@gmail.com)

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model ruang tenang yang dirancang secara khusus guna mendukung regulasi diri anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di sekolah inklusi. Latar belakang penelitian didasarkan pada kondisi bahwa banyak sekolah inklusi belum memiliki program ruang tenang yang terstruktur dan berbasis kebutuhan spesifik anak ADHD, khususnya dalam menangani kesulitan regulasi emosi, kelebihan rangsangan sensori, serta masalah perhatian dan konsentrasi. Kondisi tersebut menyebabkan penanganan yang dilakukan oleh guru dan pendamping masih bersifat situasional dan belum didukung oleh pedoman operasional yang sistematis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan Research and Development dengan desain yang disederhanakan menjadi tiga tahap utama. Tahap pertama adalah analisis kebutuhan dan studi pendahuluan yang dilakukan melalui telaah dokumen serta wawancara dan diskusi kelompok terarah dengan guru, guru pendamping, dan pihak sekolah. Tahap kedua adalah perancangan model ruang tenang yang mencakup perumusan tujuan program, sasaran pengguna, bentuk aktivitas regulasi diri, prosedur operasional standar, peran guru dan pendamping, serta konsep desain fisik ruang yang disesuaikan dengan kebutuhan sensori anak ADHD. Tahap ketiga adalah pengembangan draf akhir model berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan kajian literatur yang relevan, tanpa melibatkan proses validasi ahli maupun uji coba lapangan. Hasil pengembangan menunjukkan bahwa sekolah inklusi memerlukan model ruang tenang yang aman, nyaman, dan terarah sebagai bentuk dukungan sistematis untuk membantu anak ADHD menenangkan diri, mengelola emosi, dan memulihkan kesiapan belajar. Luaran penelitian berupa dokumen panduan konseptual model ruang tenang yang dirancang sebagai dasar pengembangan layanan pendukung pembelajaran di sekolah.*

**Kata Kunci:** ADHD, Regulasi Diri, Model Ruang Tenang, Pendidikan Inklusif

### 1. Latar Belakang

Pendidikan inklusif merupakan paradigma pendidikan yang menegaskan bahwa setiap anak, tanpa terkecuali, memiliki hak yang sama untuk memperoleh layanan pendidikan yang bermutu, adil, dan bermakna. Prinsip ini menolak segala bentuk diskriminasi berbasis kondisi fisik, kognitif, emosional, sosial, maupun latar belakang budaya. Dalam konteks pendidikan modern, inklusivitas tidak hanya dimaknai sebagai penerimaan formal anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah reguler, tetapi juga sebagai komitmen institusional untuk menyesuaikan sistem pembelajaran dengan kebutuhan individual peserta didik. Pendidikan inklusif menuntut perubahan paradigma dari pendekatan seragam menuju pendekatan diferensiatif yang menghargai keberagaman karakteristik belajar anak. Di Indonesia, komitmen terhadap pendidikan inklusif semakin menguat seiring dengan kebijakan nasional yang mendorong pemerataan akses pendidikan. Namun demikian, implementasi di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam hal kesiapan sumber daya manusia, sarana pendukung, serta pemahaman guru terhadap kebutuhan spesifik ABK.

Anak dengan Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu kelompok ABK yang paling sering dijumpai di sekolah inklusi. ADHD ditandai oleh tiga karakteristik utama, yaitu kesulitan memusatkan perhatian, impulsivitas, dan tingkat aktivitas yang tinggi, yang secara signifikan memengaruhi proses belajar dan interaksi sosial anak (Latif, 2024). Anak ADHD sering kali mengalami hambatan dalam mengikuti instruksi, mempertahankan fokus pada tugas akademik, serta mengelola perilaku di lingkungan kelas yang penuh stimulasi. Temuan penelitian di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta menunjukkan bahwa anak dengan ADHD mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, berpikir, dan emosi, disertai karakteristik hiperaktif, sulit berkonsentrasi, serta impulsivitas yang muncul selama aktivitas belajar di sekolah inklusi (Minsih dkk, 2025). Kondisi ini bukan disebabkan oleh kurangnya kecerdasan atau kemauan belajar, melainkan oleh perbedaan neurobiologis yang memengaruhi fungsi eksekutif otak. Oleh karena itu, pendekatan

pembelajaran yang tidak mempertimbangkan karakteristik ini berpotensi memperburuk kesulitan belajar dan regulasi diri anak serta menimbulkan stigma negatif terhadap anak ADHD, sehingga diperlukan dukungan lingkungan belajar yang aman, terstruktur, dan menenangkan.

Dalam konteks sekolah inklusi, anak ADHD sering menghadapi tekanan ganda, yakni tuntutan akademik yang tinggi dan ekspektasi perilaku yang seragam dengan siswa reguler lainnya. Lingkungan kelas konvensional yang bising, padat aktivitas, dan kaya rangsangan sensorik dapat menjadi pemicu meningkatnya kesulitan regulasi diri pada anak ADHD. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, anak berisiko mengalami frustrasi, penurunan motivasi belajar, serta masalah perilaku yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Situasi ini sering kali berujung pada labelisasi negatif, seperti dianggap tidak disiplin atau kurang berusaha. Padahal, tantangan yang dihadapi anak ADHD merupakan manifestasi dari kebutuhan dukungan yang belum terpenuhi secara optimal di lingkungan sekolah.

Di Indonesia, penerapan pendidikan inklusif telah menjadi strategi nasional untuk meningkatkan akses pendidikan bagi seluruh anak, termasuk ABK. Kebijakan ini tercermin dalam berbagai regulasi dan program pemerintah yang mendorong sekolah reguler untuk menerima dan melayani siswa dengan kebutuhan khusus. Namun, penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan inklusif di sekolah masih menghadapi kendala struktural dan kultural, seperti keterbatasan fasilitas pendukung, kurangnya pelatihan guru, serta resistensi terhadap perubahan (Abdussamad, 2022; Achmad, 2023). Tantangan ini berdampak langsung pada kualitas layanan yang diterima oleh anak ADHD, yang membutuhkan pendekatan pembelajaran dan dukungan emosional yang spesifik.

Sekolah inklusi dituntut untuk melakukan berbagai penyesuaian agar mampu memenuhi kebutuhan belajar anak ADHD secara efektif. Penyesuaian tersebut meliputi modifikasi kurikulum, strategi pembelajaran yang fleksibel, pengaturan lingkungan kelas, serta penyediaan layanan pendukung seperti konseling dan terapi perilaku. Selain itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan tenaga profesional menjadi elemen kunci dalam menciptakan sistem dukungan yang berkelanjutan. Tanpa adanya penyesuaian yang komprehensif, pendidikan inklusif berisiko menjadi inklusi semu, di mana anak ADHD hadir secara fisik di kelas reguler tetapi tidak memperoleh pengalaman belajar yang bermakna.

Aspek penting lain dalam pendidikan inklusif adalah penciptaan lingkungan belajar yang aman secara emosional dan sensorik. Sekolah tidak hanya bertanggung jawab menyediakan akses fisik ke ruang kelas, tetapi juga memastikan bahwa suasana belajar mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Shaw et al. (2014) menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi merupakan karakteristik umum pada individu dengan ADHD dan berkontribusi terhadap gangguan fungsi akademik dan sosial. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat memicu perilaku impulsif, ledakan emosi, serta kesulitan beradaptasi dengan tuntutan sekolah.

Banyak ABK, termasuk anak ADHD, mengalami sensitivitas sensorik yang membuat mereka rentan terhadap kecemasan dan overstimulasi. Paparan rangsangan visual, auditori, dan taktil yang berlebihan di lingkungan sekolah dapat mengganggu fokus dan meningkatkan stres (Children's Guild, 2023). Pada anak ADHD, overstimulasi ini sering kali memperburuk impulsivitas dan hiperaktivitas, sehingga menurunkan kesiapan belajar. Oleh karena itu, strategi regulasi emosi dan sensorik menjadi kebutuhan mendesak dalam pengelolaan kelas inklusi. Pendekatan yang mengabaikan aspek ini berpotensi menghambat perkembangan akademik dan sosial anak.

Salah satu bentuk dukungan yang semakin mendapat perhatian dalam pendidikan inklusif adalah penyediaan ruang tenang atau calming sensory room. Ruang ini dirancang sebagai tempat aman bagi siswa untuk menenangkan diri, mengelola stres, dan mengurangi beban sensorik sebelum kembali ke aktivitas belajar. Bagi anak ADHD, ruang tenang berfungsi sebagai sarana pemulihan perhatian dan pengendalian diri. Kehadiran ruang tenang mencerminkan pendekatan proaktif sekolah dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa, bukan sekadar respons reaktif terhadap perilaku bermasalah.

Ruang tenang umumnya dirancang dengan lingkungan yang terkontrol dan minim rangsangan berlebihan. Elemen visual yang lembut, pencahayaan redup, tekstur taktil yang menenangkan, serta suara yang minimal menjadi ciri utama ruang sensori (Advanced Autism, 2023). Desain ini bertujuan menciptakan suasana yang membantu sistem saraf anak kembali ke kondisi seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ruang sensori dapat membantu anak ADHD meningkatkan fokus, menurunkan tingkat kegelisahan, dan memperkuat kemampuan regulasi diri (Children's Guild, 2023).

Meskipun demikian, efektivitas ruang tenang tidak ditentukan oleh desain fisiknya, tetapi juga oleh cara penggunaannya dalam konteks sekolah. Ruang tenang perlu diintegrasikan ke dalam sistem dukungan perilaku dan pembelajaran siswa. Penggunaan yang tidak terstruktur berisiko menjadikannya ruang tenang sebagai tempat

pelarian dari tugas akademik. Oleh karena itu, sekolah perlu menetapkan prosedur yang jelas terkait tujuan, durasi, dan kondisi penggunaan ruang tenang, khususnya bagi anak ADHD yang membutuhkan konsistensi dan kejelasan aturan.

Peran guru dalam pendampingan penggunaan ruang tenang sangatlah krusial. Guru berfungsi sebagai fasilitator yang membantu anak mengenali tanda-tanda kelelahan emosional dan memilih strategi regulasi diri yang tepat. Pendampingan yang reflektif memungkinkan anak ADHD belajar memahami emosi dan perilakunya sendiri, sehingga ruang tenang menjadi sarana pembelajaran regulasi diri, bukan sekadar tempat beristirahat. Konsistensi guru dalam menerapkan prosedur juga membantu mencegah ketergantungan berlebihan terhadap ruang tenang.

Pengembangan program ruang tenang di sekolah inklusi juga perlu melibatkan tenaga pendukung seperti konselor sekolah dan psikolog pendidikan. Kolaborasi ini penting untuk memastikan bahwa program disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa dan didasarkan pada prinsip-prinsip pedagogis serta psikososial yang tepat. Evaluasi berkala terhadap efektivitas program memungkinkan sekolah melakukan penyesuaian dan perbaikan berkelanjutan. Dengan demikian, ruang tenang menjadi bagian integral dari sistem layanan pendidikan inklusif.

Dalam konteks Indonesia, pengembangan ruang tenang perlu diselaraskan dengan kebijakan pendidikan yang berlaku, khususnya terkait akomodasi yang layak bagi peserta didik berkebutuhan khusus. Permendikbudristek No. 48 Tahun 2023 menegaskan pentingnya penyediaan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan individual siswa. Kebijakan ini memberikan landasan hukum bagi sekolah untuk mengembangkan inovasi layanan, termasuk ruang tenang, sebagai bagian dari pemenuhan hak pendidikan anak ADHD.

Selain aspek kebijakan, penerimaan budaya sekolah terhadap konsep ruang tenang juga menjadi faktor penentu keberhasilan implementasi. Sekolah perlu membangun pemahaman bersama bahwa penggunaan ruang tenang bukanlah bentuk perlakuan istimewa, melainkan strategi pedagogis untuk menciptakan keadilan belajar. Edukasi kepada guru, siswa, dan orang tua mengenai tujuan dan manfaat ruang tenang dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan terhadap program ini.

Dengan demikian, pengembangan program ruang tenang bagi anak ADHD di sekolah inklusi merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, kemampuan regulasi diri, dan kesiapan belajar siswa. Ruang tenang tidak hanya berfungsi sebagai fasilitas fisik, tetapi juga sebagai simbol komitmen sekolah terhadap pendidikan yang manusiawi dan berkeadilan. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pengembangan program ruang tenang serta mengevaluasi potensi manfaatnya bagi anak ADHD dari perspektif pedagogis dan psikososial, sehingga dapat menjadi rujukan bagi praktik pendidikan inklusif yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D) yang bertujuan menyusun model program ruang tenang untuk mendukung regulasi diri anak dengan Attention-Deficit Hyperactivity-Disorder (ADHD) di sekolah inklusi Okpatrioka (2023). Penelitian difokuskan pada tahap perancangan dan pengembangan awal program tanpa melibatkan uji coba lapangan maupun pengujian efektivitas. Pendekatan R&D dipilih karena memungkinkan pengembangan program pendidikan secara sistematis melalui tahapan analisis kebutuhan dan penyusunan produk konseptual sebelum diterapkan secara lebih luas.

Desain R&D yang digunakan merupakan desain yang disederhanakan dan dibatasi hingga tahap pengembangan draf program Kamal (2020). Tahapan penelitian meliputi: (1) analisis kebutuhan melalui studi pendahuluan, (2) perancangan model ruang tenang yang disesuaikan dengan karakteristik regulasi emosi, perhatian, dan perilaku anak ADHD, serta (3) penyusunan draf akhir program berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan kajian literatur yang relevan. Tahap uji coba lapangan, validasi ahli, dan evaluasi efektivitas tidak dilakukan dalam penelitian ini dan direkomendasikan untuk penelitian lanjutan.

Pengumpulan data dilakukan melalui telaah kebijakan pendidikan inklusif dan literatur terkait ruang tenang, serta wawancara dan diskusi kelompok terfokus dengan guru kelas, guru pendamping khusus, dan pihak sekolah. Data yang diperoleh digunakan sebagai dasar penyusunan komponen program yang mencakup tujuan dan sasaran program, prosedur operasional penggunaan ruang, peran pendidik, bentuk aktivitas regulasi diri, serta konsep desain fisik ruang tenang yang sesuai dengan kebutuhan anak ADHD. Draf program yang dihasilkan merupakan produk konseptual yang dirancang sebagai dasar pengembangan dan pengujian pada penelitian selanjutnya.

### 3. Hasil dan Diskusi

#### 3.1 Hasil Studi Awal dan Analisis Kebutuhan

Studi awal yang dilakukan di SDN Pajang 1 menunjukkan bahwa sekolah tersebut telah menerapkan pendidikan inklusif dan melayani peserta didik berkebutuhan khusus, termasuk anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Namun demikian, berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas, guru pendamping khusus, serta pihak manajemen sekolah, diketahui bahwa sekolah belum memiliki program khusus yang terstruktur untuk mendukung regulasi diri anak ADHD dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Dukungan yang diberikan masih bersifat umum dan belum didasarkan pada panduan tertulis yang secara spesifik mengakomodasi karakteristik kesulitan regulasi emosi, perhatian, dan perilaku anak ADHD.

Informasi yang diperoleh dari guru menunjukkan bahwa beberapa siswa ADHD di kelas sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku. Guru melaporkan perilaku seperti mudah tersulut emosi, gelisah, kesulitan mempertahankan perhatian, impulsivitas, serta kendala dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut umumnya muncul pada situasi pembelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi atau ketika siswa menghadapi lingkungan belajar yang ramai dan penuh rangsangan, sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2025) yang menyebutkan bahwa lingkungan kelas yang kurang kondusif dapat memperburuk inatensi dan perilaku impulsif pada anak ADHD.

Penanganan terhadap perilaku anak ADHD selama ini dilakukan secara situasional, bergantung pada penilaian dan pengalaman masing-masing guru. Bentuk penanganan yang umum dilakukan antara lain pemberian arahan secara lisan, mengajak siswa keluar kelas untuk menenangkan diri sementara, atau meminta siswa beristirahat di ruang guru. Namun, guru menyampaikan bahwa pendekatan tersebut belum didukung oleh prosedur operasional yang baku, sehingga pelaksanaannya cenderung berbeda antar kelas dan belum memberikan hasil yang konsisten, sementara layanan pendidikan inklusif menuntut adanya strategi pendampingan yang terencana dan berkelanjutan bagi peserta didik berkebutuhan khusus Helmawati (2025).

Hasil diskusi dengan guru dan manajemen sekolah juga mengungkapkan beberapa kebutuhan utama. Pertama, sekolah memerlukan ruang khusus yang tenang dan aman yang dapat digunakan sebagai sarana membantu anak ADHD mengelola emosi dan mengurangi kelebihan rangsangan. Kedua, diperlukan panduan tertulis yang menjelaskan kriteria penggunaan ruang tenang, alur pendampingan siswa, serta durasi penggunaan ruang. Ketiga, guru menyatakan perlunya kejelasan peran antara guru kelas dan guru pendamping agar dukungan terhadap anak ADHD dapat dilakukan secara terkoordinasi, sejalan dengan kajian nasional yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan belajar yang terstruktur untuk meningkatkan regulasi diri anak berkebutuhan khusus Junari (2025).

Berdasarkan telaah dokumen sekolah dan informasi dari pihak manajemen, diketahui bahwa terdapat ruang di lingkungan sekolah yang secara fisik berpotensi untuk dikembangkan menjadi ruang tenang. Namun, pemanfaatan ruang tersebut belum dikaji secara mendalam dan belum diarahkan untuk mendukung kebutuhan regulasi emosi dan sensori anak ADHD. Oleh karena itu, pengembangan program ruang tenang beserta panduan operasionalnya dipandang sebagai kebutuhan penting untuk memperkuat layanan pendidikan inklusif di SDN Pajang 1.

#### 3.2 Hasil Perancangan Program Tenang

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan di SDN Pajang 1, disusun rancangan awal program ruang tenang sebagai bentuk layanan pendukung pembelajaran yang secara khusus ditujukan bagi anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Program ini dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan nyata siswa ADHD yang sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, perhatian, dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam konteks kelas reguler, tuntutan akademik dan rangsangan lingkungan yang tinggi kerap memicu stres, kegelisahan, serta perilaku impulsif pada anak ADHD, sehingga berdampak pada terganggunya kesiapan belajar. Oleh karena itu, ruang tenang diposisikan sebagai sarana preventif dan restoratif yang memungkinkan siswa menenangkan diri secara mandiri maupun dengan pendampingan sebelum kembali mengikuti kegiatan belajar. Tujuan utama program ini bukan untuk mengisolasi siswa, melainkan memberikan ruang aman dan kondusif bagi anak ADHD untuk memulihkan kondisi emosional dan sensorinya. Dengan adanya ruang tenang, sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, humanis, dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan siswa, khususnya bagi peserta didik yang memiliki tantangan regulasi diri dalam aktivitas akademik sehari-hari.

Sasaran utama dari program ruang tenang adalah siswa dengan ADHD yang menunjukkan kesulitan regulasi diri dalam bentuk perilaku impulsif, kegelisahan berlebihan, mudah terdistraksi oleh rangsangan visual maupun auditori, serta respons emosional yang tidak proporsional terhadap situasi belajar. Gejala-gejala tersebut sering

muncul dalam bentuk sulit duduk tenang, mudah marah, menangis, atau menolak mengikuti instruksi guru ketika berada di kelas. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi proses belajar siswa yang bersangkutan, tetapi juga dapat mengganggu dinamika kelas secara keseluruhan. Meskipun demikian, program ruang tenang dirancang dengan pendekatan yang fleksibel dan adaptif sehingga dapat dimanfaatkan oleh siswa lain yang mengalami kesulitan regulasi emosi, seperti siswa dengan kecemasan, gangguan belajar, atau kebutuhan khusus lainnya. Fleksibilitas ini penting dalam konteks sekolah inklusif, di mana karakteristik kesulitan regulasi diri dapat muncul pada berbagai latar belakang peserta didik. Namun demikian, prioritas utama tetap diberikan kepada anak ADHD, mengingat karakteristik inti gangguan tersebut berkaitan erat dengan hambatan perhatian, kontrol impuls, dan pengelolaan emosi, sebagaimana dikemukakan dalam kajian pendidikan inklusif Jolivina (2025).

Struktur program ruang tenang disusun secara sistematis agar mudah dipahami dan diimplementasikan oleh seluruh pihak sekolah. Komponen utama program mencakup tujuan dan rasional pelaksanaan, sasaran peserta didik, bentuk dan jenis kegiatan regulasi diri, prosedur operasional standar (SOP), peran guru dan guru pendamping, serta perangkat administrasi pendukung. Setiap komponen dirancang untuk saling melengkapi sehingga program dapat berjalan secara konsisten dan berkelanjutan. Tujuan program dijabarkan secara jelas sebagai upaya membantu siswa mengelola emosi dan memulihkan kesiapan belajar, sementara rasional program menekankan pentingnya dukungan non-akademik bagi keberhasilan pembelajaran anak ADHD. Sasaran peserta didik diidentifikasi berdasarkan indikator perilaku regulasi diri, bukan semata-mata label diagnosis. Selain itu, program juga menegaskan peran aktif guru kelas dan guru pendamping sebagai fasilitator yang mendampingi siswa selama penggunaan ruang tenang. Dengan struktur yang jelas, program ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi sekolah dalam menyediakan layanan pendukung yang ramah anak dan berbasis kebutuhan nyata peserta didik.

Aktivitas yang dirancang dalam ruang tenang berfokus pada kegiatan regulasi diri yang sederhana, aman, dan sesuai dengan karakteristik anak ADHD. Kegiatan sensori menjadi salah satu elemen utama, seperti penggunaan bola stres, bantal peluk, dan benda bertekstur yang dapat membantu menyalurkan energi berlebih serta memberikan stimulasi sensori yang menenangkan. Selain itu, latihan pernapasan sederhana dan relaksasi ringan diperkenalkan untuk membantu anak mengenali dan mengendalikan respons emosionalnya. Aktivitas visual yang menenangkan, seperti pencahayaan lembut atau penggunaan warna-warna netral, juga dimanfaatkan untuk mengurangi rangsangan berlebihan dari lingkungan sekitar. Ruang tenang dilengkapi dengan area duduk atau berbaring yang nyaman agar siswa dapat beristirahat sejenak dari tuntutan kelas. Seluruh aktivitas ini dirancang bukan sebagai kegiatan terapeutik formal, melainkan sebagai strategi pendukung pembelajaran yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Ramadani (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas sensori dan relaksasi ringan dapat menjadi strategi efektif dalam membantu regulasi diri anak berkebutuhan khusus di setting pendidikan.

Prosedur operasional standar (SOP) penggunaan ruang tenang disusun secara rinci untuk memastikan pelaksanaan program berjalan konsisten, terkontrol, dan tidak disalahartikan oleh warga sekolah. SOP mencakup tahap sosialisasi program kepada siswa, guru, dan orang tua agar seluruh pihak memahami tujuan serta mekanisme penggunaan ruang tenang. Selain itu, SOP menetapkan indikator perilaku tertentu yang menjadi dasar bagi siswa untuk menggunakan ruang tenang, seperti tanda-tanda kelelahan emosional, kehilangan fokus ekstrem, atau perilaku impulsif yang meningkat. Alur pendampingan siswa dari kelas ke ruang tenang juga diatur secara jelas, termasuk peran guru dalam memberikan izin dan pendampingan awal. SOP mengatur durasi maksimal penggunaan ruang tenang agar siswa tidak terlalu lama meninggalkan kegiatan belajar, serta memastikan siswa kembali ke kelas dalam kondisi yang lebih siap. Mekanisme pencatatan penggunaan ruang tenang dan tindak lanjut setelah siswa kembali ke kelas juga menjadi bagian penting dalam SOP guna memantau efektivitas program.

Salah satu prinsip utama yang ditekankan dalam SOP adalah bahwa ruang tenang tidak dimaksudkan sebagai bentuk hukuman atau pengucilan bagi siswa. Sebaliknya, ruang tenang diposisikan sebagai sarana dukungan yang dilandasi pendekatan positif, empatik, dan menghargai martabat anak. Guru diharapkan mampu menyampaikan penggunaan ruang tenang sebagai pilihan strategis untuk membantu siswa mengelola diri, bukan sebagai konsekuensi atas perilaku yang dianggap bermasalah. Pendekatan ini penting untuk mencegah munculnya stigma negatif serta menjaga rasa aman dan kepercayaan diri siswa ADHD. Selain itu, guru juga didorong untuk melakukan refleksi bersama siswa setelah penggunaan ruang tenang, misalnya dengan mengajak siswa mengenali perasaan yang dialami dan strategi yang membantu mereka menjadi lebih tenang. Dengan demikian, ruang tenang tidak hanya berfungsi sebagai tempat fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial-emosional. Implementasi program ini diharapkan mampu mendukung terciptanya iklim sekolah yang inklusif, supportif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

### 3.3 Desain Fisik dan Fasilitas Ruang Tenang

Desain fisik ruang tenang dikembangkan dengan berlandaskan prinsip keamanan, kenyamanan, dan minim rangsangan guna menyesuaikan dengan karakteristik anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Lingkungan fisik yang terstruktur dan bebas distraksi terbukti berperan penting dalam membantu anak berkebutuhan khusus mengelola emosi, mengatur perilaku, serta meningkatkan fokus belajar. Liana (2024) menegaskan bahwa ruang yang dirancang secara sadar dengan kontrol stimulus visual, auditori, dan taktil dapat mendukung regulasi diri anak ADHD secara lebih optimal. Oleh karena itu, ruang tenang tidak dimaknai sekadar sebagai ruang istirahat, melainkan sebagai lingkungan terapeutik yang mendukung proses pembelajaran dan pemulihan emosional. Penataan ruang yang konsisten, rapi, dan mudah dipahami membantu anak merasa aman dan terprediksi, sehingga mengurangi kecemasan yang kerap muncul akibat lingkungan yang tidak terstruktur. Dalam konteks pendidikan inklusif, keberadaan ruang tenang menjadi bagian dari upaya adaptasi lingkungan belajar agar mampu mengakomodasi kebutuhan individual siswa. Dengan desain yang tepat, ruang ini dapat berfungsi sebagai sarana pendukung bagi anak ADHD untuk menenangkan diri, mengurangi overstimulasi, dan kembali siap mengikuti aktivitas pembelajaran di kelas.

Ruang tenang dirancang dengan pembagian beberapa zona fungsional yang saling melengkapi untuk memenuhi kebutuhan regulasi sensori anak ADHD. Zona pertama adalah area relaksasi pasif yang dilengkapi dengan matras, bean bag, atau kursi empuk yang memungkinkan anak beristirahat dalam posisi nyaman. Area ini berfungsi sebagai tempat untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional setelah anak mengalami kelelahan atau overstimulasi. Zona kedua berupa area aktivitas sensori ringan yang menyediakan benda taktil, seperti bola stres atau tekstur lembut, serta alat bantu regulasi diri yang dapat digunakan secara terkontrol. Sementara itu, zona ketiga merupakan sudut visual dan audio yang menenangkan, dengan pencahayaan redup dan suara lembut yang diatur pada intensitas rendah. Rosyid (2025) merekomendasikan pembagian zona aktivitas semacam ini karena membantu anak mengelola respons sensori secara lebih terarah dan mandiri. Pembagian zona juga memudahkan guru atau pendamping dalam mengarahkan anak sesuai kebutuhan emosional dan sensori yang sedang dialami.

Pemilihan warna dinding dan elemen visual dalam ruang tenang diarahkan pada warna-warna netral dan lembut, seperti pastel, krem, atau abu-abu muda, guna menghindari stimulasi visual berlebihan. Warna yang terlalu mencolok atau kontras tinggi berpotensi memicu distraksi, kegelisahan, bahkan perilaku impulsif pada anak ADHD. Phen (2025) menjelaskan bahwa warna dan pencahayaan memiliki pengaruh signifikan terhadap kenyamanan emosional serta tingkat konsentrasi siswa berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, pencahayaan dalam ruang tenang dirancang dengan intensitas sedang hingga redup, menggunakan lampu yang tidak menyilaukan dan minim kedipan. Selain aspek visual, pengendalian rangsangan auditori juga menjadi perhatian dengan meminimalkan kebisingan dari luar ruang. Penggunaan peredam suara atau material lunak dapat membantu menciptakan suasana yang lebih hening dan menenangkan. Keseluruhan pengaturan ini bertujuan menciptakan atmosfer yang stabil dan menenangkan, sehingga anak dapat lebih mudah menenangkan diri dan mengembalikan fokusnya.

Aspek keamanan menjadi prioritas utama dalam desain ruang tenang, mengingat anak ADHD memiliki kecenderungan impulsivitas dan kesulitan mengendalikan gerakan. Oleh karena itu, seluruh peralatan dan furnitur yang digunakan dipilih dengan mempertimbangkan keamanan fisik, seperti tidak memiliki sudut tajam, tidak mudah pecah, dan terbuat dari bahan yang aman bagi anak. Permukaan lantai dibuat tidak licin dan dilapisi material empuk untuk meminimalkan risiko cedera. Selain itu, penataan ruang dibuat sederhana dengan jarak antarfurnitur yang cukup agar anak dapat bergerak dengan aman. Keamanan juga mencakup aspek pengawasan, di mana ruang tenang dirancang memiliki akses visual yang memungkinkan guru atau pendamping memantau anak tanpa mengganggu privasi dan ketenangannya. Dengan demikian, anak tetap merasa aman dan didampingi, sementara risiko kecelakaan dapat diminimalkan secara efektif.

Kenyamanan fisik dan kesehatan anak juga diperhatikan melalui penyediaan ventilasi dan pencahayaan alami yang memadai. Sirkulasi udara yang baik membantu menjaga kualitas udara di dalam ruangan, sehingga anak tidak merasa pengap atau tidak nyaman selama berada di ruang tenang. Pencahayaan alami yang masuk secara lembut dapat memberikan efek menenangkan dan mendukung ritme biologis anak. Selain itu, suhu ruangan diatur agar tetap stabil dan nyaman, karena ketidaknyamanan fisik dapat memperburuk kondisi emosional anak ADHD. Penataan ruang yang bersih dan terorganisir juga berkontribusi terhadap rasa aman dan keteraturan. Lingkungan yang tertata rapi membantu anak memahami batasan ruang dan fungsi setiap area, sehingga mengurangi kebingungan dan kecemasan. Semua aspek kenyamanan ini selaras dengan prinsip penyediaan lingkungan belajar yang aman, sehat, dan suportif dalam pendidikan inklusif.

Agar ruang tenang dapat digunakan secara optimal, disusun petunjuk penggunaan fasilitas yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami oleh guru, pendamping, maupun siswa. Petunjuk ini mencakup tujuan penggunaan ruang,

aturan dasar, serta cara memanfaatkan setiap zona secara aman dan efektif. Penyampaian petunjuk dapat menggunakan bahasa sederhana dan simbol visual agar mudah dipahami oleh anak ADHD. Selain itu, guru dan pendamping perlu diberikan pemahaman mengenai fungsi ruang tenang sebagai sarana regulasi diri, bukan sebagai bentuk hukuman atau pengucilan. Dengan pemahaman yang tepat, penggunaan ruang tenang dapat menjadi bagian dari strategi pendukung pembelajaran yang positif. Ruang ini diharapkan membantu anak mengelola emosi, meningkatkan kesiapan belajar, serta membangun kemandirian dalam mengenali dan memenuhi kebutuhan dirinya sendiri secara bertahap.

### 3.4 Tahap Pengembangan Draft Program Ruang Tenang

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan peserta didik dan perancangan awal program, peneliti menyusun draft awal program ruang tenang yang diperuntukkan bagi anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di SDN Pajang 1. Penyusunan draft ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan layanan pendukung yang mampu membantu peserta didik ADHD dalam mengelola emosi, perhatian, dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung. Anak dengan ADHD sering kali mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, mengendalikan impuls, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan kelas yang padat stimulus. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu proses belajar individu maupun dinamika kelas secara keseluruhan. Oleh karena itu, ruang tenang dirancang sebagai sarana regulasi diri yang bersifat preventif dan suportif, bukan sebagai bentuk hukuman atau isolasi. Draft awal ini disusun sebagai produk konseptual yang menggambarkan kerangka dasar program, dengan tujuan memberikan gambaran sistematis mengenai layanan yang akan dikembangkan. Pada tahap ini, draft program difokuskan pada perumusan konsep, struktur, dan mekanisme pelaksanaan agar dapat ditelaah, disempurnakan, dan dikembangkan lebih lanjut pada tahapan penelitian berikutnya.

Draft program ruang tenang disusun dengan mempertimbangkan konteks sekolah inklusi, karakteristik peserta didik ADHD, serta kesiapan sumber daya yang tersedia di SDN Pajang 1. Program ini dirancang tidak hanya sebagai ruang fisik, tetapi juga sebagai layanan edukatif yang terintegrasi dengan proses pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, penyusunan draft program mengacu pada prinsip-prinsip pendidikan inklusif yang menekankan pemenuhan kebutuhan belajar yang beragam tanpa diskriminasi. Dalam konteks ini, ruang tenang berfungsi sebagai alternatif strategi penanganan perilaku dan emosi anak ADHD yang mengalami overstimulasi atau kesulitan regulasi diri. Peneliti berupaya memastikan bahwa program ini bersifat fleksibel, adaptif, dan mudah diterapkan oleh guru serta tenaga pendidik di sekolah dasar. Selain itu, draft program dirancang agar selaras dengan kebijakan sekolah dan tidak mengganggu alur pembelajaran utama. Dengan demikian, ruang tenang diharapkan dapat menjadi bagian dari sistem dukungan sekolah yang membantu menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan ramah bagi anak berkebutuhan khusus.

Secara struktural, draft program ruang tenang mencakup enam komponen utama yang saling berkaitan. Komponen pertama adalah deskripsi dan rasional program yang menjelaskan latar belakang, urgensi, serta dasar teoretis pengembangan ruang tenang bagi anak ADHD. Komponen kedua adalah tujuan dan sasaran peserta didik, yang merumuskan capaian program baik dari aspek emosional, perilaku, maupun kesiapan belajar anak. Komponen ketiga meliputi struktur layanan dan jenis kegiatan regulasi diri yang dapat dilakukan di ruang tenang, seperti latihan pernapasan, aktivitas sensorik sederhana, atau waktu istirahat terstruktur. Komponen keempat adalah prosedur operasional standar (SOP) penggunaan ruang tenang yang mengatur alur akses, durasi penggunaan, serta kriteria anak yang memanfaatkan layanan tersebut. Komponen kelima berupa panduan desain fisik ruang dan fasilitas pendukung, yang mencakup tata letak, pencahayaan, warna, serta alat bantu yang ramah anak ADHD. Terakhir, komponen keenam menjelaskan peran guru, guru pendamping, dan pihak sekolah dalam mengelola serta mengawasi pelaksanaan program.

Penyusunan draft program ruang tenang ini mengacu pada hasil studi literatur yang relevan dengan pendidikan inklusif, intervensi perilaku, serta kebutuhan perkembangan anak ADHD. Selain itu, temuan lapangan yang diperoleh melalui observasi dan diskusi dengan pihak sekolah turut menjadi dasar dalam merancang program agar sesuai dengan kondisi nyata di SDN Pajang 1. Peneliti juga mempertimbangkan kebutuhan spesifik anak ADHD dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, seperti kebutuhan akan struktur yang jelas, pengurangan stimulus berlebih, serta dukungan dalam mengelola emosi dan perilaku. Pendekatan ini bertujuan agar draft program tidak bersifat normatif semata, melainkan kontekstual dan aplikatif. Dengan mengintegrasikan teori dan praktik, draft program diharapkan mampu menjawab permasalahan yang dihadapi guru dan peserta didik dalam pembelajaran sehari-hari. Selain itu, program ini dirancang untuk mendukung tujuan pendidikan yang holistik, yaitu tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial-emosional anak.

Pada tahap penelitian ini, draft program ruang tenang masih berada pada tahap pengembangan konseptual dan belum melalui proses telaah atau validasi oleh ahli pendidikan inklusif maupun psikologi pendidikan. Oleh karena

itu, keandalan, kelayakan, dan efektivitas program belum dapat dinilai secara empiris. Pembatasan ini dilakukan secara sadar oleh peneliti untuk menjaga fokus penelitian pada tahap perancangan awal program. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai program final yang siap diimplementasikan, melainkan sebagai rancangan awal yang membutuhkan pengujian lebih lanjut. Ketiadaan validasi ahli menjadi salah satu keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Meskipun demikian, draft program ini tetap memiliki nilai kontribusi sebagai landasan awal pengembangan layanan pendukung bagi anak ADHD di sekolah inklusi. Dokumen konseptual ini dapat menjadi bahan diskusi dan refleksi bagi praktisi pendidikan dalam merancang intervensi yang lebih sistematis dan berbasis kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan sangat direkomendasikan untuk menyempurnakan dan menguji draft program ruang tenang sebelum diterapkan secara luas di SDN Pajang 1. Tahapan lanjutan yang disarankan meliputi validasi ahli untuk menilai kesesuaian konsep dan isi program, uji coba terbatas untuk melihat keterlaksanaan di lapangan, serta pengujian efektivitas program terhadap regulasi diri dan kesiapan belajar anak ADHD. Proses tersebut penting untuk memastikan bahwa program tidak hanya layak secara teoretis, tetapi juga efektif dan berkelanjutan dalam praktik. Dengan adanya pengembangan berkelanjutan, ruang tenang berpotensi menjadi salah satu model layanan pendukung yang dapat direplikasi di sekolah inklusi lainnya. Secara keseluruhan, draft program ini diharapkan menjadi langkah awal dalam upaya menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, responsif, dan berpihak pada kebutuhan anak dengan ADHD.

#### 4. Kesimpulan

Kebutuhan pengembangan program ruang tenang bagi anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di sekolah inklusi muncul akibat belum tersedianya layanan yang terstruktur untuk mendukung regulasi emosi, perilaku, dan pengelolaan rangsangan sensori. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa ketiadaan area khusus dan prosedur operasional baku menyebabkan penanganan kondisi emosional anak ADHD masih bersifat insidental dan bergantung pada inisiatif guru, tanpa dukungan lingkungan fisik dan panduan tertulis yang memadai. Melalui pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development) yang dimodifikasi, disusun rancangan konseptual program ruang tenang yang disesuaikan dengan kebutuhan anak ADHD. Rancangan program mencakup tujuan dan sasaran layanan, bentuk kegiatan regulasi diri, pedoman operasional penggunaan ruang, peran guru dan pendamping, konsep desain fisik ruang, serta perangkat pendukung berupa format pencatatan sederhana. Penyusunan rancangan didasarkan pada analisis kebutuhan dan kajian literatur, tanpa melibatkan tahap uji coba maupun validasi ahli. Luaran berupa dokumen panduan model ruang tenang yang berpotensi menjadi bentuk dukungan sistematis untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan belajar anak ADHD di sekolah inklusi. Pengembangan lanjutan melalui validasi ahli dan uji coba lapangan diperlukan sebelum implementasi program secara lebih luas.

#### Referensi

1. Abdussamad, Z. (2022). Evaluasi kebijakan pendidikan inklusif di Indonesia. *Jurnal Evaluasi Reformasi*, 5(2), 101–115.
2. Achmad, W. (2023). Implications of inclusive education policy in guaranteeing the rights of children. *International Journal of Education and Social Science Studies*, 4(1), 45–60.
3. Advanced Autism. (2023, December 31). Calming sensory room ideas for autism.
4. Children's Guild. (2023, November 28). Sensory rooms for children with disabilities.
5. Graduate Program. (2023, April 12). Implementing sensory rooms for special education students.
6. Helmawati, H., Gunawan, G., Nalapraya, G., & Dharmawanti, H. (2025). Manajemen Pendidikan Inklusif Untuk Meningkatkan Layanan Anak Berkebutuhan Khusus. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6756-6764.
7. Jolivina, J. (2025). Penerapan Sensory Circuit Dan Pengaruhnya Terhadap Regulasi Emosi Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Di Sekolah X. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 7(4), 414-425.
8. Junari, Q. P., Audina, N., Azhari, R. Z., Sari, W. P., & Lestari, E. P. (2025). Strategi Pembelajaran yang Cocok Digunakan untuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *JIWA: Jurnal Inovasi Wawasan Akademik*, 1(1), 37-48.
9. Kamal, M. (2020). Research and Development (R&D) tadribat/drill madrasah aliyah class x teaching materials arabic language. *Santhes (Jurnal Sejarah Pendidikan Dan Humaniora)*, 4(1), 10-18.
10. Latif, M. A., Kusumawardhani, N., Ayuni, N., & Febriyanti, H. (2024). Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini: Problematika Anak ADHD. *Nak-Kanak: Journal of Child Research*, 1(2), 83-93.
11. Liana, S. (2024). Studi Tentang Kesulitan Fokus Anak dalam Pembelajaran: Tinjauan Psikologis dan Edukatif. *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 26-33.
12. Minsih, M., Mujahid, I., Uslan, U., Fauzana, N., Marpuah, S., & Helzi, H. (2025). Analysis of Social-Emotional Behavior in Students with Autism Spectrum Disorder, ADHD, and Anxiety in Inclusive Schools. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*.
13. National Autism Resources. (2025, December 7). School sensory rooms – A set up guide for educators.
14. National Council for Special Education. (2025). Sensory spaces in schools.
15. Okpatrioka, O. (2023). Research and development (R&D) penelitian yang inovatif dalam pendidikan. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 1(1), 86-100.

16. Permendikbudristek No. 48 Tahun 2023 tentang Akomodasi yang Layak untuk Peserta Didik Penyandang Disabilitas. (2023). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
17. Phen, W., & Ratnasari, A. (2025). Sensory Design Exploration Its Impact on the Adaptive Behaviour of Children with Down Syndrome in Educational Settings. Lakar: Jurnal Arsitektur, 8(2), 179-191.
18. Rahmawati, Y. I., & Asyraf, M. F. A. (2025). Pengalaman Orang Tua Merawat Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Proceedings of PsychoNutrition Student Summit, 2(1), 106-119.
19. Ramadani, L., & Mahabbati, A. (2025). Kindergarten Teachers as Educators, Mentors, and Facilitators for Children with ADHD: Guru Taman Kanak-Kanak sebagai Pendidik, Pembimbing, dan Fasilitator bagi Anak-Anak dengan ADHD. Indonesian Journal of Innovation Studies, 26(4), 10-21070.
20. Rosyid, I. R., & Marcillia, S. R. (2025). Evaluasi Ruang Terapi Sensori Integrasi Berdasarkan Karakteristik Hipovisual Dan Hipervisual Pada Anak Autis. Jurnal Arsitektur ARCADE, 9(1), 8-19.
21. Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. American Journal of Psychiatry, 171(3), 276-293.