Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 26131-26134

Efektivitas Metode Sensori Eksplorasi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Anak Hiperaktif Usia 4 – 5 Tahun

Astrid Nurfebrianti[1], Choiriyah[2], Arie Widiyastuti[3]
[1]Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Panca Sakti Bekasi
Astridnurfebrianti60@gmail.com. choiriyahchalid@gmail.com, ariewidiyastuti@panca-sakti.ac.id

Published: September , 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas metode sensori eksplorasi dalam meningkatkan konsentrasi anak hiperaktif usia 4–5 tahun di *Leap Learning Playground*. Latar belakang penelitian didasari oleh pentingnya masa *golden age* sebagai periode krusial dalam perkembangan kognitif, motorik, sosial emosional, dan bahasa anak. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif survey. Subjek dari penelitian ini adalah unsur lembaga *Leap Learning Playground* yang meliputi Kepala Lembaga, tenaga pendidik dan orangtua di *Leap Learning Playground*. Teknik pengumpulan data menggunakan inteview atau wawancara, observasi dan dokumentasi analisis data melalui beberapa aktivitas yaitu data *reduction* (reduksi data), data *display* (penyajian data) dan *conclusion drawing/verification*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode sensori eksplorasi efektif dalam meningkatkan rentang perhatian anak hiperaktif secara bertahap.

Keywords: Sensori eksplorasi, konsentrasi, anak hiperaktif, anak usia dini, pendidikan sensorimotor

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani. Masa usia dini dikenal sebagai *golden age*, yaitu periode penting dalam perkembangan kognitif, motorik, sosial emosional, dan bahasa anak. Pada masa ini, stimulasi yang tepat sangat dibutuhkan agar anak siap memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Menurut NAEYC (*National Assosiation Education For Young Children*) dalam (Watini, 2019) menyatakan bahwa anak usia dini adalah sekelompok individu yang berada pada rentang usia 0 – 8 tahun. Hal ini bertujuan agar anak siap memasuki jenjang pendidikan selanjutnya.

Salah satu permasalahan yang sering ditemui pada anak usia dini adalah gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. Anak hiperaktif cenderung impulsif, mudah terdistraksi, dan sulit memusatkan perhatian dalam waktu lama, sehingga memerlukan strategi pembelajaran khusus. Lev Vygotsky melalui konsep *Zone of Proximal Development* menekankan pentingnya peran orang dewasa dan teman sebaya dalam membantu anak mencapai potensi terbaiknya.

Metode sensori eksplorasi merupakan salah satu strategi stimulasi yang memanfaatkan indera peraba, penglihatan, penciuman, dan pendengaran melalui aktivitas motorik dan permainan. Aktivitas ini diyakini dapat menenangkan sistem saraf, meningkatkan fokus, serta mengembangkan kemampuan motorik halus dan kasar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stimulasi sensorik dapat mengurangi perilaku hiperaktif dan meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini.

Penerapan metode ini telah dilakukan di berbagai lembaga PAUD dengan hasil positif, seperti peningkatan fokus, konsentrasi, kreativitas, dan kemampuan menyelesaikan tugas.

Keberhasilan intervensi sangat bergantung pada peran guru dalam merancang kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan anak, serta menciptakan lingkungan belajar yang terstruktur dan menyenangkan.

Anak hiperaktif seringkali mengalami kesulitan dalam konsetrasi. Konsentrasi merupakan salah satu aspek penting dalam proses belajar anak (Irfan Hidayat et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Konfler et al (2021) menunjukkan bahwa anak hiperaktif memiliki kesulitan dalam mengatur perhatian dan implusivitas. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam belajar dan mencapai tujuan akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi anak hiperaktif.

Metode sensori eksplorasi dapat meningkatkan konsentrasi dan perhatian anak dengan gangguan perkembangan, Penelitian yang dilakukan oleh (Ulfah Harahap, 2025).Menunjukkan bahwa metode sensori eksplorasi dapat meningkatkan konsentrasi dan perhatian pada anak usia dini dengan gangguan perkembangan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam belajar dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana metode sensori eksplorasi dalam meningkatkan konsentrasi anak hiperaktif.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas metode sensori eksplorasi dalam meningkatkan konsentrasi anak hiperaktif usia 4–5 tahun. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pendidik dan orang tua dalam mengembangkan strategi pembelajaran berbasis sensori untuk mendukung perkembangan anak secara optimal, khususnya dalam aspek perhatian dan konsentrasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain survei yang bertujuan memahami makna, proses, dan dinamika fenomena secara mendalam dalam konteks alami. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin fokus pada pemahaman mengenai konsentrasi pada anak hiperaktif untuk menggali pengalan, persepsi, dan perubahan perilaku anak setelah penerapan metode sensori eksplorasi data yang dikumpulkan dalam bentuk suatu narasi, deskripsi, dan dokumentasi visual (Penulis et al., n.d.). Penelitian dilaksanakan di LEAP Learning Playground, Ruko La Monte, No. 16 Blok ER 3 Grand Wisata, Kelurahan Lambang Sari, Kecamatan Mustikajaya, Kota Bekasi, Jawa Barat, selama satu bulan, yakni Juni hingga Juli 2025.

Subjek penelitian terdiri atas 8 anak kelompok B, 6 guru kelas, 1 pengasuh dan kepala lembaga. Penentuan subjek dilakukan secara purposive, dengan kriteria usia anak, pengalaman dan kondisi hiperaktif anak.

Teknik Pengumpulan Data meliputi:

1. Observasi : dilakukan saat anak-anak bermain sensori kasar dan halus. Peneliti mencatat perilaku anak berdasarkan indikator konsentrasi, seperti fokus, frekuensi gangguan perhatian, dan tingkat keterlibatan dalam aktivitas.
2. Wawancara mendalam : dilakukan terhadap guru kelas dan kepala lembaga untuk mendalami proses pembelajaran, sikap anak saat bermain sensori, serta evaluasi guru terhadap perkembangan anak.
3. Dokumentasi: meliputi foto kegiatan saat bermain sensori, catatan lapangan harian.

Instrumen Penelitian terdiri dari:

1. Lembar Observasi dengan variabel Empati yang dimana anak menunjukkan, meniru, memberi menghindari dan mengucapkan sesuatu seperti tolong dan terima kasih.
2. Panduan wawancara yang disusun berdasarkan tujuan penelitian.
3. Format pencatatan dokumentasi visual dan naratif.

Validitas Data dijaga dengan teknik triangulasi sumber dan teknik. Hasil dari observasi dibandingkan dengan hasil wawancara dan dokumentasi untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data.
Prosedur Penelitian mencakup
Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengamati langsung kegiatan bermain sensori.
2. Mencatat perilaku anak menggunakan lembar observasi.
3. Melakukan wawancara dengan guru dan orang tua murid setelah kegiatan selesai.
4. Menganalisis catatan dan dokumentasi secara sistematis.

Teknik Analisis Data menggunakan interview, wawancara, observasi dan dokumentasi dengan tahapan:

1. Pengumpulan data : menyeleksi data relevan dari catatan observasi, wawancara, dan dokumentasi.
2. Reduksi data: merangkum, memilah, serta mengelompokkan informasi yang relevan dengan penelitian.
3. Penyajian Data : mereprentasikan pola yang berkaitan dengan efektivitas metode sensori dalam peningkatan konsentrasi

Proses ini membantu peneliti menemukan tema utama yang muncul selama kegiatan berlangsung dan menyusun simpulan berdasarkan pola yang konsisten. Model Analisis ini dapat digambarkan melalui tabel berikut:

Tabel *1*
Model Analisis Data

Tahap Analisis Data	**Deskripsi**
Pengumpulan Data	Mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi secara sistematis.
Reduksi Data	Menyaring, merangkum, dan mengelompokkan data agar fokus pada hal-hal yang penting.
Penyajian Data	Menyusun data dalam bentuk narasi, tabel, atau matriks untuk memudahkan interpretasi.
Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi	Menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah disajikan dan melakukan verifikasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa permainan sensori dapat meningkatkan kemampuan kerjasama anak usia dini. Hal ini tampak dari perilaku anak yang secara konsisten menunjukkan indikator konsentrasi, seperti durasi fokus, frekuensi gangguan perhatian, dan tingkat keterlibatan dalam aktvitas (*Metode Kualitatif*, n.d.).

Beberapa kegiatan dirancang secara khusus untuk menstimulasi berbagai fungsi indra anak, seperti indra pereba, penglihatan, pendengaran, serta keterampilan motorik. Beberapa bentuk

kegiatan yang diberikan meliputi bermain air, meraba benda dengan berbagai tekstur, bermain pasir, mencetak adonan *(play dough)*, serta mengenal warna dan bentuk melalui permainan yang melibatkan sentuhan langsung.

Berdasarkan hasil observasi selama beberapa kali pertemuan, terdapat peningkatan kemampuan anak dalam mempertahanakan perhatian terhadap satu aktivitas. Sebelum penerapan kegiatan, sebagian besar anak hanya mampu bertahan dalam satu aktivitas selama 3 hingga 5 menit. Namun, setelah mengikuti kegiatan sensori eksplorasi secara rutin selama 4 minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu, waktu keterlibatan anak meningkat menjadi 8 hingga 12 menit per sesi. Selain itu, anak juga mulai menunjukkan peningkatan dalam mengikuti instruksi sederhana, menyelesaikan tugas secara mandiri, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya

KESIMPULAN

Penelitian selama empat minggu di *Leap Learning Playground* ini menunjukkan bahwa penerapan metode eksplorasi sensori efektif dalam meningkatkan konsentrasi anak hiperaktif usia 4–5 tahun. Dengan dukungan fasilitas memadai dan lingkungan belajar yang kondusif, intervensi ini didasarkan pada pemahaman bahwa masa *golden age* merupakan periode penting dalam perkembangan kognitif, motorik, sosial-emosional, dan bahasa anak.

Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survei melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, penelitian menemukan adanya peningkatan durasi fokus anak dari rata-rata 3–5 menit menjadi 8–12 menit per sesi. Peningkatan ini disertai kemampuan yang lebih baik dalam mengikuti instruksi, menyelesaikan tugas, dan mengendalikan perilaku. Aktivitas seperti eksplorasi tekstur, sensory bin, melukis, menyusun puzzle, serta kegiatan motorik terbukti membantu menyalurkan energi berlebih secara positif.

Secara keseluruhan, metode eksplorasi sensori dapat dijadikan strategi pembelajaran berbasis bukti untuk meningkatkan fokus, kontrol diri, dan keterampilan sosial anak hiperaktif. Keberhasilannya dipengaruhi oleh konsistensi stimulasi, dukungan lingkungan belajar, serta kolaborasi antara pendidik dan orang tua. Temuan ini memberi kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran anak usia dini dan panduan praktis bagi pihak yang terlibat dalam pendidikan anak hiperaktif.

DAFTAR PUSTAKA

Irfan Hidayat, M., Heru Susanto Pendidikan Guru Sekolah Dasar, B., & PGRI Yogyakarta, U. (2022). Peran Guru Dalam Meningkatkan Minat Belajar Anak Hiperaktif Kelas V Sd Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman. Juni, 14(1), 40–51. http://journal.uinmataram.ac.id/index.php/

Penulis, T., Niam, M. F., Rumahlewang, E., Umiyati, H., Putu, N., Dewi, S., Atiningsih, S., Haryati, T., Magfiroh, I. S., Raden, I., Anggraini, R. P., Mamengko, S., Fathin, M., Septian, R., Mola, A. A., & Syaifudin, F. W. (n.d.). Metode Penelitian Kualitatif. Www.Freepik.Com

Ulfah Harahap, R. (2025). Implementasi Permainan Sensori Dalam Stimulasi Motorik Halus Anak Usia 1-2 Tahun Di Kelompok Bermain Fun With Qur'an. 8(1). https://rgap.uho.ac.id/index.php/journalHal:425-432