

**MENURUNKAN TINGKAT PERILAKU PADA ANAK GANGGUAN PEMUSATAN  
PERHATIAN DAN HIPERAKTIVITAS MENGGUNAKAN METODE KELAS  
PENGASUHAN DAN ALAT BELAJAR SEDERHANA**

***REDUCING BEHAVIOR LEVELS IN CHILDREN ATTENTION DEFICIT AND  
HYPERACTIVITY DISORDER USING THE PARENTING CLASS METHOD AND SIMPLE  
LEARNING TOOLS***

**Harrista Adiati**

RSUD KRT Setjonegoro Wonosobo  
harristaadiati@yahoo.co.id

**Abstrak**

Adanya perilaku seperti kurang mampu memperhatikan suatu tugas, impulsif atau tidak sabar, dan tidak dapat tenang yang menunjukkan gerakan berlebihan yang tidak sesuai dengan kondisi neurologis serta usia perkembangannya disebut sebagai gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. Dibutuhkan suatu terapi perilaku untuk mengelola anak-anak dengan gangguan ini. Pada anak-anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas yang telah rutin mengikuti terapi perilaku dapat menunjukkan penurunan perilaku, namun dibutuhkan waktu yang cenderung lebih lama. Menentukan metode dan alat bantu belajar guna mempercepat perubahan perilaku merupakan tujuan dari penelitian ini. Teknik *purposive sampling* merupakan metode yang digunakan untuk mengambil sampel. Subyek yang digunakan sebanyak 6 orang, adapun kriteria subyek adalah anak usia 2 tahun - 12 tahun yang didiagnosa Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktif. Metode penelitian menggunakan *pre experimental design. One Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain dari penelitian ini. Analisa data menggunakan kuantitatif deskriptif. Adapun alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Attention Deficiet Hyperactivity Disorder Test*. Didapati hasil adanya penurunan yang lebih cepat ketika pemberian terapi perilaku disertai dengan penggunaan Metode Kelas Pengasuhan dan Alat Belajar Sederhana yang terlihat dari nilai sebelum intervensi dan setelah intervensi. Penelitian ini menghasilkan berupa skor perilaku dari kategori tinggi menjadi kategori di bawah rata-rata dalam waktu 7 bulan. Dapat disimpulkan bahwa, Metode Kelas Pengasuhan dan Alat Belajar Sederhana dapat digunakan dalam menyertai terapi perilaku untuk mempercepat hasil perubahan perilaku pada anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas.

**Kata Kunci:** Alat Belajar Sederhana, Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas, Kelas Pengasuhan.

**Abstract**

Attention Deficit and Hyperactivity Disorder are neurological conditions associated with problems that involve attention, impulsive behavior, and excessive activity that are not in accordance with the characteristics of child development. A therapy is needed to manage children with this disorder. In children with Attention Deficit and Hyperactivity Disorder that must be done related to behavioral protection, it takes a long time. The purpose of this study is to determine methods and learning aids to improve behavior change. The sampling method uses purposive sampling technique. The number of subjects as many as 6 people, as for the subject criteria are children aged 2 years - 12 years who were diagnosed with Concentration and Hyperactivity Disorders. Pre-experimental design was used in this research. The research design used is the Design One Group Pretest-Posttest. Data analysis using quantitative descriptive. As a measurement tool used is the questionnaire Attention Deficiet Hyperactivity Disorder Test. Found results of a faster decline in compilation of conservation therapies using Parenting Class and Simple Learning Tools seen from the pre test and post test scores. The results of the study consisted of scores on research from the high category to below the average category within 7 months. It can be concluded that, the Parenting Class Method and Simple Learning Tools can be used in integrating protective therapies to improve outcomes in Attention Deficit and Hyperactivity Disorder children.

**Keywords:** Attention Deficit and Hyperactivity Disorder, Parenting Classes, Simple Learning Tools.

## PENDAHULUAN

Sattler (Nuzullia, Siregar & Noer, 2012) menyatakan bahwa adanya perilaku seperti kurang mampu memperhatikan suatu tugas, impulsif atau tidak sabar, dan tidak dapat tenang yang menunjukkan gerakan berlebihan yang tidak sesuai dengan kondisi neurologis serta usia perkembangannya disebut sebagai Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) atau *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*.

Saputro (dalam Hikmawati & Hidayati, 2014) menyatakan bahwa pada anak dengan GPPH sering mengalami kesulitan dalam menjalin relasi dengan lingkungan sekitar. Anak GPPH mempunyai kontrol diri yang kurang, sehingga berperilaku sesuai dengan keinginannya, kurang memperhatikan tata tertib atau norma yang berada di lingkungan. Perilaku ini seringkali tidak dipahami oleh orangtua maupun lingkungan sehingga label negatif sering diberikan kepada anak GPPH. Dijelaskan lebih lanjut, bahwa pada anak GPPH dengan kondisi perilaku tersebut menjadi kurang mampu dalam mengikuti pelajaran di sekolah, yang berdampak pada nilai dan prestasi di kelas yang memburuk. Kesulitan untuk mengikuti tata tertib di dalam kelas, seperti duduk tenang, bersuara tenang, seringkali sulit untuk dilakukan. Perilaku hiperaktif tersebut disertai dengan perilaku impulsivitas, seperti tidak sabar, tergesa-gesa, kurang mampu mendengarkan dan menyimak perkataan orang lain karena terlalu ingin berbicara terlebih dahulu. Anak dengan GPPH ini mempunyai kategori kecerdasan yang rata-rata atau normal, maupun kategori tinggi, namun mengalami hambatan dalam mengimplementasikan kepandaianya. Sementara itu, tingkat hiperaktif berbeda-beda pada setiap anak.

Penanganan bagi anak GPPH merupakan hal yang penting karena berkaitan dengan masa depan pendidikan anak nantinya. Dijelaskan oleh Parker dan Reif (dalam Nanik, 2007) bahwa terdapat risiko-risiko ke depan yang dapat dialami oleh anak GPPH, seperti misalnya tidak mampu melanjutkan pendidikannya, kurang patuh pada tata tertib di dalam masyarakat seperti berlalu lintas, aturan hukum, penggunaan narkoba. Pernyataan ini menegaskan bahwa intervensi pada anak GPPH sangat penting.

Hal-hal yang dialami orangtua dengan Ananda GPPH adalah orangtua sering masih belum bisa menerima kondisi anak, sering menuruti kemauan anak dengan alasan supaya anak tidak rewel, yang berakibat anak menjadi tidak mandiri dan menjadi “raja” di rumah, orangtua menghindari mengajak ananda pergi ke keramaian (misal, pertemuan keluarga, acara-acara di lingkungan) karena anak belum bisa bersikap tenang, orangtua letih dalam mengatasi perilaku hiperaktivitas anak, orangtua menganggap perilaku anak GPPH adalah perilaku yang wajar terjadi selayaknya usia anak, orangtua tidak menganggap penting respon emosi anak, orangtua wajib menyempatkan diri untuk memperhatikan anak dengan lebih baik (secara kualitas maupun kuantitas), orangtua perlu mengalokasikan dana yang tidak sedikit untuk terapi bagi ananda GPPH, oleh karena itu orangtua perlu mendapat edukasi tentang GPPH. Pelatihan bagi orangtua dapat menurunkan stress pada orangtua dan meningkatkan rasa percaya diri orangtua dalam mengasuh ananda GPPH. Pelatihan bagi orangtua dapat memberi pengaruh positif pada perilaku ananda GPPH. Namun Pelatihan ini bisa jadi tidak berdampak apa pun bagi ananda dengan GPPH. Hal ini sangat bergantung pada komitmen orangtua dalam menjalani pengasuhan seperti yang telah dilatihkan (Zwi, Dennis, Jones, & Camilla, 2012). Untuk mengasuh ananda GPPH maka berikut adalah hal-hal yang dapat orangtua terapkan (Nuzullia, Siregar, & Noer, 2012) yaitu memahami gambaran mengenai GPPH, memberikan perhatian positif kepada ananda, perlakuan disiplin positif, mampu menggunakan sudut diam, belajar mengelola perilaku anak di area publik, mengikuti perkembangan perilaku, akademik dan sosialisasi anak di sekolah.

Penelitian ini dilakukan pada dasarnya untuk menjawab kebutuhan bahwa pada 9 klien GPPH ini telah rutin mengikuti terapi perilaku dan kepada orangtua juga telah diberikan edukasi dan konseling secara individual, namun perubahan perilaku pada klien cenderung sedikit. Pada diri orangtua pun didapati adanya komitmen yang cenderung kurang kuat dalam melakukan pola asuh maupun memberikan pembelajaran pada anak di rumah. Orangtua pun tidak mempunyai alat belajar yang sesuai untuk menunjang perubahan perilaku pada anak GPPH. Oleh karena itu dibutuhkan suatu metode tambahan berupa Kelas Pengasuhan Anaka GPPH dan Alat Belajar Sederhana (yang selanjutnya disebut ABSA—singkatan dari Alat Belajar Sederhana ADHD) dalam menyertai pemberian terapi perilaku dan konseling individual kepada orangtua guna mempercepat perubahan perilaku.

## METODE

*Purposive sampling* merupakan cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Jumlah subyek sebanyak 6 orang, adapun kriteria subyek adalah anak usia 2 tahun - 12 tahun yang didiagnosa Gangguan Pemusatan perhatian dan Hiperaktif. Metode penelitian menggunakan *pre experimental design. One Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain dari penelitian ini. Analisa data menggunakan kuantitatif deskriptif..

Metode intervensi dari penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok penelitian yang terdiri dari 6 orang subjek. Sebelum dilakukan intervensi, kepada kelompok tersebut diberikan kuesioner ADHD Test untuk mengetahui skor perilaku sebelum intervensi. Selama dan setelah intervensi dilakukan, diberikan kembali kuesioner ADHD Test untuk mengetahui perkembangan perilaku klien pasca intervensi. *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Test (ADHDT/ ADHD Test)* merupakan cara untuk mengidentifikasi individu dengan ADHD yang dikembangkan oleh James E. Gilliam. Di dalam ADHD Test terdapat subtest Hiperaktivitas, Impulsivitas, Inatensi, yang ketiga subtest tersebut dijumlahkan menjadi jumlah keseluruhan standard skor yang dikonversikan menjadi *ADHD Quotient*. Adapun skor *ADHD Quotient* digolongkan ke dalam beberapa probabilitas ADHD, yaitu  $\leq 69$  sangat rendah, 70-79 rendah, 80-89 di bawah rata-rata, 90-110 rata-rata, 111-120 di atas rata-rata, 121-130 tinggi, 131> sangat tinggi.

Intervensi yang dilakukan berupa 4 kali pertemuan kelas pengasuhan yang dihadiri oleh orangtua klien. Pertemuan ini terjadwal sebulan sekali. Durasi setiap pertemuan  $\pm 2$  jam.

**Tabel 1.** Pertemuan Kelas Pengasuhan

Pertemuan	Materi	Tujuan
Pertemuan 1	Definisi dan ciri-ciri GPPH, penjelasan tentang Alat Belajar Sederhana ADHD (ABSA), <i>sharing session</i> dari orang tua dalam hal mengasuh anak GPPH.	Meningkatkan pengetahuan orangtua tentang GPPH
Pertemuan 2	Pola asuh yang tepat bagi anak GPPH. <i>Sharing session</i> dari orang tua dalam hal mengasuh anak GPPH.	Meningkatkan pengetahuan orangtua tentang pola asuh untuk anak GPPH
Pertemuan 3	Disiplin positif bagi anak GPPH. <i>Sharing session</i> dari orang tua dalam hal mengasuh anak GPPH.	Meningkatkan pengetahuan orangtua dan ketrampilan dalam melaksanakan disiplin positif pada anak GPPH
Pertemuan 4	<i>Edutainment parenting</i> (pengasuhan dengan menggunakan alat-alat edukasi bagi anak, orangtua dan anak diajak untuk bermain bersama kaitannya dalam menjalankan jenis-jenis <i>games</i> yang dapat memperbaiki perilaku anak) yang bertujuan untuk membangkitkan rasa senang ketika belajar bersama dengan anak. Misalnya, <i>puzzle</i> , tebak benda, menari mengikuti iringan musik, bertepuk tangan mengikuti instruksi.	Membangkitkan rasa senang ketika belajar bersama dengan anak.

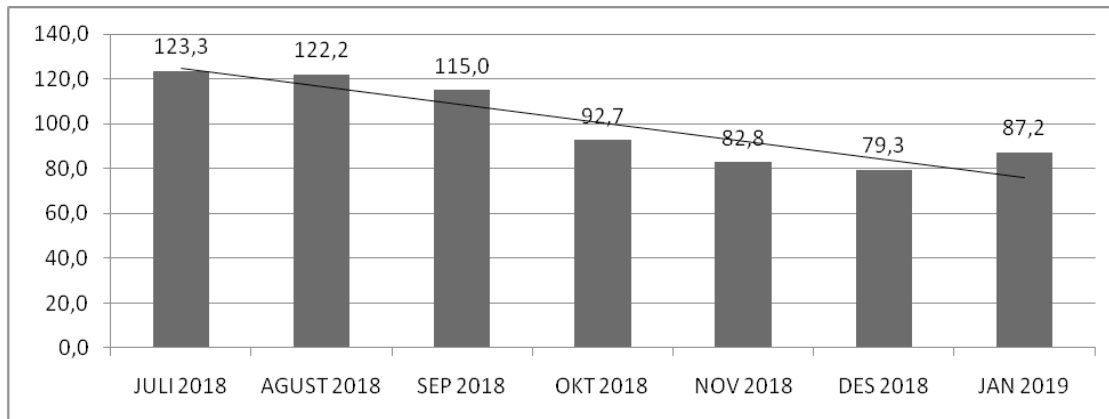
Adapun ABSA berisi alat-alat sebagai berikut: Buku Pengasuhan Untuk Anak GPPH, Buku Pedoman Penggunaan ABSA, Buku Terapi Warna Set 1, Buku Terapi Warna Set 2, Buku Mengutip Bentuk, Buku Latihan Simbol & Lembar Jawab Latihan Simbol, Buku latihan Deret Angka, Buku Cerita Untuk Terapi Menulis & Alat Bantu Kertas Berlubang, Buku Aku Berhasil Belajar & Stiker Senyum, Buku Motif & 9 Buah Balok, 3 set

Puzzle, 8 Buah Balok-Balok warna warni, Buku Latihan Menulis Set 1, Buku latihan Menulis Set 2.

Pemilihan ABSA disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak, oleh karena itu pemberian dan penentuan isi materi ABSA bergantung pada pemeriksaan oleh Psikolog klinis terkait kondisi perilaku klien GPPH. ABSA dilatihkan orangtua kepada anak selama berada di rumah. Selama pemberian kelas pengasuhan dan ABSA oleh orangtua di rumah, anak tetap mengikuti terapi perilaku dan dilakukan evaluasi oleh psikolog klinis terkait komitmen orangtua dalam memberikan ABSA.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Grafik 1.** Perubahan Skor ADHD Quotient Pada Klien GPPH Sebelum, Selama dan Setelah Intervensi.



Dari grafik 1. Menunjukkan bahwa perilaku GPPH yang meliputi hiperaktif, impulsif dan inatensi yang ditunjukkan melalui Skor *ADHD Quotient* cenderung menunjukkan tren yang menurun dari waktu ke waktu dan terjadi penurunan yang signifikan pada bulan Oktober 2018 dari 123,3 (kategori tinggi) menjadi 87,2 (kategori di bawah rata-rata). Data yang diambil pada bulan Juli s/d September 2018 merupakan baseline. Klien hanya mengikuti terapi perilaku secara teratur. Terjadi penurunan namun sedikit. Intervensi mulai akhir Oktober 2018 s/d Januari 2019. Data pada bulan Januari 2019 diambil ketika seluruh intervensi telah selesai diberikan. Di mana klien selain mengikuti terapi perilaku, klien juga menerima latihan di rumah menggunakan ABSA oleh orangtua, dan orangtua juga mengikuti kelas pengasuhan. Dari grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian kelas pengasuhan GPPH dan ABSA berdampak signifikan dalam penurunan skor perilaku GPPH. Namun demikian terdapat sedikit kenaikan pada bulan Januari 2019, karena adanya kondisi beberapa klien tidak datang terapi perilaku dan tidak konsisten dalam belajar ABSA bersama orangtua di rumah, yang disebabkan oleh kondisi kesehatan klien yang tidak memungkinkan untuk belajar maupun komitmen orangtua.

Dari hasil intervensi tersebut didapati bahwa pertemuan orangtua di dalam kelas meningkatkan pengetahuan orangtua tentang GPPH dan dalam kelas tersebut membuat orangtua dapat menyampaikan perasaannya kepada sesama orangtua yang mempunyai permasalahan yang sama. Sharing yang diberikan oleh orangtua di dalam kelas tersebut menjadi penguatan bagi seluruh peserta. Perasaan senasib dan merasa dimengerti oleh oranglain, meningkatkan komitmen orangtua untuk mau memahami perilaku anak secara lebih mendalam. Hal ini dikuatkan oleh pendapat dari Zwi, Dennis, Jones, dan Camilla (2012) yang menyatakan bahwa pelatihan bagi orangtua dapat menurunkan stress pada orangtua dan meningkatkan rasa percaya diri orangtua dalam mengasuh ananda GPPH. Pelatihan bagi orangtua dapat memberi pengaruh positif pada perilaku ananda GPPH.

Komitmen orangtua merupakan hal mendasar dan sangat penting dalam keberlangsungan program kepada klien GPPH ini. Oleh karena itu di akhir sesi setiap pertemuan di kelas dilakukan penegasan komitmen, selain itu dalam pertemuan terapi perilaku secara individu, orangtua pun kembali diingatkan mengenai komitmen tersebut. Hal ini terungkap dari pernyataan Zwi, Dennis, Jones, dan Camilla (2012) bahwa pelatihan ini bisa jadi tidak berdampak apa pun bagi ananda dengan GPPH. Hal ini sangat bergantung pada komitmen orangtua

dalam menjalani pengasuhan seperti yang telah dilatihkan.

Dalam kelas pengasuhan diberikan materi mengenai penjelasan tentang GPPH beserta ciri-cirinya, pengasuhan positif, penggunaan disiplin positif dan cara menangani perilaku anak. Materi-materi tersebut dikuatkan oleh Nuzullia, Siregar, dan Noer (2012) bahwa untuk mengasuh ananda GPPH maka orangtua perlu memahami gambaran mengenai GPPH, memberikan perhatian positif kepada ananda, menggunakan konsekuensi untuk membentuk target perilaku yang baik, mampu menggunakan sudut diam, belajar mengelola perilaku anak di area publik, mengikuti perkembangan perilaku, akademik dan sosialisasi anak di sekolah.

Pertiwi, Susetyo, dan Gunawan (2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa mewarnai gambar binatang memberikan pengaruh pada penurunan setiap aspek perilaku hiperaktif. Oleh karena itu, Buku Terapi Mewarnai Set 1 (sederhana) dan Set 2 (sederhana dan cenderung kompleks) diberikan bagi klien dengan kemampuan motorik halus memadai.

Nanik (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Anak dengan GPPH cenderung memiliki skor rendah pada beberapa subtes WISC dari peringkat terendah, yaitu Object Assembly, Picture Arrangement, Information, Comprehension, Digit Span, dan Block Design. Subtes-subtes tersebut mencerminkan berbagai keterbatasan yang dialami dalam hal visual motor coordination, visual perception organization, visual-spatial relationship and field dependence, sequence ability, planning ability, effects of uncertainty, dan social sensitivity. Oleh karena itu beberapa materi ABSA mengacu pada penelitian tersebut yang disesuaikan dengan kemampuan klien, yaitu Buku Mengutip Bentuk, Buku Latihan Simbol, Buku Latihan Deret Angka, Buku Motif Balok, Balok-balok warna-warni dan Puzzle.

Hikmawati dan Hidayati (2014) dalam penelitian menyatakan bahwa terapi menulis efektif untuk menurunkan perilaku hiperaktivitas dan impulsivitas pada anak GPPH. Berdasarkan penelitian tersebut, maka disediakan pula Buku Cerita Untuk Terapi Menulis dan Buku Latihan Menulis Set satu (sederhana) dan dua (kompleks). Mulyani (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penerapan token ekonomi dapat meningkatkan atensi dalam mengerjakan tugas pada anak ADHD. Oleh karena itu materi ABSA disediakan Buku Aku Berhasil Belajar & Stiker Senyum. Stiker senyum akan ditempel oleh anak dan orangtua ketika anak berhasil menyelesaikan tugas ABSA.

Setelah dilakukan intervensi tersebut, didapati bahwa aspek perilaku GPPH yang meliputi hiperaktivitas, impulsivitas dan inatensi cenderung menurun lebih cepat. Dengan mempersiapkan dan membuat Kelas Pengasuhan GPPH serta ABSA yang tepat guna maka prognosis perilaku hiperaktif klien anak GPPH semakin membaik. Perubahan perilaku pada klien anak GPPH semakin cepat tercapai, dari rata-rata waktu yang dibutuhkan adalah 12,3 bulan / 12 bulan 9 hari menjadi rata-rata 6,8 bulan/ 6 bulan 24 hari. Selisih 5,6 bulan / 5 bulan 18 hari (42,77% lebih cepat).

Selain perubahan perilaku tersebut, dalam penelitian ini juga didapati adanya biaya yang dikeluarkan oleh klien dalam melakukan terapi perilaku lebih hemat. Sebesar 37,14% lebih hemat. Dengan pemberian Kelas Pengasuhan GPPH serta ABSA maka perlakuan pada klien anak GPPH dapat dilakukan dengan lebih tepat, aman dan nyaman terutama yang dirasakan oleh orangtua sebagai pendamping utama klien di rumah.

## KESIMPULAN

Dengan Kelas Pengasuhan GPPH serta ABSA maka pemberian terapi perilaku pada klien anak GPPH dapat berjalan lebih optimal dengan didapatinya perubahan perilaku yang lebih cepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hikmawati, I. D., & Hidayati, E. (2014). Efektivitas terapi menulis untuk menurunkan hiperaktivitas dan impulsivitas pada anak dengan attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Mulyani, R. (2013). Penerapan token ekonomi untuk meningkatkan atensi dalam mengerjakan tugas pada anak ADHD. *Jurnal Saints dan praktik psikologi*, 1(1), 37-47.

- Nanik. (2007). Penelusuran karakteristik hasil tes inteligensi wisc pada anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. *Jurnal Psikologi*, 34(1).
- Nuzullia, M., Siregar, J. R., & Noer, A. H. (2012). Pelatihan pengasuhan anak dengan gangguan pemusatan perhatian disertai hiperaktivitas (GPPH). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1).
- Pertiwi, A, Susetyo, B., & Gunawan, D. (2017). Pengaruh mewarnai gambar binatang untuk mengurangi perilaku hiperaktif anak tunarungu kelas 1 Di SLB BC YPNI Pameungpeuk Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(3), 123-132.
- Wijaya, Y. D. (2015). Positive parenting program (triple p) sebagai usaha untuk menurunkan pengasuhan disfungsi pada orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus (dengan diagnosa autisme dan ADHD). *Jurnal Psikologi*, 13(1), 16.
- Zwi, M., Dennis, J., Jones, H., & Camilla, T. (2012). Parent training interventions for attention deficit hyperactivity disorder. *ochrane Database Syst Rev*. 2011 Dec 7;(12):CD003018. doi: 10.1002/14651858.CD003018.pub3.