

**TERAPI CBT (*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM
MENANGANI GANGGUAN KONSENTRASI PADA ANAK ADHD
(*ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER*) DI KLINIK ANAK
YAMET CABANG SURAKARTA**

DIYAH AGUSTINA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

ABSTRAK

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) adalah gangguan perilaku yang ditandai oleh aktivitas motorik berlebih dan ketidakmampuan untuk memfokuskan perhatian. Dan juga merupakan salah satu kondisi *neurologis* yang melibatkan gangguan pada perilaku hiperaktivitas dan impulsivitas, yang tidak sejalan dengan tingkat usia anak tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam mengenai Terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam Menangani Gangguan Konsentrasi pada Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Penggunaan metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Informan utama dalam penelitian ini adalah 2 pasien di klinik anak YAMET. Informan berusia 6 tahun dan 8 tahun dengan jangka waktu penanganan terapi yang sama 2 tahun, namun berbeda selisih 6 bulan. Kedua informan berjenis kelamin laki-laki dan sama-sama mengalami gangguan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*).

Kesimpulan yang diperoleh mengenai Terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam Menangani Gangguan Konsentrasi pada Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) adalah : (1) ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) adalah gangguan perilaku yang ditandai oleh aktivitas motorik berlebih dan ketidakmampuan untuk memfokuskan perhatian, (2) Pelaksanaan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) diberikan pada anak sedini mungkin, (3) Dalam terapi pola asuh orang tua dan lamanya proses penanganan terapi sangat berpengaruh pada pola perkembangan anak berkebutuhan khusus, khususnya pada anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) baik dalam kognisi, motorik, maupun sosialnya.

Kata Kunci : *terapi CBT (Cognitive Behavior Therapy), ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), Gangguan Konsentrasi*

ABSTRACT

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) is a behavioral disorder characterized by excess motor activity and attention deficit disorder. And is also one of the neurological conditions involving disturbances on the behavior of hyperactivity and impulsivity, which is not in accordance with the child's age level.

This research aims to understand in depth about Therapy CBT (Cognitive Behavior Therapy) in handling disturbances of concentration for child ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). The use of methods in research is qualitative methods. Data collection is collected using observation, interview and documentation. The main informant in this study was patient in children clinic YAMET. The informants were 6 years and 8 years old with period of handling for 2 years of therapy with the different in 6 months. Both informant are boys and equally experienced the disorder ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

The conclusions obtained about Therapy CBT (Cognitive Behavior Therapy) in handling disturbances of concentration for Child ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) are : (1) ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) is a behavioral disorder characterized by excess motor activity and inability to focus for certain attention, (2) the implementation of Therapy CBT (Cognitive Behavior Therapy) given in children as early as possible, (3) in the therapy of parenting parents handling and duration of therapy is very influential in the development of children with special needs, especially on Child ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) well in cognition, social, or motor

Keywords: *CBT therapy (Cognitive Behavior Therapy), ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), Disturbances of Concentration*

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang menandakan adanya kelainan khusus. Anak berkebutuhan khusus mempunyai karakteristik yang berbeda antara yang satu dan yang lainnya. Di Negara Indonesia, anak berkebutuhan khusus yang mempunyai gangguan perkembangan dan telah diberikan pelayanan antara lain adalah anak dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Anak hiperaktif adalah anak yang mengalami gangguan sifat tertentu sehingga sulit memusatkan konsentrasi dan cenderung hiperkinetik (terlalu banyak bergerak)

Hiperaktif memang identik dengan banyaknya gerakan. Cara berfikir anak hiperaktif berbeda dengan anak normal. Anak normal akan memberikan perhatian dan

menurut dengan kontrol orang lain yang sesuai dengan hatinya, sedangkan pikiran anak hiperaktif selalu “semau gue” tanpa dapat dikontrol sama sekali (Azmira, 2015).

Ditinjau secara psikologis, hiperaktif adalah gangguan tingkah laku yang tidak normal yang disebabkan *disfungsi neurologia* dengan gejala utama tidak mampu memusatkan perhatian. Begitu pula anak hiperaktif adalah anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian. Gangguan ini disebabkan kerusakan kecil pada sistem saraf pusat dan otak sehingga rentang konsentrasi penderita menjadi sangat pendek dan juga sulit dikendalikan. Penyebab lainnya dikarenakan temperamen bawaan, pengaruh lingkungan, malfungsi otak, serta epilepsi. Atau bisa juga karena gangguan di kepala

seperti gagar otak, trauma kepala karena persalinan sulit atau pernah terbentur, infeksi, keracunan, gizi buruk, dan alergi makanan.

Pada beberapa anak bisa mengalami kesulitan, kesusahan, dan gangguan dalam hal konsentrasi dan atensi yang ia berikan. Banyak pula guru yang juga mengeluh dan bingung dalam meningkatkan dan mengatasi anak yang sulit berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung. Sulit berkonsentrasi terlebih dahulu harus dilihat apa penyebab anak sulit berkonsentrasi. Bentuk yang tidak menarik dan membosankan, situasi lingkungan sekitar yang terlalu bising, ataukah anak memang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

Gangguan konsentrasi berhubungan dengan kemampuan anak untuk memperhatikan dan berkonsentrasi, kemampuan yang

berkembang seiring dengan perkembangan anak. Anak yang sangat terganggu konsentrasinya mengalami kesulitan untuk memfokuskan konsentrasinya, perhatiannya dan menyelesaikan tugas secara terus menerus. Mereka sering lupa instruksi- instruksi, kehilangan barang-barang dan tidak mendengarkan orangtua dan juga gurunya (Prayitno, 2008).

Melalui CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) anak ADHD dapat meniru model, anak juga dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku moral, dan juga dapat diberikan penguatan sehingga tahap demi tahap anak dapat meningkatkan kecerdasan moralnya, menangani gangguan konsentrasinya dan dapat menurunkan perilaku hiperaktif pada anak ADHD.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penyusun merasa

tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang terapi CBT dalam menangani gangguan konsentrasi pada anak ADHD di Klinik Anak YAMET Cabang Surakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

Anak memiliki gangguan konsentrasi dan interaksi berlebihan (ADHD) adalah salah satu kondisi neurologis yang melibatkan gangguan pada proses memusatkan perhatian dan perilaku hiperaktivitas dan impulsivitas, yang tidak sejalan dengan tingkat usia anak tersebut (Alecya, 2010).

ADHD berawal dari hasil penelitian Prof. George F. Stil, seorang dokter Inggris pada tahun 1902. Penelitian terhadap sekelompok anak yang menunjukkan suatu ketidakmampuan abnormal untuk memusatkan perhatian yang

disertai dengan rasa gelisah dan resah. Anak-anak itu mengalami kekurangan yang serius, dalam hal ini kemauan yang berasal dari bawaan biologis. Gangguan tersebut diakibatkan oleh sesuatu didalam diri anak dan bukan karena faktor-faktor lingkungan (Baihaqi dan Sugiarnan, 2006).

Menurut DSM IV gejala-gejala ADHD adalah sebagai berikut:

1. Kurang Perhatian

Sering gagal untuk memberi perhatian, sering mengalami kesulitan mempertahankan perhatian pada aktivitas tugas atau permainan, Sering terlihat tidak mendengarkan ketika diajak berbicara langsung, sering tidak mengikuti instruksi

2. Hiperaktivitas

Sering gelisah dengan tangan atau kaki atau menggeliat ditempat duduk, sering

meninggalkan tempat duduk di ruang kelas atau pada situasi lain dimana diharapkan untuk tetap duduk, sering berlari-lari atau memanjat secara berlebihan.

3. Impulsivitas

Sering menjawab tanpa berpikir sebelum pertanyaan selesai, sering kesulitan menunggu giliran, sering menyela atau mengganggu orang lain

CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

Singgih D dan Gunarsah (2000) menyatakan bahwa CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah terapi yang mempergunakan gabungan antara tiga pendekatan yaitu biomedik, intrapsikis dan lingkungan. Dalam melakukan terapi dengan teknik ini banyak mempergunakan prosedur dasar untuk melakukan perubahan kognitif dan perilaku, misal seperti: pengamatan diri, kontrak dengan diri

sendiri, dan artian lebih luas teknik ini mengajarkan ketrampilan kepada klien dalam menghadapi suasana yang menimbulkan kegoncangan di kemudian hari.

Tujuan terapi CBT adalah untuk mengajak klien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Psikolog atau terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya.

Proses Terapi Kognitif-Perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah :

1. Sesi 1 : Assesmen dan diagnosa awal.
2. Sesi 2 : Mencari akar permasalahan yang bersumber

dari emosi negatif, penyimpangan proses berpikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.

3. Sesi 3 : Terapis bersama klien menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada klien dan kepada *significant persons*
4. Sesi 4 : Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku.
5. Sesi 5 : Pencegahan *relapse* dan training *self-help*

METODE PENELITIAN

Dalam metode penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dikarenakan dalam melakukan penelitian mengenai anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) ini dapat memberikan rincian yang kompleks tentang fenomena yang sulit diungkapkan oleh metode kuantitatif. Berdasarkan penelitian

ini untuk alasan teoritik dasar penggunaan metode kualitatif termasuk penggunaan observasi dan wawancara.

Informan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang dengan beberapa kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Bebetapa pertimbangan atau kriteria yang dilakukan oleh peneliti dalam menentukan subyek adalah sebagai berikut:

1. Tercatat sebagai pasien ADHD di Klinik YAMET Surakarta
2. Jenis kelamin laki-laki

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak-anak ADHD mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial mereka. Keterlambatan sosial mereka disebabkan karena mereka tidak mampu menangkap instruksi-instruksi yang diberikan lingkungan sekitar dan perbendaharaan kata yang kurang.

Aktivitas dan kegelisahan pada anak ADHD menghambat kemampuan mereka di sekolah. Mereka tampak tidak dapat duduk dengan tenang, mereka gelisah dan dapat melakukan perilaku yang berbahaya seperti berlari ke jalan tanpa melihat keadaan di jalan terlebih dahulu (Nevid J.F dkk, 2003).

Dari hasil pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi yang diperoleh peneliti bahwa subyek AZ, untuk *Innatention/* kurang perhatian memiliki rentang perhatian yang rendah, untuk perilaku Hiperaktivitas (kesulitan mengendalikan gerakan) AZ sudah berkurang tidak seperti dulu sebelum mendapatkan terapi.

AZ awal mula sebelum mendapatkan terapi menunjukkan perilaku hiperaktif, dan sering tidak fokus ketika berkomunikasi. Dan

juga pola asuh orangtua AZ yang sejak kecil sudah memanjakannya. Hal ini menjadikan AZ sering tidak fokus ketika diajak berkomunikasi dan berperilaku impulsive.

Hal ini sesuai dengan pendapat Mash (2005) yang menyatakan bahwa perkembangan sosial anak yang seharusnya berjalan normal menjadi terhambat, karena biasanya anak yang mengalami hiperaktif, tidak mampu memperhatikan dan impulsif di jauhi oleh *peer groupnya*. Karena tuntutan tersebut, maka orangtua anak membentuk suatu pola pengasuhan yang bisa saja kurang tepat untuk menangani gangguan tersebut.

Untuk Informan RR, lebih cenderung mengalami untuk *Innatention/* kurang perhatian. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa

sekalipun AZ dan RR berbeda usia namun sama-sama mengalami gangguan ADHD, dan sama-sama $\pm$ 2 tahun menjalani terapi, namun terkait selisih beberapa bulan saja, disini terlihat melalui terapi kognitif perilaku atau CBT ini bahwa perkembangan AZ dan RR sangat baik.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Dapat terinspirasi untuk menerapkan dan juga mengembangkan ilmu yang telah didapat ditempat praktek dalam pembelajaran terhadap perilaku anak ADHD di kehidupan nyata

2. Bagi Orangtua

Sebaiknya melanjutkan dan menerapkan kembali anjuran terapis dirumah, guna mempermudah kelancaran proses terapi karena terapi ini tidak hanya dilakukan oleh para ahli

terapi saja, melainkan keterlibatan orangtua juga sangat berpengaruh bagi kemajuan perkembangan anak.

3. Bagi Pengelola Klinik Anak YAMET Cabang Surakarta

Dapat meningkatkan sarana dan prasarana bagi anak berkebutuhan khusus seperti menambah peralatan terapi dan meningkatkan pembentukan hubungan yang lebih harmonis antara pihak klinik dengan orangtua

4. Bagi Terapis

Dapat menambah keterbukaan antara orangtua dengan terapis jika menghadapi keluhan orangtua

DAFTAR PUSTAKA

- Alecya Moore. 2010. *8 Jenis Kelamin Pada Anak*. Yogyakarta: Kalamboti
- Via, Azmira. 2015. *A Gift: Anak Hiperaktif*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

- Baihaqi dan Sugiarmen. 2006. *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: Refika Aditama.
- Mash, Eric J & Wolfe, David A. 2005. *Abnormal Child Psychology* _3rd Edition. USA: Thomson Wadsworth.
- Prayitno, Erman Amti. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Singgih D Gunarsah. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia