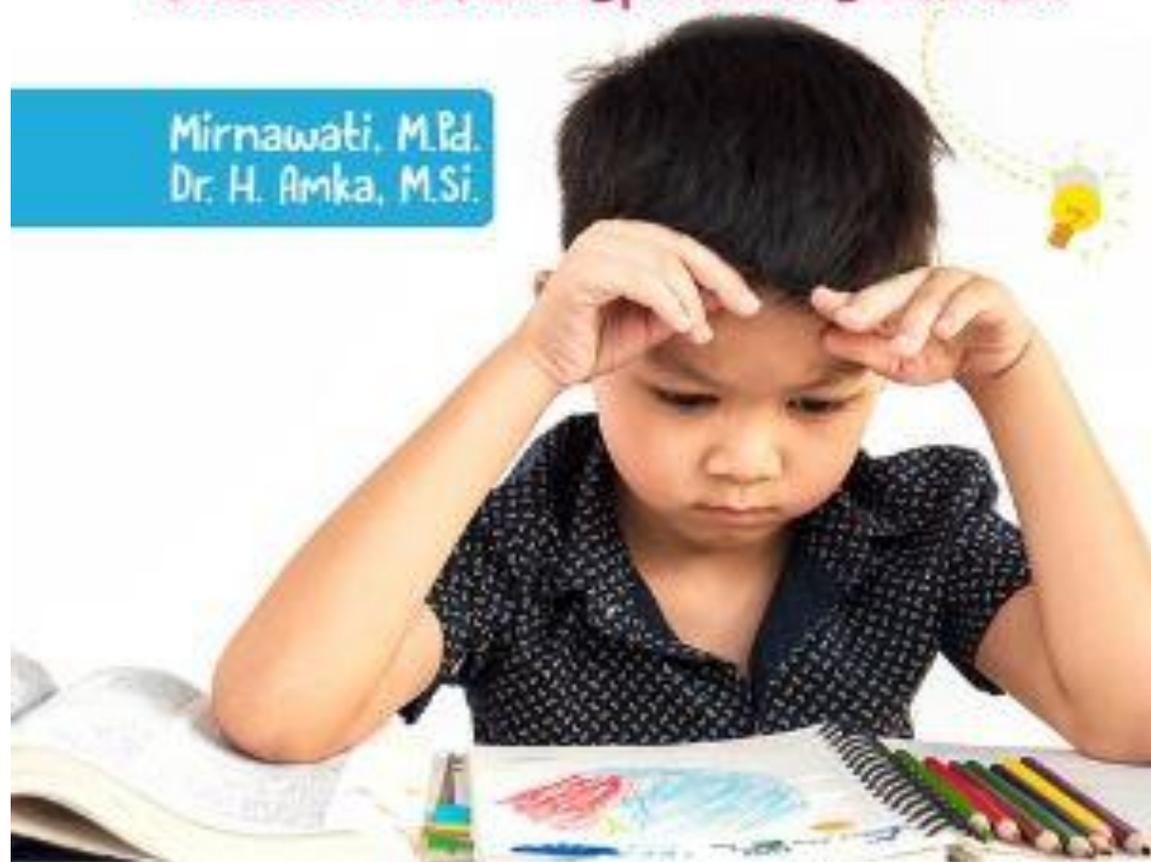


Pendidikan Anak

ADHD

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Mirrawati, M.Pd.
Dr. H. Amka, M.Si.



PENDIDIKAN ANAK ADHD
(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

deepublish / publisher

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PENDIDIKAN ANAK ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Mirnawati, M.Pd.
Dr. H. Amka, M.si.

 **deepublish**
glorify and develop the intellectual of human's life

**PENDIDIKAN ANAK ADHD
(ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER)**

Mirnawati
Amka

Desain Cover :
Dwi Novidiantoko

Sumber :
<http://www.freepik.com>

Tata Letak :
Cinthia Morris Sartono

Proofreader :
Cinthia Morris Sartono

Ukuran :
x, 75 hlm, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-209-886-2

Cetakan Pertama :
Juli 2019

Hak Cipta 2019, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2019 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kaliurang Km.9,3 –Yogyakarta 55581
Telp/Faks: (0274) 4533427
Website: www.deepublish.co.id
www.penerbitdeepublish.com
E-mail: cs@deepublish.co.id

KATA PENGANTAR PENERBIT

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karuniaNya, Penerbit Deepublish dapat menerbitkan Pendidikan, dengan judul Pendidikan Anak Hambatan Konsentrasi Dan Hiperaktifitas.

Sebagai penerbit yang sejak semula lebih mengutamakan perannya untuk mencerdaskan dan memuliakan umat manusia, serta memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi, Penerbit Deepublish tidak hanya bertumpu kepada karya penulis mapan saja, tetapi harus ada ruang bagi siapapun untuk secara kreatif dan dengan inovasi menuliskan dan menyampaikan gagasan dan nilai-nilai untuk ikut membantu upaya tersebut.

Buku yang berjudul Pendidikan Anak Hambatan Konsentrasi Dan Hiperaktifitas yang memuat Konsep, Identifikasi, Pendidikan, dan Penanganan Anak Hambatan Konsentrasi Dan Hiperaktifitas.

Terima kasih dan penghargaan terbesar bagi penulis yang telah memberikan perhatian, kepercayaan, dan kontribusi demi kesempurnaan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi Masyarakat umum dan para pendidik khususnya, serta dapat mencerdaskan, memuliakan umat manusia dan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi di Tanah Air pada umumnya.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Hormat Kami,

Penerbit Deepublish

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR PENERBIT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
Bab I.....	1
Konsep Anak ADHD	
A. Pendahuluan	1
1. Deskripsi.....	1
2. Tujuan	1
B. Materi	1
C. Rangkuman.....	15
D. Pendalaman Materi.....	15
E. Daftar Pustaka	16
Bab II	17
Identifikasi Anak ADHD	
A. Pendahuluan	17
B. Materi	17
C. Rangkuman.....	24
D. Pendalaman Materi.....	24
E. Daftar Pustaka	25
BAB III	26
Pendidikan Anak ADHD	
A. Pendahuluan	26
B. Materi	26
C. Rangkuman.....	42

D.	Pendalaman Materi.....	43
E.	Daftar Pustaka	43
Bab IV.....		44
Penanganan Anak ADHD Di Kelas		
A.	Pendahuluan	44
B.	Materi.....	44
C.	Rangkuman	60
D.	Pendalaman Materi.....	61
E.	Daftar Pustaka	61
Bab V		62
Penanganan Anak ADHD Di Rumah		
A.	Pendahuluan	62
B.	Materi	63
C.	Rangkuman	73
D.	Pendalaman Materi.....	73
E.	Daftar Pustaka	74
TENTANG PENULIS		75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema akomodasi siswa dengan ADHD.....	58
--	----

deepublish / publisher

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Perbedaan anak ADHD dengan anak aktif	3
Tabel 2.	Perbedaan anak ADHD dengan anak autis	4
Tabel 3.	Perbedaan anak ADHD dengan anak superaktif.....	6
Tabel 4.	Mitos dan fakta tentang anak ADHD	13
Tabel 5.	Hadiah dan konsekuensi yang dapat digunakan pada anak ADHD.....	69

deepublish / publisher

Bab I

Konsep Anak ADHD

A. PENDAHULUAN

1. Deskripsi

Bab ini membahas tentang konsep dasar anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) yang meliputi pengertian ADHD, perbedaan anak ADHD dengan anak aktif, perbedaan anak ADHD dengan anak autis, anak autis dengan anak overaktif, karakteristik anak ADHD, tipe anak ADHD, dan sebagainya.

2. Tujuan

- a. Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian anak ADHD dan membedakannya dengan anak yang juga terindikasi menunjukkan perilaku hiperaktif.
- b. Mahasiswa mampu menjelaskan tipe dan karakteristik anak ADHD

B. MATERI

1. Pengertian ADHD

ADHD adalah singkatan dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Hal ini biasanya digunakan untuk menggambarkan anak-anak yang memiliki tiga jenis masalah utama yaitu: perilaku terlalu aktif (hiperaktif), perilaku impulsif, dan kesulitan memperhatikan/ konsentrasi. Karena mereka terlalu aktif dan impulsif, anak-anak dengan ADHD sering merasa sulit untuk diterima di sekolah. Seringkali mereka juga bermasalah dalam bergaul dengan anak-anak lain. Kesulitan-kesulitan ini bisa berlanjut ketika mereka tumbuh

dewasa, apabila mereka tidak mendapatkan bantuan sesuai kebutuhan. Beberapa anak yang memiliki masalah konsentrasi atau perhatian tidak selalu terlalu aktif atau impulsif. Anak-anak jenis ini digambarkan memiliki *Attention Defisit Disorder* (ADD). ADD dapat dengan mudah ditangani daripada ADHD karena anak ADD cenderung pendiam dan melamun tidak mengganggu.

Istilah ini memberikan gambaran tentang suatu kondisi medis yang disahkan secara internasional mencakup disfungsi otak, di mana individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, menghambat perilaku, dan tidak mendukung rentang perhatian atau rentang perhatian mudah teralihkan. Jika hal ini terjadi pada seorang anak dapat menyebabkan berbagai kesulitan belajar, kesulitan berperilaku, kesulitan sosial, dan kesulitan-kesulitan lain yang kait-mengait. Baihaqi dan Sugiarmun (2008) ADHD didefinisikan sebagai:

- a. Gangguan perilaku neurobiologis yang ditandai dengan tingkat inatensi yang berkembang tidak sesuai dan bersifat kronis dan dalam beberapa kasus disertai hiperaktivitas.
- b. Gangguan biokimia kronis dan perkembangan neurologis yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatur dan mencegah perilaku serta mempertahankan perhatian pada suatu tugas .
- c. Inefisiensi neurologis pada area otak yang mengontrol impuls dan pada pusat pengambilan keputusan (regulasi dan manajemen diri)

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dapat disimpulkan “sebagai gangguan aktivitas dan perhatian (gangguan hiperkinetik) adalah suatu gangguan psikiatrik yang cukup banyak ditemukan dengan gejala utama inatensi (kurangnya perhatian), hiperaktivitas, dan impulsivitas (bertindak tanpa dipikir) yang tidak konsisten dengan tingkat perkembangan anak, remaja, atau orang dewasa”. Anak ADHD sering kali salah diartikan dalam artian anak ADHD sering dianggap sama dengan anak yang memiliki karakter yang hampir sama, misalnya menyamakannya dengan anak

aktif, super aktif, autis, nakal, dll. Berikut diuraikan perbedaan anak ADHD dengan anak lain yang memiliki pola yang hampir sama.

2. Perbedaan Anak ADHD dengan Anak Aktif

Sekilas terlihat aktifitas anak yang aktif dan hiperaktif memang sama namun kalau kita mau lihat lebih dalam, perbedaannya jelas sekali. Menurut Kewley (2010) berikut ciri-ciri yang membedakannya:

Tabel 1. perbedaan anak ADHD dengan anak aktif

Anak ADHD	Anak Aktif
1. Tidak fokus, Anak hiperaktif biasanya tidak bisa bertahan untuk sebuah permainan lebih dari 5 menit.	1. Anak aktif mampu memfokuskan perhatian dengan baik. Ketika bermain puzzle mewarnai atau menyusun balok, anak aktif cenderung akan menyelesaikan permainan dengan perhatian penuh.
2. Melawan, Anak hiperaktif sulit untuk diberitahu dan akan terus melakukan aktifitas sesuka hatinya. Biasanya ia akan berontak dan melawan.	2. Anak aktif masih bisa diberitahu dan mau mematuhi dengan baik. Asalkan orangtua memberikan alasan dan dengan cara yang tidak memojokkan atau berkesan memarahinya.
3. Merusak, Anak hiperaktif cenderung merusak. Dalam permainan, ia akan lebih suka membongkar mainan dan memainkannya dengan caranya sendiri.	3. Anak aktif biasanya lebih kreatif bisa menciptakan permainan baru yang kadang tak pernah kita duga. Contohnya ia bisa membuat bayangan tangan menyerupai burung atau bebek di dinding.
4. Tidak mudah lelah dan tanpa tujuan Anak tidak pernah lelah dan semua aktifitasnya lebih banyak tanpa tujuan jelas.	4. Lebih sabar , Anak aktif memiliki kesabaran lebih baik saat diminta untuk menyelesaikan puzzle atau menunggu.
5. Tidak sabar dan cenderung agresif Anak hiperaktif tidak mau menunggu dan sering merebut benda yang dipegang temannya. Ia juga cenderung agresif terhadap teman	5. Sadar bila Lelah. Anak aktif akan beristirahat dan menghentikan aktifitasnya bila lelah.

Anak ADHD	Anak Aktif
bermainnya. contoh anak hiperaktif tiba-tiba memukul tanpa sebab dan ia cuek setelahnya.	
6. Intelegensi rendah, Anak hiperaktif kurang kreatif karena kecerdasannya cenderung dibawah anak-anak normal	6. Memiliki intelegensi yang tinggi Biasanya anak aktif cenderung cerdas dan lebih mandiri

3. Perbedaan Anak ADHD dengan Anak Autis

Kewley (2010) Ada beberapa perbedaan mendasar yang dapat kita amati dari perilaku anak dengan GPPH/Gangguan Pemusatan Perhatian & Hiperaktivitas (ADHD/Attention Defisit & Hiperactivity Disorder) dengan autisme, sebagai berikut:

Tabel 2. perbedaan anak ADHD dengan anak autis

Anak ADHD	Anak Autis
<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsentrasinya memang terbatas juga dan sangat mudah sekali teralih perhatiannya pada aktivitas lain yang lebih baru, namun lebih mudah untuk diarahkan melakukan suatu tugas sederhana meskipun sering tidak selesai. 2. Aktivitasnya yang seperti didorong mesin memang menjadi ciri paling khas dari hiperaktif, seperti tidak mengenal rasa lelah, cenderung tidak dipikir dan sering impulsif seperti tidak sabaran segalanya mau serba cepat, tidak mau menunggu giliran dan semua keinginannya harus diikuti. 3. Mereka justru sangat mudah bosan dan selalu ingin berganti-ganti mainan, serta masih mampu bermain interaktif dan imaginative. 4. Minat untuk bersosialisasi yang 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cenderung kurang mampu berkonsentrasi dan sangat sukar diarahkan untuk melakukan tugas-tugas tertentu. Aktivitas yang dilakukan lebih berdasar karena dorongan kemauan dari dalam dirinya. 2. Aktivitas bermainnya biasanya cenderung monoton dan bersifat pasif, tidak mampu bermain interaktif dan imaginatif dengan teman bermainnya, seperti main dagang-dagangan, perang-perangan, pura-pura jadi guru, dokter dsb. 3. Mereka juga sangat sukar berganti mainan, cenderung memainkan mainan dan permainan yang sama sendirian, diulang-ulang, rutin dan bersifat stereotipik 4. Minat bersosialisasinya sangat

Anak ADHD	Anak Autis
<p>ditunjukkan anak yang hiperaktif masih normal, tetapi karena impulsivitas dan agresivitasnya mereka sering jadi 'troublemaker' sehingga sering dihindari dan dijauhi teman-teman bermainnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Kontak mata kadang-kadang masih dilakukan, masih mau disentuh, masih menyukai pelukan. 6. Emosinya cenderung meledak-ledak, tetapi masih lebih mudah untuk diredakan dengan bujuk rayuan. 7. Kebanyakan anak ADHD juga menderita kelambatan bicara. Ini tidak mengherankan karena kemampuan berbahasa membutuhkan konsentrasi. 8. Mereka masih mampu menunjukkan kemauan/pervasi meskipun dengan bahasa nonverbal, misalnya mereka ingin minum, mungkin tangan kita akan ditariknya dan dengan isyarat menunjuk tempat minum sambil berbicara 'ah ah uh' sebagai usaha menjelaskan apa yang diinginkannya. 9. Perilaku yang ditunjukkan lebih diwarnai impulsivitas berupa ketidaksabaran, pemaksaan kehendak maupun rendahnya kontrol diri, keterlambatan banyak berkaitan dengan koordinasi motorik halus, berkonsentrasi maupun berbahasa 	<p>rendah. Mereka lebih asyik untuk bermain sendiri dan tidak peduli dengan lingkungan sosialnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Biasanya justru terganggu apabila ada intervensi dari lingkungannya dan cenderung menghindari kontak mata, merasa tidak nyaman apabila disentuh dan dipeluk. 6. Respons emosinya sering tidak terduga, kadang-kadang cuek tetapi bisa suatu saat respons emosinya terlalu berlebihan dan biasanya kalau sudah marah sangat sukar untuk diredakan, bahkan ada beberapa anak yang tahan menangis berjam-jam. 7. Sering tidak memahami perintah dan tidak mampu melakukan komunikasi secara aktif. Kata-kata yang diucapkannya terdengar aneh dan mereka sering memakai istilah-istilah yang tidak lazim digunakan. 8. Salah satu ciri khas anak autis adalah rendahnya kemampuan menunjukkan kemauan/pervasif. Jadi anak mungkin lapar tapi tidak ada keinginan untuk minta makan, mau kencing juga tidak mampu memberikan isyarat, tidak menunjukkan rasa takut maupun bagaimana mengekspresikan rasa senang atau rasa sayang kepada orang lain mereka sering tidak mampu. 9. Perilaku yang mereka tunjukkan seringkali aneh dan berlebihan, cenderung menunjukkan

Anak ADHD	Anak Autis
	perilaku stereotipik seperti tertawa sendiri tapi bukan dalam situasi senang, bertepuk tangan, berjalan jinjit-jinjit, melompat-lompat yang dilakukan tanpa tujuan dan rentang waktu yang cukup lama.

4. Perbedaan Anak ADHD dengan Anak Superaktif

Kewley (2010) Ada beberapa perbedaan mendasar yang dapat kita amati dari perilaku anak dengan GPPH/Gangguan Pemusatan Perhatian & Hiperaktivitas (ADHD/Attention Defisit & Hiperactivity Disorder) dengan superaktif, sebagai berikut:

Tabel 3. perbedaan anak ADHD dengan anak superaktif

Anak ADHD	Anak Superaktif
<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak tak bisa diam dalam waktu lama dan mudah teralihkan perhatiannya pada hal lain. Ciri lainnya, tidak fokus bicara alias mengeluarkan saja apa yang ingin dikatakannya tanpa peduli apakah lawan bicara mengerti/tidak apa yang dibicarakannya. Anak juga <i>cuek</i> ketika ada yang memanggilnya. 2. Bila orangtua melarang atau memintanya melakukan sesuatu, ia <i>cuek</i> atau tetap melakukan apa yang ingin dilakukannya. 3. Anak suka merusak. Mainan tak digunakan sebagaimana mestinya, tapi bisa dibanting-banting hingga rusak. 4. Ia bisa terus berlarian keliling rumah seharian meski orangtua sudah memintanya berhenti. 5. Suka melakukan sesuatu tanpa tujuan yang jelas, sekadar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meski sekilas anak ini terus bergerak/ tak bisa diam, tapi dia tidak mengalami gangguan pemusatan perhatian. Ia tetap fokus dengan apa yang dikerjakannya saat itu. Bila diberikan mainan yang membutuhkan penyelesaian, seperti <i>pasel</i>, ia akan menyelesaikannya. Beda dengan anak hiperaktif, yang cepat bosan dan tak menyelesaikan permainannya. 2. Tenaganya yang berlebih digunakan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan padanya. Setidaknya, ia akan berusaha untuk menyusun secara konstruktif permainan yang diberikan. 3. Setelah lelah melakukan aktivitasnya, anak juga bisa <i>capek</i>. Biasanya kalau <i>capek</i>, ia akan berhenti dan istirahat/tidur.

Anak ADHD	Anak Superaktif
<p>menuruti keinginannya saja. Misal, ia ingin naik turun tangga dan itu dilakukan tanpa tujuan.</p> <p>6. Karena perhatiannya mudah teralihkan, dia hanya menerima informasi sepotong-sepotong. Akibatnya, apa yang diajarkan padanya tidak utuh diterima.</p>	<p>4. Intelektualitas lebih baik</p>

5. Karakteristik Anak ADHD

American Psychiatric Association. (2004). DSM IV T-R, terdapat 3 karakteristik utama gangguan ADHD, yakni:

- a. Inatensi (kesulitan memusatkan perhatian)
- b. Impulsivitas (kesulitan menahan keinginan)
- c. Hiperaktivitas (kesulitan mengendalikan gerakan)

Untuk lebih jelasnya berikut diuraikan perilaku-perilaku yang mencerminkan ketiga karakteristik utama dari anak ADHD.

a. Inatensi

- 1) Seringkali gagal memperhatikan baik-baik terhadap sesuatu yang detail atau membuat kesalahan yang sembrono dalam pekerjaan sekolah dan kegiatan-kegiatan lainnya.
- 2) Seringkali mengalami kesulitan memusatkan perhatian terhadap tugas-tugas atau kegiatan bermain
- 3) Seringkali tidak mendengarkan jika diajak bicara secara langsung
- 4) Seringkali tidak mengikuti instruksi dan gagal dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah (bukan disebabkan karena perilaku melawan atau kegagalan untuk mengerti instruksi)
- 5) Seringkali mengalami kesulitan dalam menjalankan tugas dan kegiatan
- 6) Seringkali kehilangan barang/benda penting untuk tugas-tugas dan kegiatan, misalnya kehilangan permanan; kehilangan tugas sekolah; kehilangan pensil, buku, dan alat tulis lain.

- 7) Sering menghindari, tidak menyukai atau enggan untuk melaksanakan tugas-tugas yang membutuhkan usaha mental yang didukung, seperti menyelesaikan pekerjaan sekolah atau pekerjaan rumah
- 8) Seringkali bingung/terganggu oleh rangsangan dari luar
- 9) Seringkali lekas lupa dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari

b. *Hiperaktif*

- 1) Seringkali gelisah dengan tangan atau kaki mereka, dan sering menggeliat di kursi,
- 2) Sering meninggalkan tempat duduk di dalam kelas atau dalam situasi lainnya di mana diharapkan agar anak tetap duduk,
- 3) Sering berlarian atau naik-naik secara berlebihan dalam situasi dimana hal ini tidak tepat.
- 4) Sering mengalami kesulitan dalam bermain atau terlibat dalam kegiatan senggang secara tenang,
- 5) Sering 'bergerak' atau bertindak seolah-olah dikendalikan oleh motor, dan
- 6) Sering berbicara berlebihan.

c. *Impulsivitas*

- 1) Mereka sering memberi jawaban sebelum pertanyaan selesai.
- 2) Mereka sering mengalami kesulitan menanti giliran.
- 3) Mereka sering menginterupsi atau mengganggu orang lain,

6. Tipe anak ADHD

American Psychiatric Association. (2004), Berdasarkan gejala utamanya, ADHD dibagi menjadi 3 tipe utama yaitu:

a. *Tipe sulit konsentrasi (Predominantly Inattentive Type)*

Kriteria tipe sulit konsentrasi :

- 1) Sering melakukan kecerobohan atau gagal menyimak hal yang rinci dan sering membuat kesalahan karena tidak cermat.
- 2) Sering sulit memusatkan perhatian secara terus-menerus dalam suatu aktivitas.
- 3) Sering tampak tidak mendengarkan kalau diajak bicara. 4) Sering tidak mengikuti instruksi dan gagal menyelesaikan tugas. 5) Sulit mengatur kegiatan maupun tugas. 6)

- 7) Sering menghindar, tidak menyukai, atau enggan melakukan tugas yang butuh pemikiran yang cukup lama.
- 8) Sering kehilangan barang yang dibutuhkan untuk melakukan tugas. 9) Lupa dalam mengerjakan kegiatan sehari-hari.

b. Tipe hiperaktif- impulsif (*Predominantly Hyperactive-impulsive Type*)

Kriteria tipe hiperaktif dan impulsif :

Impulsive Type

- 2) Sering menggerak – gerakkan tangan atau kaki ketika duduk atau sering menggeliat.
- 3) Sering meninggalkan tempat duduknya, padahal seharusnya ia duduk manis .
- 4) Sering berlari-lari atau memanjat secara berlebihan pada keadaan yang tidak selayaknya.
- 5) Sering tidak mampu melakukan atau mengikuti kegiatan dengan tenang. tidak pernah habis.
- 6) Selalu bergerak, seolah-olah tubuhnya didorong oleh mesin.
- 7) Sering terlalu banyak bicara. 8) Sering terlalu cepat memberi jawaban ketika ditanya, 9) Sering memotong atau menyela pembicaraan.

Sering sulit menunggu giliran.

c. Tipe kombinasi (Combined Type)

Apabila anak memiliki kriteria konsentrasi buruk dan hiperaktif – impulsif.

7. Penyebab Anak ADHD

American Psychiatric Association. (2004), Penyebab pasti dan patologi ADHD masih belum terungkap secara jelas. ADHD merupakan suatu kelainan yang bersifat multifaktorial. Banyak faktor yang dianggap sebagai penyebab gangguan ini, diantaranya adalah:

a. Faktor genetik

Faktor genetik tampaknya memegang peranan terbesar terjadinya gangguan perilaku ADHD. Beberapa penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa hiperaktivitas yang terjadi pada seorang anak selalu disertai adanya riwayat gangguan yang sama dalam keluarga setidaknya satu orang dalam keluarga dekat. Jika salah satu orang tua menderita ADHD maka anak 60% berisiko menderita ADHD, dan jika kedua orang tua menderita ADHD maka anak hampir 95% berisiko menderita ADHD.

- 1) Perkembangan otak saat kehamilan.
- 2) Perkembangan otak saat perinatal.
- 3) Ketidak teraturan hormonal.
- 4) Lingkungan fisik, sosial dan pola pengasuhan anak oleh orang tua, guru dan orang – orang yang berpengaruh di sekitarnya.
- 5) Kerusakan jaringan otak atau "brain damage" yang diakibatkan oleh trauma primer dan trauma yang berulang pada tempat yang sama.

6) Gangguan saluran cerna. Gangguan saluran cerna sering berkaitan dengan penerimaan reaksi makanan tertentu. Teori tentang alergi terhadap makanan, Teori Feingold yang menduga bahwa salisilat mempunyai efek kurang baik terhadap tingkah laku anak, serta

teori bahwa gula merupakan substansi yang merangsang hiperaktivitas anak. Kerusakan susunan saraf pusat (SSP) secara anatomis seperti halnya yang disebabkan oleh infeksi, perdarahan dan hipoksia.

b. Faktor Risiko

Risiko terjadi ADHD semakin meningkat bila salah satu saudara atau orang tua mengalami ADHD atau gangguan psikologis lainnya. Gangguan psikologis dan perilaku tersebut meliputi gangguan bipolar, gangguan konduksi, depresi, gangguan disosiatif, gangguan kecemasan, gangguan belajar, gangguan mood, gangguan panik obsesif-kompulsif, gangguan panik disertai goraphobia, serta gangguan perfasif. Banyak bukti penelitian yang menunjukkan adanya disfungsi susunan saraf pusat (SSP), sehingga beberapa kelainan dan gangguan yang terjadi sejak kehamilan, persalinan dan masa kanak – kanak harus dicermati sebagai faktor risiko.

c. Faktor lingkungan

Penelitian telah menunjukkan kemungkinan adanya korelasi antara penggunaan rokok pada risiko ADHD pada keturunan. Sebagai tindakan pencegahan, yang terbaik adalah menahan diri dari penggunaan rokok dan alkohol selama kehamilan. Faktor lingkungan lain yang terkait dengan risiko ADHD adalah kadar timah hitam yang tinggi dalam tubuh anak-anak usia prasekolah. Karena timah tidak lagi diizinkan masuk cat dan biasanya hanya ditemukan di bangunan yang lebih tua, Anak-anak yang tinggal di gedung-gedung tua di mana timah masih ada di pipa ledeng atau dalam cat mengandung timah hitam akan memicu risiko anak mengalami ADHD.

d. Kerusakan otak.

Gangguan perhatian disebabkan oleh masalah pada otak. Anak-anak yang mengalami kecelakaan saat lahir dapat menyebabkan cedera otak yang dapat memicu beberapa tanda-tanda perilaku yang sama dengan ADHD, tetapi hanya sedikit

ditemukan persentase anak-anak dengan ADHD menderita cedera otak traumatis

e. **Zat Aditif Makanan dan Gula.**

Gangguan perhatian disebabkan oleh gula atau gejala ADHD diperburuk oleh gula dan zat aditif pada makanan. Dalam sebuah penelitian, mengungkapkan bahwa para ibu merasa bahwa anak-anak mereka yang mengkonsumsi gula lebih hiperaktif dari pada anak-anak yang mengkonsumsi makanan pengganti gula.

8. **Apakah ADHD Terus Berlanjut Sampai Dewasa?**

Beberapa anak ADHD menunjukkan kondisi yang membaik saat mereka memasuki usia remaja meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa juga terdapat anak ADHD memiliki masalah yang berlanjut hingga remaja dan seterusnya. Sekitar dua dari lima anak dengan ADHD mengalami hal tersebut mengalami kesulitan pada usia 18. Gejala utama ADHD, seperti sebagai kesulitan perhatian, dapat meningkat seiring bertambahnya usia, masalah perilaku seperti ketidaktaatan atau agresi menjadi lebih buruk jika anak-anak tidak menerima bantuan.

Penelitian telah menemukan bahwa anak laki-laki yang hiperaktif dan agresif cenderung menjadi tidak populer dengan anak-anak lain. Oleh karena itu sangat penting bagi anak-anak untuk menerima bantuan sedini mungkin, untuk mencegah mereka mengembangkan masalah perilaku maladaptif lainnya. Penting untuk diingat bahwa 30-40% anak-anak dengan ADHD berhasil dengan baik sebagai orang dewasa, dan persentase ini dapat ditingkatkan jika anak ADHD di beri bantuan yang tepat. Tetapi anak-anak dengan ADHD menjadi antisosial atau agresif di sekolah, karena mereka mendapat perlakuan dan bantuan yang tidak cocok atau tidak sesuai dengan kebutuhan anak, hal demikian akan berisiko anak ADHD mendapat masalah yang lebih besar sebagai orang dewasa. Peran keluarga dan sekolah menjadi sangat penting dalam memberikan bantuan atau dukungan kepada anak ADHD, bukannya menyalahkan.

9. Prevalensi anak ADHD

ADHD diyakini terjadi pada 3-5% populasi usia sekolah. Oleh karena itu, bukan merupakan hal yang aneh jika menemukan anak dengan ADHD di sekolah. Anak laki-laki lebih sering didiagnosis dengan ADHD dibandingkan anak perempuan. Dalam populasi umum, rasio ADHD laki-laki terhadap perempuan adalah 4-1.

10. Mitos Tentang Anak ADHD

Berikut beberapa mitos yang sering dibicarakan oleh masyarakat maupun orang tua yang awam terhadap anak ADHD:

Tabel 4. Mitos dan fakta tentang anak ADHD

No	Mitos	Fakta
1	Semua siswa dengan tampilan ADHD agresif, dan akhirnya menimbulkan masalah dengan hukum.	Banyak anak-anak dan remaja dengan ADHD tidak agresif, kasar, atau bermasalah dengan hukum. Beberapa, terutama mereka yang didominasi lalai, cenderung ditarik dan tertutup. Sementara siswa dengan ADHD berada pada risiko masalah perilaku yang lebih besar, intervensi awal yang tepat dapat mengurangi risiko.
2	Obat adalah satu-satunya intervensi yang bekerja dengan para anak ADHD	Sejumlah strategi termasuk pelatihan untuk guru dan orang tua dalam manajemen strategi terbukti menjadi komponen intervensi yang efektif bagi siswa dengan ADHD. Banyak ahli di lapangan percaya bahwa obat mungkin diperlukan untuk memaksimalkan efektivitas strategi lain. Bagaimanapun, pengobatan saja tidak boleh menjadi satu-satunya intervensi.
3	Obat yang digunakan untuk mengobati ADHD bersifat adiktif dan akan menyebabkan penyalahgunaan narkoba	Obat stimulan yang diminum sesuai petunjuk belum terbukti menimbulkan kecanduan secara ilmiah. Siswa yang sukses merespons pengobatan dengan baik dan secara akademis dan sosial mungkin kurang berisiko untuk penyalahgunaan narkoba dan masalah emosional lainnya.
4	Diagnosis ADHD sedang	Peneliti memperkirakan bahwa 3 - 5%

No	Mitos	Fakta
	digunakan secara berlebihan.	populasi usia sekolah menderita ADHD. Arus statistik medis menunjukkan bahwa jumlah anak-anak yang didiagnosis di Kanada baik-baik saja.
5	Hanya anak laki-laki yang dapat didiagnosis dengan ADHD.	Meskipun anak laki-laki lebih cenderung memiliki ADHD daripada anak perempuan. Dokter biasanya melaporkan bahwa anak laki-laki dirujuk untuk penilaian ADHD sembilan kali lebih sering daripada anak perempuan. Studi menggunakan basis populasi yang lebih luas umumnya menunjukkan bahwa rasio antara anak laki-laki dan perempuan dengan gangguan ADHD lebih dekat dengan 3: 1
6	ADHD adalah hasil dari pengasuhan yang buruk atau pengajaran yang buruk.	Penelitian ilmiah saat ini menunjukkan pada penyebab biologis, bukan penyebab lingkungan ADHD. Misalnya, pada orang dengan ADHD, area otak yang mengendalikan perhatian telah diamati menggunakan lebih sedikit glukosa, menunjukkan bahwa mereka kurang aktif. Koneksi genetik juga telah dibuktikan oleh penelitian: anak-anak yang memiliki orang tua atau anggota keluarga lainnya ADHD, maka anaknya akan lebih cenderung mengalami gangguan.
7	Anak-anak ADHD akan teratasi setelah pubertas.	Meskipun sekitar setengah dari anak-anak yang didiagnosis dengan ADHD akan mengalami penurunan hiperaktivitas setelah remaja, namun juga banyak yang akan terus mengalami kesulitan impulsif, kurang perhatian dan distraksi sepanjang tahun sampai mereka dewasa. Siswa dengan ADHD mungkin memerlukan dukungan sepanjang pendidikan dan strategi untuk membantu mereka sebagai orang dewasa di tempat kerja.

C. RANGKUMAN

1. ADHD didefinisikan sebagai:
 - a. Gangguan perilaku neurobiologis yang ditandai dengan tingkat inatensi yang berkembang tidak sesuai dan bersifat kronis dan dalam beberapa kasus disertai hiperaktivitas.
 - b. Gangguan biokimia kronis dan perkembangan neurologis yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatur dan mencegah perilaku serta mempertahankan perhatian pada suatu tugas .
 - c. Inefisiensi neurologis pada area otak yang mengontrol impuls dan pada pusat pengambilan keputusan (regulasi dan manajemen diri)
2. ADHD berbeda dengan anak nakal, anak aktif, anak superaktif, dan anak autisme
3. Menurut DSM-IV T-R, terdapat 3 karakteristik utama gangguan ini, yakni:
 - a. Inatensi (kesulitan memusatkan perhatian)
 - b. Impulsivitas (kesulitan menahan keinginan)
 - c. Hiperaktivitas (kesulitan mengendalikan gerakan)
4. Klasifikasi anak ADHD terdiri dari tipe gangguan konsentrasi, tipe gangguan hiperaktif impulsif, dan tipe campuran
5. Penyebab pasti dan patologi ADHD masih belum terungkap secara jelas. ADHD merupakan suatu kelainan yang bersifat multi faktorial. Banyak faktor yang dianggap sebagai penyebab gangguan ini, diantaranya adalah faktor genetik dan faktor risiko.

D. PENDAHULUAN MATERI

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan anak ADHD?
2. Jelaskan perbedaan anak ADHD dengan anak superaktif?
3. Tuliskan karakteristik anak ADHD?
4. Jelaskan 3 tipe anak ADHD?
5. Jelaskan faktor penyebab anak ADHD?

E. DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-IV-TR: Washington DC.
- Baihaqi dan Sugiarmim. 2008. Memahami dan Membantu Anak ADHD. Bandung. PT Refika Aditama.
- Delphie, Bandi. 2009. Panduan Permainan Terapeutik Anak Berkebutuhan Khusus dalam Setting Inklusi. Sleman. KTSP.
- Kewley, Geoff dan Latham, Pauline. 2010. 100 Ide Membimbing Anak ADHD. Jakarta. Erlangga Group.
- Zaviera, Ferdinand. 2009. Anak Hiperaktif. Jogjakarta. Katahati.

Bab II

Identifikasi Anak ADHD

A. PENDAHULUAN

1. Deskripsi

Bab ini membahas tentang identifikasi anak ADHD, sebelum pemberian layanan terhadap anak ADHD maka sangat penting untuk melakukan tahapan identifikasi. Adapun beberapa materi yang akan diuraikan dalam bab ini antara lain: pengertian dan tujuan identifikasi anak ADHD, petugas identifikasi anak ADHD, pelaksanaan identifikasi anak ADHD

2. Tujuan

- a. Mahasiswa mampu menguraikan pengertian dan tujuan identifikasi anak ADHD
- b. Mahasiswa mampu menguraikan petugas dan perannya dalam mengidentifikasi anak ADHD
- c. Mahasiswa mampu menguraikan prosedur pelaksanaan identifikasi anak ADHD

B. MATERI

1. Pengertian dan Tujuan Identifikasi anak ADHD

Identifikasi merupakan kegiatan awal yang mendahului proses asesment. Identifikasi adalah kegiatan mengenal atau menandai sesuatu, yang dimaknai sebagai proses penjarangan atau proses menemukan anak apakah mempunyai kelainan/masalah. Menurut Direktorat Pendidikan Luar Biasa, (2004) identifikasi mempunyai dua konsep yaitu konsep penyaringan (*screening*) dan identifikasi aktual

(*actual identification*). Identifikasi merupakan langkah awal dan sangat penting untuk menandai munculnya kelainan atau kesulitan.

Sunardi, (2003) Istilah identifikasi dimaksudkan sebagai suatu usaha seseorang (orang tua, guru, maupun tenaga kependidikan lainnya) untuk mengetahui apakah seorang anak mengalami kelainan/penyimpangan (*phisik*, intelektual, *social*, emosional/tingkah laku) dalam pertumbuhan/perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya (anak-anak normal). Dengan demikian identifikasi anak ADHD merupakan satu usaha untuk menemukan ahli anak ADHD. Pelaksanaan identifikasi anak ADHD ini bertujuan untuk menghimpun informasi seawal mungkin apakah seorang anak mengalami kelainan/penyimpangan ADHD atau tidak. Disebut mengalami kelainan/ penyimpangan ADHD tentunya harus mengacu karakteristik anak ADHD menurut DSM IV

2. Petugas Identifikasi anak ADHD

Haryanto (2010) Untuk mengidentifikasi seorang anak apakah tergolong Anak Berkebutuhan Khusus atau bukan, dapat dilakukan oleh:

1. Guru kelas;

Guru kelas dalam hal ini berperan memberikan data berupa informasi terkait performa anak ADHD di sekolah. Misalnya bagaimana perilaku anak ADHD dalam menerima pembelajaran di kelas, bagaimana anak ADHD saat berinteraksi dengan teman maupun guru di sekolah, bagaimana anak ADHD menyelesaikan pekerjaan/tugas yang diberikan, dsb.

2. Orang tua anak; dan atau

Orang tua anak ADHD merupakan orang yang paling dekat dan mengenal anak ADHD. Dalam hal ini, orang tua dapat memberikan informasi terkait bagaimana performa anak saat di rumah. Untuk kelancaran dan hasil identifikasi yang sesuai, orang tua sebaiknya terbuka dan tidak menutup-nutupi kondisi anak ADHD.

3. Tenaga profesional terkait.

Dalam hal ini tenaga profesional terkait dapat berupa dokter, dokter anak, psikolog, pekerja sosial, dan sebagainya. Tenaga profesional terkait tersebut dapat memberikan informasi sesuai dengan bidang keilmuan masing-masing. Misalnya dokter anak dapat memberikan informasi terkait kondisi kesehatan anak, psikolog memberikan informasi terkait kondisi psikologis anak maupun orang tua.

3. Pelaksanaan identifikasi anak ADHD

Identifikasi pada anak ADHD dapat mengacu pada kriteria dalam DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition*). Manual dari *American Psychiatric Association* ini mencantumkan semua gangguan kesehatan mental untuk anak-anak dan orang dewasa serta kriteria untuk keperluan identifikasi.

Berikut kriteria yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan identifikasi pada anak ADHD:

- a. *Durasi*: Gejala harus ada setidaknya 6 bulan
- b. *Onset Awal*: Timbulnya gejala sebelum usia 7 tahun
- c. *Tempat*: Gejala harus ada dalam setidaknya dua pengaturan yang berbeda (mis. rumah dan sekolah)
- d. *Dampak*: Harus menyebabkan penurunan fungsional yang jelas dan signifikan dalam bidang akademik atau kehidupan sosial.
- e. Harus *mengecualikan* diagnosis lain termasuk keterbelakangan mental, Gangguan Perkembangan Pervasif, psikosis, gangguan *mood*.
- f. Terdapat 3 tipe: tipe inatensi, tipe hiperaktif infulsif, dan tipe kombinasi.

Bagaimana Membedakan antara hanya sekedar perilaku buruk atau ADHD sejati?

- Banyak siswa menunjukkan beberapa gejala hiperaktif dan / atau kurang perhatian namun tidak berarti mereka menderita ADHD.

- Penting agar siswa memenuhi kriteria untuk identifikasi yang benar, termasuk gangguan signifikan, dan adanya gejala di setidaknya dua pengaturan.
- Jika diduga ADHD, penting bagi siswa untuk menjalani penilaian yang lebih lengkap.

Apa peran guru dalam pelaksanaan identifikasi anak ADHD

Identifikasi anak ADHD dibuat berdasarkan kriteria DSM-IV oleh dokter. Namun, identifikasi tidak dapat dibuat tanpa masukan dari sekolah anak karena DSM-IV memerlukan gejala terjadi dalam berbagai tempat salah satunya di sekolah. Oleh karena itu seorang guru harus memainkan peran penting dalam pelaksanaan identifikasi pada anak ADHD.

a. Rekomendasi:

- Jika seorang guru mencurigai seorang anak memiliki gejala ADHD, ia harus berbicara dengan orang tua siswa tentang masalah siswa.
- Selanjutnya orang tua siswa dan dokter utama dapat memulai evaluasi untuk memastikan kondisi siswa yang bersangkutan apakah termasuk ke dalam ADHD atau tidak.

b. Evaluasi:

- "Penilaian ADHD membutuhkan bukti yang diperoleh langsung dari guru kelas (atau profesional sekolah lainnya) mengenai gejala inti ADHD, durasi gejala, derajat penurunan fungsi, dan kondisi hidup berdampingan." (*Dari Praktek Klinis American Academy of Pediatrics.*" Pedoman: *Diagnosis dan Evaluasi Anak dengan ADHD.*)
- Sebagai bagian dari evaluasi seorang siswa, seorang dokter utama kemungkinan akan meminta guru mengisi kuesioner / skala penilaian. Contohnya termasuk: *Skala Penilaian Vanderbilt NICHQ* dan *Skala Penilaian Guru SNAP-IV*
- Evaluasi ini merupakan bagian penting dari identifikasi seorang siswa dengan ADHD

c. Advokasi:

- ADHD diakui termasuk dalam Individu Penyandang Cacat atau anak berkebutuhan khusus
- Siswa yang didiagnosis dengan ADHD dapat memenuhi syarat untuk mendapatkan layanan pendidikan khusus.

CONTOH SNAP-IV SKALA PENILAIAN GURU DAN ORANG TUA

Data anak

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Tanggal :

Untuk guru:

Diselesaikan oleh :
Kelas :
No Telpon :

Untuk orang tua:

Diselesaikan oleh :
Orang tua yang :
Tinggal di Rumah

Petunjuk:

Untuk setiap item, pilih kotak yang paling menggambarkan anak ini. Masukkan hanya satu cek per item.

	Pernyataan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Sering (2)	Sangat sering (3)
1	Seringkali gagal untuk memusatkan perhatian atau membuat kesalahan ceroboh dalam pekerjaan				

	Pernyataan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Sering (2)	Sangat sering (3)
	sekolah, pekerjaan, atau kegiatan lainnya				
2	Seringkali mengalami kesulitan mempertahankan perhatian dalam tugas atau kegiatan bermain				
3	Seringkali sepertinya tidak mendengarkan ketika diajak bicara langsung				
4	Seringkali tidak menindaklanjuti instruksi dan gagal menyelesaikan tugas sekolah, tugas, atau tugas				
5	Seringkali mengalami kesulitan mengatur tugas dan kegiatan				
6	Sering menghindari, tidak suka, atau enggan terlibat dalam tugas-tugas yang membutuhkan upaya mental berkelanjutan (mis., Tugas sekolah atau pekerjaan rumah)				
7	Seringkali kehilangan hal-hal yang diperlukan untuk tugas atau kegiatan (mis., Mainan, tugas sekolah, pensil, buku, atau alat)				
8	Seringkali terganggu oleh rangsangan luar				
9	Seringkali pelupa dalam kegiatan sehari-hari				
10	Seringkali gelisah dengan tangan atau kaki atau menggeliat di kursi				
11	Seringkali meninggalkan kursi di kelas atau dalam situasi lain di mana siswa duduk diharapkan				

	Pernyataan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Sering (2)	Sangat sering (3)
12	Sering berlari atau memanjat berlebihan dalam situasi di mana itu tidak pantas				
13	Seringkali mengalami kesulitan bermain atau terlibat dalam kegiatan rekreasi dengan tenang				
14	Sering kali "dalam perjalanan" atau sering bertindak seolah-olah "digerakkan oleh motor"				
15	Seringkali berbicara secara berlebihan				
16	Seringkali memberikan jawaban sebelum pertanyaan selesai				
17	Seringkali mengalami kesulitan menunggu giliran				
18	Sering menyela atau mengganggu orang lain (mis., Menyinggung pembicaraan / permainan)				
		Jumlah Item untuk Setiap Skala	Rata-rata Per Item untuk Setiap Skala	Guru Potongan 5%	Orang tua Potongan 5%
	Skor rata-rata untuk ADHD-Kurang perhatian (jumlah item 1-9 / # item)				
	Skor rata-rata untuk ADHD-Hyperactivity-Impulsivity (jumlah item 10-18 / # item)				
	Skor rata-rata untuk Gabungan ADHD (jumlah item 1-18 / # item)				

C. RANGKUMAN

1. Identifikasi merupakan kegiatan awal yang mendahului proses asesmen. Identifikasi adalah kegiatan mengenal atau menandai sesuatu, yang dimaknai sebagai proses penjaringan atau proses menemukan anak apakah mempunyai kelainan/masalah.
2. Pelaksanaan identifikasi anak ADHD ini bertujuan untuk menghimpun informasi seawal mungkin apakah seorang anak mengalami kelainan/penyimpangan ADHD atau tidak. Disebut mengalami kelainan/ penyimpangan ADHD tentunya harus mengacu karakteristik anak ADHD menurut DSM IV
3. Petugas Identifikasi anak ADHD paling tidak terdiri dari Guru kelas; Orang tua anak; dan atau Tenaga professional terkait.
4. Kriteria yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan identifikasi pada anak ADHD:
 - a. *Durasi*: Gejala harus ada setidaknya 6 bulan
 - b. *Onset Awal*: Timbulnya gejala sebelum usia 7 tahun
 - c. *Tempat*: Gejala harus ada dalam setidaknya dua pengaturan yang berbeda (mis. rumah dan sekolah)
 - d. *Dampak*: Harus menyebabkan penurunan fungsional yang jelas dan signifikan dalam bidang akademik atau kehidupan sosial.
 - e. Harus *mengecualikan* diagnosis lain termasuk keterbelakangan mental, Gangguan Perkembangan Pervasif, psikosis, gangguan *mood*.
 - f. Terdapat 3 tipe: tipe inatensi, tipe hiperaktif impulsif, dan tipe kombinasi

D. PENDAHULUAN MATERI

1. Uraikan apa yang anda pahami tentang pengertian dan tujuan identifikasi anak ADHD?
2. Uraikan pendapat anda apa saja tujuan dari identifikasi anak ADHD, dan apa dampaknya jika tidak dilaksanakan identifikasi anak ADHD?

3. Uraikan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan dalam melaksanakan identifikasi anak ADHD?
4. Uraikan prosedur pelaksanaan identifikasi anak ADHD
5. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 5 orang mahasiswa dalam satu kelompok, kemudian kembangkanlah instrumen identifikasi untuk anak ADHD!
6. Lakukanlah observasi ke sekolah kemudian lakukan identifikasi anak ADHD berdasarkan instrumen yang telah di kembangkan!

E. DAFTAR PUSTAKA

- Mark L. Wolraich. 2002. American Academy of Pediatrics and National Initiative for Children's Healthcare Quality Adapted from the Vanderbilt Rating Scales developed. Laman: <http://www.nccpeds.com/ADHD/05.pdf> (Diakses: 10 mei 2019).
- James M. Swanson. Sample SNAP-IV Teacher and Parent Rating Scale. <http://www.myadhd.com/snap-iv-6160-18sampl.html> (Diakses: 15 mei 2019).
- Meg Sullivan, MD with help from Marina Catalozzi, MD, Pam Haller MDiv, MPH, and Erica Gibson, MD. Teacher Workshop Curriculum. Understanding And Learning About Student Health.
- Direktorat Pendidikan Luar Biasa. (2004). Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Terpadu/Inklusi. Alat Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus, Dirjen Dikdasmen, Departemen Pendidikan Nasional.
- Haryanto. (2010). Modul Pembelajaran Asesmen Pendidikan Luar Biasa. Program PPG, Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunardi. (2003). Sistem Pembelajaran Kelas Inklusi, Workshop Pendidikan Inklusi. Semarang: Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Jawa Tengah.

BAB III

Pendidikan Anak ADHD

A. PENDAHULUAN

1. Deskripsi

Bab ini menguraikan materi terkait pendidikan anak ADHD. Pendidikan bagi anak ADHD merupakan hal yang harus diperhatikan bagi orang tua maupun guru anak ADHD mengingat kondisi anak ADHD yang berbeda dari anak reguler pada umumnya. Dalam bab ini akan membahas materi terkait sistem sekolah, belajar dan pengajaran, mengatasi perbedaan belajar dan perilaku di ruang kelas: beberapa pertimbangan umum, dan manajemen anak ADHD.

2. Tujuan

1. Mahasiswa mampu menguraikan terkait sistem sekolah bagi anak ADHD
2. Mahasiswa mampu menguraikan terkait pengajaran bagi anak ADHD
3. Mahasiswa mampu menguraikan cara mengatasi perbedaan perilaku anak ADHD dalam kelas
4. Mahasiswa mampu menguraikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatur (manajemen) anak ADHD.

B. MATERI

1. Sistem sekolah

1) Struktur

Untuk anak-anak dengan ADHD, struktur adalah salah satu kata yang paling menantang yang akan mereka temui, karena

mengganggu rutinitas. Namun, kebenarannya, sama halnya dengan anak pada umumnya, mereka membutuhkan dan akan merespons dengan baik, jika sistem yang ada tepat. Struktur hanya dapat dicapai melalui penerapan sistem yang konsisten. Jadwal pelajaran reguler dan tidak berubah dari Senin hingga Jumat sangat ideal. Alternatif, seperti jadwal enam hari atau dua minggu, lebih sulit untuk anak-anak dengan ADHD untuk mengelolanya, meskipun dapat bekerja selama sistem tidak diubah setelah mereka terbiasa. Skenario terburuk adalah di mana ada variabel terbanyak; pelajaran yang berbeda pada hari yang berbeda di ruangan yang berbeda dengan guru yang berbeda. Anak-anak dengan ADHD mendapat manfaat besar dari keakraban, semakin terstruktur dan jadwal teratur.

2) **Sistem perilaku**

Bersamaan dengan struktur sekolah, sistem perilaku diperlukan, yang mencerminkan kinerja positif dan negatif. Token, stiker, bagan bintang, dan sertifikat hanyalah beberapa contohnya. Anak-anak dengan ADHD harus memiliki konsekuensi langsung terhadap perilaku mereka. Mereka tidak mungkin termotivasi oleh target jangka panjang yang tersedia untuk semua, seperti mendapatkan laporan akhir jangka panjang yang bagus. Imbalan langsung, konsisten, dan nyata seperti yang disebutkan di atas sangat penting agar sistem perilaku bekerja. Tipe anak dengan ADHD merasa sulit untuk melihat masa depan dan tidak memiliki hubungan nyata dengan masa lalu. Setelah momen berlalu, itu benar-benar sejarah; hal tersebut merupakan salah satu alasan mengapa anak-anak dengan ADHD merasa sangat sulit untuk menerima tanggung jawab atas tindakan mereka.

Motivasi diri sulit ditemukan pada beberapa anak dengan ADHD, namun sebagian besar akan berupaya untuk mencapai sesuatu. Melibatkan anak ADHD dalam pengambilan keputusan tentang imbalan apa yang ingin mereka terima adalah salah satu cara untuk memastikan munculnya motivasi dalam diri mereka.

Pemberian hadiah untuk aktivitas tertentu juga akan berbeda berdasarkan usia, mulai dari waktu bermain untuk anak yang lebih kecil hingga hak istimewa di luar lokasi untuk anak yang lebih besar. Jika memungkinkan, orang tua harus didorong untuk mengambil tanggung jawab atas kegiatan imbalan di luar sekolah, karena hal ini tidak hanya memungkinkan mereka untuk merasa menjadi bagian dari proses, tetapi juga menciptakan kesempatan untuk berbagi pengalaman positif dengan anak mereka.

Penguatan negatif seharusnya hanya digunakan sebagai bagian dari proses yang jelas, bertahap, atau tahap intervensi, mengikuti taktik, pengabaian terencana. Tahap pertama yang memungkinkan untuk dapat dilakukan adalah respons non- verbal yang sederhana, seperti tatapan, dengan memindahkan anak menjauh dari kelompok atau 'time out', sebaiknya pemberian penguatan negatif hanya dilaksanakan setelah tahap sebelumnya gagal.

Aturan juga merupakan komponen penting dari sistem perilaku apa pun. Sekali lagi aturan berfungsi untuk menyediakan struktur dan prediktabilitas yang dibutuhkan seorang anak dengan ADHD. Aturan sekolah harus sederhana dan totalnya tidak lebih dari lima, dibedakan menjadi tidak lebih dari tiga aturan individu untuk anak dengan ADHD, yang dapat dilaminasi pada kartu dan dibuat mudah dibawa, sehingga berfungsi sebagai pengingat visual yang nyata.

3) Hubungan teman sebaya

Sekolah memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan sosial anak-anak. Bagi banyak orang, faktor kesenangan utama masuk sekolah adalah melihat teman-teman mereka. Karena itu, masalah besar kemungkinan akan muncul jika mereka mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan dengan anak-anak lain.

Anak-anak dengan ADHD mengalami sejumlah masalah dalam kelompok pertemanan. Ketidakmampuan mereka untuk

membaca sinyal dan isyarat komunikasi, isyarat yang sebagian besar dari kita anggap remeh, adalah faktor kunci, belum lagi kurangnya kontrol, atau regulasi, atas perilaku spontan dan impulsif mereka. Awalnya anak dengan ADHD dianggap menarik bagi suatu kelompok karena perilaku yang tidak biasa dan lucu yang sering ditampilkan oleh anak dengan ADHD. Namun ketertarikan kelompok tersebut lambat laun akan hilang karena anak-anak lain dengan cepat kehilangan kesabaran dengan gangguan konstan pada aktivitas kelompok dan percakapan yang dilakukan. Hal ini dapat menyebabkan anak-anak dengan ADHD merasa terisolasi. Pengalaman sosial seringkali tidak lebih baik di luar sekolah. Banyak anak-anak dengan ADHD memungkinkan dikeluarkan dari pertemanan sosial dengan anak-anak lain selain itu bahkan hubungan dengan saudara juga kurang baik.

Anak-anak dengan ADHD dapat didukung dalam hubungan mereka dengan anak-anak lain dalam berbagai cara:

- 'teman' anak yang lebih tua untuk bertindak sebagai model peran yang positif
- memberikan kesempatan bagi mereka untuk membantu / bermain dengan anak-anak yang lebih muda
- pengajaran eksplisit keterampilan sosial utama
- menyediakan berbagai kegiatan selama waktu istirahat dan makan siang, didukung oleh pengawasan dan dukungan staf yang efektif
- mendorong partisipasi dalam kegiatan ekstra kurikuler dengan melibatkan unsur sosial

Merupakan hal yang sangat penting seorang anak dengan ADHD mampu mengenal dan memiliki hubungan positif dengan setidaknya satu orang. Orang yang dikenal pada dasarnya harus bertindak sebagai advokat atau pembimbing dan memiliki peran kunci baik dalam menilai dan menangani kebutuhan akademik dan sosial anak. Mengkoordinasikan, memantau dan

memastikan pendekatan yang konsisten dengan semua orang yang melakukan kontak dengan anak.

2. Pengajaran dan Pembelajaran

a. Diferensiasi

Metode pengajaran tradisional kemungkinan akan menyulitkan anak-anak dengan ADHD dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini terjadi karena guru tidak banyak bergerak, masih menggunakan kapur tulis, sehingga dinilai gagal dalam memenuhi kebutuhan anak ADHD yang memiliki gaya belajar kinestetik.

Strategi khusus yang dapat digunakan untuk membantu anak ADHD yang mengalami hambatan perhatian meliputi:

- membuat anak mengulangi instruksi
- memastikan sumber daya tersedia dan jumlahnya memadai
- pemberian tugas dan kegiatan yang digunakan dalam pelajaran yang optimal adalah yang pendek, cepat dan sifatnya sangat kinestetik untuk memenuhi kebutuhan aktivitas anak
- menggunakan lembar petunjuk dan petunjuk langkah-demi-langkah
- penghargaan langsung diberikan saat anak menyelesaikan tugas
- mengurangi kebisingan
- memastikan instruksi disampaikan dengan jelas dan singkat
- strategi pengajaran untuk meningkatkan keterampilan menyimak
- mendorong anak untuk membuat catatan
- memungkinkan representasi pemikiran dalam bentuk gambar / diagram
- menggunakan isyarat visual
- memungkinkan anak mendengarkan suara yang menenangkan, misalnya musik klasik sambil tetap terlibat dengan penyelesaian tugas tugas-tugas

- memberikan waktu istirahat dalam belajar
- peningkatan akses ke TIK, seperti menonton program / film televisi yang relevan dengan pengajaran
- mengkondisikan kelas dengan meminimalisir gangguan untuk membantu fokus dan penyelesaian tugas

Strategi khusus untuk membantu mengatasi kesulitan hiperaktif meliputi:

- menekankan perbedaan mode antara di dalam kelas dan di luar kelas (mis. *breaktime*)
- memungkinkan ada waktu bagi anak menenangkan diri sebelum memasuki kelas
- menciptakan suasana kelas yang tenang
- memungkinkan adanya latihan gerak seluruh tubuh / peregangan selama pelajaran
- menggunakan 'time-out', memisahkan anak dari kelompok dan memungkinkan anak menyadari kesalahan yang dilakukan.
- jika memungkinkan, beri peluang kepada anak untuk melepaskan energi berlebih.

Strategi khusus untuk membantu dengan kesulitan dalam impulsif meliputi:

- meningkatkan kesadaran anak tentang bahaya potensial, seperti saat menggunakan peralatan, mis. Gunting
- kerja berpasangan dan/ atau dukungan dari model yang positif
- program manajemen perilaku
- menetapkan target yang diatur waktunya (penggunaan pengatur waktu)

b. Fleksibilitas

Seperti yang telah dibahas sebelumnya bahwa anak dengan ADHD membutuhkan aturan dan rutinitas. harapan kepatuhan total akan menyebabkan konflik. Membangun hubungan jangka panjang antara guru dan anak dalam kasus anak-anak dengan

ADHD membutuhkan struktur yang ketat dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi. Aturan penting sebagai kerangka kerja untuk mengajar dan mengingatkan kita bagaimana harus berperilaku, tetapi kemampuan kita untuk berperilaku dengan tepat dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional kita dan akibatnya kita semua kadang-kadang 'berperilaku buruk' atau 'melanggar aturan'. Mengenal anak dengan ADHD dengan baik akan membantu guru mengenali kapan harus menegakkan aturan dan kapan tidak, dan anak-anak akan menghargai konsistensi, mereka akan menghormati guru karena menjadi 'manusia' dan membuat kelonggaran yang menjadi kebutuhan anak. Pendekatan non-konfrontatif, di mana guru dipandang menghargai dan mendengarkan anak, dan memberikan sedikit waktu, akan membantu meredakan energi yang meningkat akibat perilaku buruk dan kehilangan kendali, sehingga menciptakan hubungan yang lebih positif dan membantun guru baik waktu dan energi dalam jangka panjang.

c. Penguatan positif

Seperti disebutkan sebelumnya, penghargaan terhadap motivasi yang ditunjukkan oleh masing-masing perlu diberikan walaupun guru kesulitan untuk menemukan motivasi pada anak. Jangan takut untuk bertanya kepada anak, melibatkan orang tua dan menawarkan berbagai bentuk hadiah dapat dipilih untuk mempertahankan minat. Namun, sering kali ketika anak dengan ADHD siap memanfaatkan kekuatan positif yang sudah ditawarkan oleh sekolah kemungkinan tidak diinginkan oleh anak. Oleh karena itu perlu diperhatikan dalam menentukan apakah masing-masing kemungkinan pemberian penguatan positif akan diterima dengan baik secara pribadi atau publik. Beberapa bentuk penguatan positif yang dapat digunakan antara lain sebagai berikut:

- pujian verbal
- stiker

- bagan bintang
- sistem prestasi atau poin
- kartu tujuan
- hak istimewa tambahan (emas / pilihan waktu aktivitas, token untuk kegiatan di luar sekolah)
- penghargaan kehormatan bulanan
- penghargaan tahunan
- hadiah harian

3. Mengatasi Perbedaan Belajar dan Perilaku di Ruang Kelas: Beberapa Pertimbangan Umum

Mengajar siswa dengan beragam kebutuhan telah menjadi norma di sebagian besar ruang kelas di Inggris Kolumbia. Beberapa dekade yang lalu, siswa yang mengalami kesulitan mencapai kesuksesan dalam sistem sekolah, cukup berhenti sekolah dan langsung memasuki dunia kerja. Namun, karena pasar kerja menjadi lebih kompetitif, kelulusan sekolah menengah telah menjadi persyaratan minimum. Selama bertahun-tahun, para pendidik bekerja untuk mengimbangi perubahan ini. Membuat penyesuaian program pendidikan adalah salah satu cara untuk memastikan bahwa lebih banyak siswa dapat mencapai potensi mereka secara penuh.

Pengajaran yang efektif membutuhkan pertimbangan perbedaan siswa. Tantangan bagi para guru adalah memberikan setiap siswa dengan kegiatan belajar yang:

- Mengenali dan menghargai keragaman latar belakang dan pengalaman,
- Memberikan tantangan dan kesuksesan,
- Mendorong pertumbuhan,
- Melibatkan siswa sebagai pembelajar aktif,
- Sesuai usia, dan
- Meningkatkan konsep diri.

Mengidentifikasi siswa yang tidak mencapai potensi penuh mereka adalah proses yang berkelanjutan. Ketika guru mengamati siswa yang bekerja di kelas, kekuatan dan kebutuhan individu menjadi

jelas. Beberapa siswa tampaknya memahami konsep yang disajikan, tetapi untuk beberapa alasan beberapa siswa tidak dapat menyelesaikan tugas atau mempersiapkan ujian. Beberapa siswa juga merasa kesulitan mengimplementasikan instruksi sehingga guru tidak dapat menentukan apakah siswa memahami konsep yang disajikan atau tidak.

Ketika guru memperhatikan bahwa seorang siswa sedang berjuang untuk memenuhi hasil belajar yang diharapkan, proses sistematis harus diikuti. Proses ini harus mencakup:

- a. Mengumpulkan informasi tentang siswa,
- b. Merencanakan dan mencoba berbagai strategi pengajaran, dan
- c. Mengevaluasi efektivitas strategi yang dipilih.

Dalam beberapa kasus, penyesuaian pengajaran yang dilakukan oleh guru akan secara efektif membantu siswa untuk mencapai keberhasilan di kelas. Dalam kasus lain, meskipun guru mencoba sejumlah strategi pengajaran yang berbeda, dan siswa terus berjuang. Namun dalam kasus ini, profesional lain mungkin dapat membantu dalam merencanakan program yang efektif untuk siswa dengan ADHD.

a. Kolaborasi Informal

Jika siswa terus berjuang setelah penyesuaian dilakukan, guru kelas melalui konsultasi dengan orang tua, harus mencari dukungan dari personil di sekolah lainnya seperti:

- guru lain, termasuk mereka yang sebelumnya pernah bekerja dengan siswa,
- Guru pendamping
- Konselor Sekolah, dan / atau
- Kepala Sekolah atau administrator lainnya.

Guru dapat dibantu oleh kolega melalui proses konsultasi dan kolaborasi. Hal tersebut dapat berupa observasi kelas, penilaian tambahan, strategi pembelajaran yang disesuaikan, implementasi dan evaluasi strategi-strategi tersebut, atau intervensi oleh konselor sekolah. Bagi banyak siswa, perencanaan kolaboratif tersebut dan intervensi yang dihasilkan akan berhasil memenuhi kebutuhan siswa. Jika bukan ini

masalahnya, guru dapat melakukan komunikasi kepada tim berbasis sekolah untuk bantuan lebih lanjut.

b. Pegalihan/ Rujukan ke Tim Berbasis Sekolah

Saat menangani rujukan untuk siswa dengan ADHD, tim berbasis sekolah harus:

- Menugaskan seorang manajer kasus,
- Memberi guru kelas strategi pembelajaran yang memungkinkan,
- mengoordinasikan layanan untuk setiap siswa yang dirujuk,
- memastikan pengembangan rencana pendidikan individu (PPI), bila sesuai, dan
- membuat rujukan ke sekolah, komunitas atau lembaga lain yang memberi pelayanan.

Struktur dan proses yang diikuti oleh tim berbasis sekolah bervariasi dari sekolah ke sekolah dan dari wilayah ke wilayah lainnya. Guru harus memeriksa dengan administrator di sekolah atau staf pendidikan khusus berbasis sekolah untuk mengetahui lebih lanjut tentang tim berbasis sekolah di sekolah mereka.

Tim berbasis sekolah melakukan penilaian lebih lanjut dan mengembangkan dan mengimplementasikan strategi dukungan untuk membantu guru kelas dalam memenuhi kebutuhan siswa. Jika masih diperlukan bantuan tambahan, tim berbasis sekolah dapat memutuskan untuk membuat rujukan ke layanan berbasis profesional dan layanan komunitas.

c. Pegalihan/ Rujukan ke Layanan Berbasis Wilayah

Layanan Psikologi Sekolah

Psikologi Sekolah adalah sumber daya berbasis wilayah atau kawasan untuk membantu guru dan orang tua merencanakan program pendidikan untuk siswa. Beberapa wilayah memiliki psikolog sekolah sebagai bagian dari staf mereka, yang bekerja dari kantor wilayah atau pusat layanan siswa. Wilayah lain mengontrak psikolog swasta untuk menyelesaikan penilaian kebutuhan belajar siswa.

Psikolog sekolah dapat mengoordinasikan pengumpulan data yang diperlukan untuk diagnosis AD / HD. Mereka mungkin akan menggunakan skala penilaian perilaku yang direferensikan untuk mengumpulkan informasi dari guru dan orang tua tentang perilaku siswa dalam berbagai *setting* dari waktu ke waktu. Di beberapa kasus, terutama jika diduga ketidakmampuan belajar, penilaian psikoedukasi menyeluruh dapat dilakukan. Ini biasanya termasuk menilai kemampuan kognitif siswa dan prestasi sekolah untuk membangun kekuatan dan kebutuhan pendidikan siswa.

Karena psikolog sekolah dapat mengamati siswa di lingkungan sekolah, ia dapat membantu guru, orang tua, dan siswa dalam beberapa cara. Berdasarkan informasi yang dikumpulkan melalui teknik penilaian formal dan informal, psikolog sekolah dapat membantu untuk:

- Mengidentifikasi kekuatan dan kebutuhan belajar siswa,
- Mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah pembelajaran siswa dan kebutuhan perilaku di rumah dan di sekolah,
- Mengembangkan tujuan yang realistis bagi siswa, dan
- Mengakses sumber daya komunitas untuk siswa dengan kemungkinan kebutuhan kesehatan mental.

Layanan Berbasis wilayah Lainnya

Bergantung pada kebutuhan pendidikan siswa dan ketersediaan staf spesialis di tingkat sekolah, tim berbasis sekolah dapat merujuk siswa ke

- Seorang Konselor,
- Seorang guru konsultan untuk ketidak mampuan belajar,
- Seorang spesialis perilaku,
- Koordinator layanan khusus / layanan siswa, atau
- Ahli patologi wicara / bahasa.

Peran staf spesialis ini bervariasi dari wilayah satu dengan wilayah lainnya. Administrator di sekolah dan / atau anggota tim berbasis sekolah harus mengetahui bagaimana personel

berbasis wilayah ini dapat mendukung guru dan siswa di tingkat sekolah.

d. Pegalihan/ Rujukan Orang tua ke Layanan Berbasis Masyarakat

Jika informasi yang dikumpulkan tentang seorang siswa menunjukkan bahwa ia mengalami ADHD atau kondisi medis lain yang mempengaruhi tingkat perhatian, impulsif dan / atau aktivitas, orang tua dapat membuat rujukan ke dokter atau psikolog terdaftar untuk membuat diagnosis formal.

Karena sebagian besar siswa dengan ADHD tidak mungkin menunjukkan gejala gangguan dalam pengaturan klinis satu per satu, data yang dikumpulkan di sekolah harus digunakan untuk membantu dalam proses diagnostik. Menyediakan data observasi objektif dalam sejumlah tempat yang berbeda dari waktu ke waktu dapat memberikan informasi yang berharga yang tidak mungkin dikumpulkan oleh komunitas profesional selama kunjungan ke klinik.

Profesional berbasis masyarakat dapat membantu keluarga dengan manajemen medis dan siswa dengan ADHD. Misalnya, konseling untuk siswa dan / atau keluarga, kelompok orang tua pendukung. Bantuan dengan manajemen medis merupakan layanan yang tersedia di masyarakat, ketika orang tua mengakses dukungan berbasis masyarakat, pendidik dan orang tua harus bekerja bersama sehingga dukungan rumah dan sekolah dapat dikoordinasikan jika memungkinkan.

4. Manajemen Anak ADHD

Siswa dengan ADHD dapat mengambil manfaat dari penyesuaian beberapa aspek kehidupan mereka. Jika orang tua dan pendidik, bersama dengan penyedia layanan lainnya, dapat bekerja bersama untuk membantu siswa ADHD, maka mereka lebih cenderung menjadi orang dewasa yang mandiri. Kombinasi dari konseling individu dan keluarga, pelatihan orang tua dan kelompok pendukung, program pendidikan yang terstruktur dengan tepat, dan kadang-

kadang pengobatan dapat direkomendasikan. Pada kasus per kasus, manajemen yang efektif harus mencakup beberapa komponen berikut:

1. Meningkatkan Pemahaman tentang ADHD

Elemen paling mendasar dalam mengelola gangguan ini secara efektif adalah meningkatkan pemahaman tentang anak ADHD pada guru, orang tua, dan siswa dengan ADHD sendiri. Memberikan informasi kepada masing-masing kelompok tentang sifat ADHD dan strategi tersebut telah terbukti sangat penting dan bermanfaat. Membangun empati pada guru dan orang tua akan meningkatkan kemampuan mereka untuk melihat kesulitan siswa dalam konteks suatu kelainan daripada perilaku keliru yang disengaja atau kurangnya usaha. Siswa perlu dibantu untuk mengembangkan sikap positif tentang belajar berurusan dengan ADHD daripada bersandar pada label sebagai alasan kurangnya usaha dan ketidakberdayaan yang dipelajari.

2. Peningkatan Keterampilan untuk Mengelola Siswa dengan ADHD

Ketika pendidik memiliki pemahaman menyeluruh tentang strategi manajemen ADHD, mereka dapat merencanakan dan menyediakan kegiatan sehari-hari yang sesuai bagi siswa dengan ADHD. Banyak kegiatan pengembangan profesional guru mengajarkan keterampilan untuk mengelola dan memperkuat perilaku yang sesuai. Selain belajar tentang mengelola gangguan, guru siswa dengan ADHD dapat mengambil manfaat dari pengalaman orang lain yang telah bekerja dengan siswa ADHD. Banyak komunitas atau kelompok di sekitar yang mungkin dapat memberikan informasi kepada orang tua dan pendidik tentang dukungan yang tersedia secara lokal.

3. Meningkatkan Harga Diri pada Siswa ADHD

Siswa dengan ADHD juga perlu mengembangkan pemahaman tentang gangguan ADHD tersebut. Guru dapat menjadi bagian dari sistem pendukung untuk membantu siswa dalam

pemahaman dan penerimaan diri. Dukungan seorang guru telah terbukti sebagai salah satu yang berpengaruh positif dan signifikan pada siswa dengan ADHD. Seringkali, siswa yang kurang memiliki keterampilan sosial dan / atau mengalami kesulitan belajar menderita karena kehilangan harga diri. Ketika siswa dengan ADHD bertambah tua, mereka perlu bantuan dalam menangani masalah penerimaan teman sebaya kemandirian dan penerimaan diri. Berdasarkan kasus per kasus, beberapa hal berikut ini dapat direncanakan untuk meningkatkan harga diri siswa ADHD:

- Partisipasi dalam kegiatan terstruktur dan disiplin seperti karate, taruna atau balet,
- Keterlibatan dalam olahraga individu seperti berenang, berlari atau permainan raket,
- Menjadi sukarelawan di komunitas
- Pekerjaan paruh waktu atau penempatan pengalaman kerja, dan / atau
- Konseling individu atau kelompok

4. Restrukturisasi Lingkungan

Siswa dengan ADHD biasanya memiliki keterampilan manajemen diri yang kurang berkembang yang memengaruhi kemampuan mereka untuk merencanakan dan melaksanakan tugas sampai selesai. Kekurangan ini dapat mengakibatkan siswa mengalami kesulitan dengan keterampilan berikut:

- Manajemen waktu,
- Mencari bahan,
- Memulai pekerjaan mandiri,
- Mempertahankan pengerjaan tugas dalam waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan pekerjaan,
- Mengingat persyaratan dan kerangka waktu untuk menyerahkan tugas,
- Menghadiri sekolah dengan teratur dan disiplin.

Struktur eksternal seperti yang tercantum di bawah ini dapat membantu siswa untuk mengkompensasi keterbatasan keterampilan manajemen diri mereka:

- Daftar periksa bahan-bahan yang dibutuhkan,
- agenda untuk melacak persyaratan,
- rutinitas kelas untuk memberikan konsistensi bagi siswa,
- "belajar cara belajar" dan mempelajari strategi keterampilan yang menyediakan struktur penyelesaian tugas, dan
- memecah tugas menjadi bagian-bagian yang dapat dikelola yang dapat diperiksa dan diperkuat.

Hanya dengan mengajar dan memperkuat strategi yang disebutkan di atas, pendidik dapat meningkatkan penggunaannya secara efektif. Staf dan / atau siswa (termasuk asisten guru, wali kelas, mitra belajar, atau pekerja penitipan anak) dapat membantu siswa dengan ADHD untuk menggunakan strategi sesuai jalur di sekolah. Tujuan utamanya adalah untuk membantu siswa mengembangkan strategi pemantauan diri yang akan membantu mereka berfungsi secara efektif.

5. *Peningkatan Komunikasi Sekolah-Rumah*

Guru didorong untuk bekerja sama dengan orang tua untuk mendukung siswa dengan ADHD. Misalnya, buku komunikasi yang ditandatangani oleh orang tua dapat digunakan untuk memastikan bahwa orang tua mengetahui masalah yang muncul di kelas dan guru mengetahui masalah yang timbul di rumah. Keduanya harus memastikan bahwa pesan-pesan positif sering dimasukkan, karena orang tua dan guru dapat menjadi putus asa ketika komentar negatif mendominasi komunikasi.

Agenda untuk siswa yang lebih tua dapat dibuat dan digunakan untuk memastikan komunikasi yang jelas tentang tugas, proyek dan tes yang akan datang. Satu set buku teks tambahan di rumah dapat mengurangi jumlah buku yang hilang atau salah tempat. Untuk siswa dengan kesulitan parah, laporan laporan kemajuan harian atau mingguan kepada orang tua dapat

membantu guru untuk melibatkan orang tua dalam dukungan berkelanjutan. Dalam beberapa kasus, guru dan orang tua mungkin ingin membangun sistem penghargaan di mana poin yang diberikan untuk perilaku sekolah digunakan untuk mendapatkan penguat berbasis rumah.

6. Layanan Dukungan Berbasis Sekolah

Siswa dengan ADHD harus menerima layanan dukungan berbasis sekolah jika gangguan secara signifikan mempengaruhi kinerja sekolah mereka. Diperkirakan 25% siswa dengan ADHD juga memiliki ketidakmampuan belajar. Ketika siswa dengan ADHD mengalami kesulitan akademik, mereka dapat didukung melalui program atau layanan bantuan pembelajaran untuk siswa dengan kesulitan belajar yang parah. Siswa yang membutuhkan dukungan perilaku untuk mencapai keberhasilan di sekolah dapat didukung melalui program untuk siswa dengan gangguan perilaku tingkat sedang atau berat.

7. Intervensi medis

Rencana intervensi untuk beberapa siswa dengan ADHD dapat mencakup perawatan farmakologis. Sementara media telah menggambarkan banyak kontroversi tentang penggunaan obat untuk mengobati ADHD, penelitian ilmiah menggambarkan obat sebagai salah satu perawatan paling efektif untuk gangguan ini. Penggunaan obat harus diawasi secara teratur oleh dokter yang meresepkan. Dokter, orang tua, anak dan staf sekolah semua harus berkontribusi dalam memberikan informasi penting dalam menetapkan garis dasar gejala dan membantu memantau efek obat pada perilaku dan kinerja akademik. Obat sendiri tidak boleh menjadi satu-satunya intervensi. Sementara pengobatan dapat membantu siswa untuk fokus pada pembelajaran, itu tidak akan mengimbangi keterampilan dan pengetahuan yang belum diperoleh.

Keputusan untuk menggunakan obat atau tidak adalah keputusan yang harus dibuat berdasarkan kasus per kasus oleh keluarga siswa dengan ADHD dan dokter mereka. Keterlibatan

siswa dalam keputusan itu penting. Kadang-kadang, orang tua dapat memanggil guru untuk memberikan informasi atau pendapat tentang pengobatan. Guru tidak boleh memberikan rekomendasi kepada orang tua mengenai obat; mereka harus mengarahkan pertanyaan ini ke dokter yang terlatih untuk menangani ADHD dan gangguan masa kecil lainnya. Guru dapat memberikan data pengamatan yang menggambarkan perilaku siswa untuk membantu memantau pengobatan. Karena obat harus diberikan secara teratur, keluarga dapat meminta sekolah untuk memberikan obat. Guru harus mengetahui kebijakan dan prosedur terkait dengan administrasi obat, termasuk kerahasiaan bagi siswa. Catatan administrasi obat-obatan yang akurat harus disimpan.

Obat stimulan sering diresepkan dalam pengobatan ADHD. Banyak orang mempertanyakan mengapa stimulan akan digunakan untuk siswa yang sudah tampak terlalu terstimulasi. Beberapa penelitian menunjukkan area tertentu pada otak siswa dengan ADHD yang mengontrol sirkulasi tidak seaktif anak-anak lainnya. Obat-obat ini menstimulasi area otak yang mengontrol konsentrasi yang memungkinkan anak untuk berhenti dan berpikir sebelum bertindak.

C. RANGKUMAN

1. Sistem sekolah bagi anak ADHD meliputi struktur, sistem perilaku, dan hubungan teman sebaya
2. Dalam hal pengajaran dan pembelajaran, beberapa elemen yang harus diperhatikan dalam pembelajaran anak ADHD adalah diferensiasi, fleksibilitas, dan penguatan positif.
3. Beberapa pertimbangan dalam mengatasi perbedaan belajar dan perilaku dalam kelas yaitu sebagai berikut: kolaborasi internal, pengalih tangan ke tim berbasis sekolah, pengalih tangan ke layanan berbasis wilayah, pengalih tangan orang tua ke layanan berbasis masyarakat.

4. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk memanag atau mengelola anak ADHD atau membantu anak ADHD menunjukkan performa yang baik seiring bertambahnya usia adalah sebagai berikut: meningkatkan pemahaman tentang ADHD, meningkatkan keterampilan, meningkatkan harga diri siswa ADHD, restrukturisasi lingkungan, peningkatan komunikasi sekolah- rumah, layanan dukungan berbasis sekolah, dan intervensi medis.

D. PENDALAMAN MATERI

1. Uraikanlah bagaimana sistem perilaku dan hubungan teman sebaya anak ADHD? berikan contoh!
2. Uraikan dengan jelas maksud dari diferensiasi, fleksibilitas, dan penguatan positif dalam pengajaran dan pembelajaran anak ADHD? Berikan contoh untuk lebih memperjelas!
3. Uraikan dampak jika anak ADHD tidak di manag sedini mungkin? Uraikan hal-hal yang dapat dilakukan oleh orangtua maupun guru dalam memanag anak ADHD di rumah maupun di sekolah?

E. DAFTAR PUSTAKA

British Columbia Ministry Of Education. 2007. Teaching Students With Learning And Behavioural Differences A Resource Guide For Teachers.

British Columbia Ministry Of Education. 2016 Spe.

David Jenkins. Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Teachers' Pack. North somerset council.

Eanne Segal and Melinda Smith. 2018. Teaching Students with ADHD.

HelpGuide.org Reprint. The content of this reprint is for informational purposes only and NOT a substitute for professional advice, diagnosis, or treatment.

Bab IV

Penanganan Anak ADHD di Kelas

A. PENDAHULUAN

1. Deskripsi

Bab ini menyajikan materi terkait penanganan anak ADHD di kelas. Dalam kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat anak ADHD tentu seringkali menghadapi beragam permasalahan mulai dari anak sulit berkonsentrasi, mengganggu teman, sampai pada membuat keonaran dalam kelas. Dengan demikian guru membutuhkan atau strategi khusus dalam menghadapi anak ADHD dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, dalam bab ini akan menguraikan materi terkait guru yang ideal bagi anak ADHD, akomodasi kelas untuk anak ADHD, teknik mengajar untuk anak ADHD, dan sebagainya.

2. Tujuan

- a. Mahasiswa mampu menguraikan tipe guru yang ideal untuk pembelajaran anak ADHD di kelas.
- b. Mahasiswa mampu menguraikan dan mensimulasikan akomodasi kelas yang sesuai bagi anak ADHD.
- c. Mahasiswa mampu menguraikan dan mensimulasikan teknik mengajar bagi anak ADHD

B. MATERI

1. Guru yang Ideal untuk Anak ADHD

Anak ADHD merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus yang terbilang unik, ADHD kesulitan dalam mengontrol energi berlebihan sehingga tidak jarang sering mengganggu aktivitas kelas,

anak ADHD juga mengalami masalah dalam berkonsentrasi sehingga kesulitan dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran. Adapun kriteria guru yang ideal untuk anak ADHD adalah sebagai berikut:

- 1) memiliki pengetahuan tentang ADHD dan menerima keberadaan anak dengan ADHD
- 2) memberlakukan aturan, secara fleksibel, sambil tetap tenang dan positif
- 3) memodifikasi gaya dan sumber daya pengajaran agar sesuai dengan gaya belajar anak
- 4) membangun aktivitas sebanyak mungkin pada hari sekolah
- 5) pragmatis tentang penyelesaian pekerjaan rumah
- 6) memberikan kesempatan bagi anak untuk mencapai keberhasilan dalam bidang kemampuannya
- 7) menggabungkan tugas-tugas dengan minat tinggi dan rendah sesuai dengan gaya belajar anak
- 8) tahu kapan harus tenang ketika tingkat frustrasi anak mulai memuncak
- 9) berbicara dengan jelas dan singkat, penggunaan bahasa dapat dimengerti
- 10) memiliki kontrol dari kelas tanpa mengendalikan
- 11) menyediakan umpan balik yang terus-menerus konsisten terkait dengan perilaku anak
- 12) mengembangkan kedekatan individual pada anak untuk memberi tahu adanya tugas yang tidak pantas / perilaku yang tidak pantas
- 13) menjaga jarak yang cukup dekat dengan anak tanpa mengganggu
- 14) mengabaikan gangguan kecil, mengetahui kapan tidak melakukan intervensi untuk menghindari eskalasi perilaku

2. Akomodasi Kelas untuk Siswa ADHD

Hal yang dapat dilakukan oleh guru untuk membantu meminimalkan gangguan anak ADHD di kelas yaitu dengan membuat beberapa perubahan di dalam kelas, seperti uraian dibawah ini:

a. Tempat duduk

- Tempatkan siswa dengan ADHD jauh dari jendela dan jauh dari pintu.
- Tempatkan siswa dengan ADHD tepat di depan meja guru kecuali jika itu justru menjadi gangguan bagi siswa.
- Kursi di baris, dengan fokus pada guru, biasanya lebih baik daripada siswa duduk di bagian tengah atau saling berhadapan.
- Kondisikan lingkungan kelas yang tenang tanpa gangguan saat ujian dan saat belajar.

b. Penyampaian materi pembelajaran/ informasi

- Berikan instruksi satu per satu dan ulangi seperlunya.
- Jika memungkinkan, sebaiknya mata pelajaran yang sulit dan berat dijadwalkan pada pagi hari.
- Gunakan visual seperti grafik, gambar, kode warna.
- Guru membuat garis besar atau inti dari materi yang disampaikan saat pembelajaran sebagai bahan catatan bagi anak.

c. Pekerjaan siswa

- Buat lembar kerja dan tes dengan item yang lebih sedikit, berikan kuis singkat yang sering daripada tes panjang, dan kurangi waktu pelaksanaan tes.
- Tes siswa dengan ADHD dengan cara yang sesuai dengan gaya belajar mereka, sehingga mereka dapat mengerjakan tes dengan baik, seperti secara lisan atau mengisi bagian yang kosong.
- Membagi proyek/ tugas jangka panjang menjadi beberapa segmen dan tentukan tujuan penyelesaian untuk masing- masing segmen.

- Terima pekerjaan siswa yang terlambat dan berikan nilai parsial/ sebagian untuk pekerjaan yang juga diselesaikan parsial atau hanya sebagian.

d. Organisasi

- Mintalah siswa untuk menyediakan buku catatan utama (misalnya binder) dengan bagian terpisah untuk setiap mata pelajaran, dan pastikan semua yang masuk ke notebook diletakkan di bagian yang benar. Juga dapat dilakukan dengan memberi kode warna untuk setiap subjek.
- Menyediakan tiga notebook yang disisipkan untuk tugas pekerjaan rumah, penyelesaian tugas pekerjaan rumah, dan “mail”/ surat kepada orang tua (slip izin, brosur asosiasi guru dan orang tua atau lebih di kenal dengan istilah buku penghubung antara guru dan orang tua).
- Pastikan siswa memiliki sistem untuk menuliskan tugas dan tanggal-tanggal penting dan tentunya siswa diminta untuk menggunakan sistem tersebut.
- Berikan waktu bagi siswa untuk mengatur materi dan tugas untuk rumah.
- Sampaikan langkah-langkah untuk bersiap-siap pulang.

3. Teknik Mengajar untuk Siswa ADHD

Beberapa teknik pengajaran yang dapat dilakukan oleh guru untuk membantu siswa dengan ADHD fokus dan mempertahankan konsentrasi mereka pada saat guru menyampaikan materi pembelajaran sebagai berikut:

a. Memulai pelajaran

- Beri tanda dimulainya pelajaran dengan isyarat aural, seperti lonceng atau bel tanda masuk kelas. (guru juga dapat menggunakan isyarat untuk menunjukkan berapa banyak waktu yang tersisa dalam pelajaran.)
- Buat kontak mata dengan siswa dengan ADHD.
- Buatlah daftar kegiatan pelajaran di papan tulis.

- Dalam membuka pelajaran, beri tahu siswa apa yang akan mereka pelajari dan apa tujuan pembelajaran yang akan di capai. Sampaikan materi kepada siswa sesuai dengan apa yang mereka butuhkan.

b. Pelaksanaan pembelajaran

- Buat instruksi tetap sederhana dan terstruktur. Gunakan alat peraga, bagan, dan alat bantu visual lainnya.
- Variasikan langkah-langkah pembelajaran, sertakan berbagai jenis kegiatan. Banyak siswa dengan ADHD melakukan dengan baik melalui permainan kompetitif atau kegiatan lain yang cepat dan intens.
- Siapkan isyarat yang tidak mencolok bagi siswa dengan ADHD, seperti sentuhan di bahu atau meletakkan catatan tempel di meja siswa, untuk mengingatkan siswa agar tetap mengerjakan tugas.
- Biarkan siswa dengan ADHD sering istirahat dan biarkan dia meremas bola karet atau mengetuk sesuatu yang tidak membuat kebisingan sebagai penyaluran untuk aktivitas fisik.
- Cobalah untuk tidak meminta siswa dengan ADHD melakukan tugas atau menjawab pertanyaan di depan umum yang mungkin terlalu sulit.

c. Mengakhiri pelajaran

- Ringkas poin-poin materi pembelajaran yang dianggap penting.
- Jika memberikan tugas, mintalah tiga siswa yang berbeda untuk mengulanginya, dan mintalah kelas untuk mengucapkan atau menyampaikan secara serentak, dan menuliskan di papan tulis.
- Jelaskan secara spesifik apa yang harus dibawa pulang.

4. Mengatasi Beragam Kebutuhan di Kelas

Membangun lingkungan kelas yang ramah bagi siswa dengan ADHD serta kebutuhan beragam lainnya membutuhkan perencanaan

yang cermat. Siswa dengan ADHD tampak sengaja menghindari pekerjaan ketika mereka tidak memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk memulai tugas. menghadapi siswa-siswa dengan ADHD terkadang bisa membuat frustrasi. Guru didorong untuk menjaga perspektif disabilitas: ADHD adalah gangguan yang memengaruhi kemampuan siswa untuk memulai dan menindaklanjuti tugas. Para guru perlu responsif terhadap kekuatan dan kebutuhan pendidikan setiap siswa untuk memastikan bahwa tujuan sesuai dengan yang telah ditetapkan. Strategi yang disajikan dalam bab ini dapat membantu guru untuk meminimalkan frustrasi mereka dan memaksimalkan kemampuan siswa untuk belajar.

Strategi tersebut mungkin diperlukan untuk mendukung siswa dengan ADHD selama di sekolah. Strategi-strategi ini juga dapat membantu siswa lain di kelas. Banyak siswa dengan ADHD dapat mengambil manfaat dari adaptasi dan dukungan berbasis kelas selama mereka di sekolah. Guru dapat menggunakan alat perencanaan untuk mencatat pelayanan yang diberikan. Siswa dengan ADHD yang menerima layanan pendidikan khusus memerlukan Program Pendidikan Individual (PPI). Rencana Akomodasi / Layanan ADHD dapat digunakan sebagai bagian dari proses perencanaan PPI.

a. Strategi Berbasis Kelas

1) Struktur kegiatan kelas membutuhkan pembelajaran aktif dan tingkat respons yang tinggi dari siswa.

- Memberi tahu siswa garis besar atau kerangka informasi yang akan disajikan dalam kegiatan pembelajaran dan meminta mereka untuk mengisinya saat kelas berlangsung,
- Menyediakan siswa papan tulis pribadi, papan tulis, atau kartu tanggapan, hal demikian dilakukan dengan harapan ketika guru mengajar dalam kelompok besar, setiap siswa diharapkan dapat memberi respon,
- Menyusun kegiatan pendamping sehingga siswa dapat membaca secara lisan, saling bertanya, mengkonfirmasi pemahaman, atau saling membantu untuk tetap mengerjakan tugas, dan

- Mendorong siswa untuk menunjukkan pemahaman tentang hasil pembelajaran dalam berbagai cara termasuk presentasi lisan, proyek rekaman audio atau video seperti drama radio atau laporan berita, dramatisasi informasi faktual.
- 2) *Mengajarkan keterampilan organisasi kepada siswa yang akan membantu mereka untuk menyelesaikan tugas.*
- Pastikan bahwa setiap siswa juga memiliki agenda di dalam binder. Di akhir pembelajaran, berikan pekerjaan rumah atau tugas dan minta siswa untuk mencatat pekerjaan rumah yang diperlukan dalam agenda mereka. Teman dapat memeriksa penyelesaian setiap agenda dan memasukkan ke dalam tas setiap bahan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, hal tersebut dapat membantu untuk memastikan bahwa siswa membawa pulang apa yang mereka butuhkan.
 - Tugas yang diberikan di kertas flip chart atau di binder bagian belakang dapat menjadi catatan permanen yang dapat dikonsultasikan dengan siswa ketika mereka tidak masuk kelas atau mengalami kesulitan memahami atau mengingat apa yang harus dilakukan. Agenda kegiatan sehari-hari yang diberikan di papan tulis dapat menjadi organisator visual tambahan.
 - Imbullah siswa untuk menggunakan tas ransel untuk membawa map. Minta mereka untuk mengambil ransel dari sekolah ke rumah dan kembali lagi setiap hari sehingga menjadi rutinitas sehari-hari.
 - Tetapkanlah waktu satu hari yang dapat digunakan sebagai jadwal periksa di meja mereka saat tugas diselesaikan.
 - Berikan daftar bahan-bahan yang diperlukan di bagian dalam loker siswa untuk mendorong mereka mempertahankan persediaan bahan yang dibutuhkan.

3) *Gunakan strategi untuk memaksimalkan interaksi positif dengan siswa dan meminimalkan peluang untuk perilaku yang mengganggu.*

- Bergerak di sekitar ruang kelas.
- Lihatlah ke sekeliling kelas. Berikan umpan balik langsung dan spesifik tentang pembelajaran dan perkembangan perilaku bila memungkinkan.
- Buat kontak mata dengan sebagian besar siswa sebelum memberikan instruksi ke kelas.
- Berbicara dengan individu dan kelompok siswa untuk membangun hubungan dan untuk membangun dan memperluas pemahaman tentang hasil pembelajaran.
- Mengomentari perilaku positif, bukan negatif, bila memungkinkan. Buat komentar khusus untuk perilaku yang diharapkan (mis. kerja bagus!).
- Ketika teguran verbal diperlukan, pindahlah dengan nyaman ke dekat siswa dan gunakan suara yang lembut dan tegas untuk secara khusus menggambarkan perilaku yang diperlukan. Hindari mengkritik siswa secara terbuka.

4) *Komunikasikan aturan dengan jelas, perilaku harapan dan membangun rutinitas kelas.*

- Libatkan siswa dalam menetapkan tiga hingga lima aturan dalam, nyatakan secara positif dan tempelkan di dalam ruangan. Berikan kesempatan kepada siswa untuk memainkan peran sebagai contoh positif dan negatif dari aturan ini secara teratur untuk memastikan bahwa peraturan sering ditinjau dan semua siswa memahami aturan.
- Berikan penguatan positif untuk siswa yang mengikuti aturan kelas. Selain memastikan bahwa perilaku yang sesuai diperkuat secara sosial melalui komentar dan situasi positif, guru dapat memilih untuk menggunakan penguat kegiatan (mis. Pilihan kegiatan untuk memperkuat sejumlah perilaku positif yang telah ditentukan sebelumnya) atau penguat

nyata (mis. stiker). Penguat harus diubah secara teratur untuk mempertahankan efektivitas.

- Menetapkan konsekuensi yang akan digunakan ketika aturan kelas dilanggar berulang kali. Pastikan bahwa siswa menyadari konsekuensi ini dan melakukan segala upaya untuk menggunakannya secara konsisten dan tepat waktu. Penguat positif harus selalu melebihi jumlah konsekuensi dengan setidaknya rasio dua banding satu.
- Pasangkan siswa dengan seorang teman yang akan berkonsultasi ketika guru sibuk dengan siswa lain. Beri siswa daftar kegiatan alternatif untuk dilakukan sementara mereka menunggu perhatian guru jika teman mereka tidak dapat membantu mereka.
- Model keterampilan organisasi dengan menentukan tempat untuk barang-barang siswa, bahan-bahan kelas, tugas masuk, dll di kelas; menggunakan *self-talk* untuk memodelkan strategi organisasi pribadi dan mengajar siswa untuk menggunakan *self talk* yang positif untuk membantu mereka mengatur tugas mereka.

5) *Memberikan Instruksi Multi Sensori*

- Menggunakan lagu atau nyanyian untuk mengajarkan fakta matematika,
- Menyajikan instruksi secara lisan dan menggunakan proyeksi
- Menggunakan *webbing* sebagai strategi mencatat untuk meningkatkan pemahaman konsep,
- Menggunakan aktivitas pembelajaran sentuhan / kinestetik seperti manipulatif matematika dan komputer, dan
- memberikan peluang untuk gerakan yang bermakna seperti melibatkan siswa dalam peran drama, eksperimen, dan aktivitas "langsung" lainnya.

6) *Menetapkan rencana fisik yang memaksimalkan produktivitas.*

- Jika menggunakan rencana tempat duduk, mintalah siswa untuk memberi masukan (daftarkan 3-4 teman sekelas yang ingin anda duduki di samping; cobalah untuk memilih orang

yang menurut anda memungkinkan anda melakukan pekerjaan terbaik anda); kemudian cobalah membuat rencana sehingga setiap siswa dapat duduk di samping satu atau dua siswa yang mereka sukai.

- Tetapkan "area tempat duduk" yang tenang jauh dari tempat lain yang dapat dipilih siswa untuk digunakan jika mereka membutuhkan privasi atau ketenangan untuk berkonsentrasi.
- Sediakan satu atau dua meja tambahan di ruangan sehingga siswa memiliki opsi untuk berpindah dari satu meja ke meja lainnya untuk kegiatan yang berbeda atau untuk menghindari gangguan tertentu.
- Coba izinkan siswa menggunakan *headphone* untuk mendengarkan materi yang direkam untuk mengurangi gangguan yang disebabkan oleh kegiatan lain di kelas.
- Pantau pergerakan guru dan tempat duduk siswa yang mengalami kesulitan memperhatikan sehingga kedekatan mereka dengan guru dimaksimalkan.
- Kursi siswa yang mengalami kesulitan ditempatkan paling dekat dengan teman sebaya yang akan memodelkan perilaku positif dan jauh dari rangsangan yang mengganggu seperti jendela, rautan pensil.
- Pertimbangkan dampak pencahayaan, panas, dan kemungkinan gangguan lainnya bagi siswa tertentu dan bantu mereka memilih lokasi yang produktif.

b. Strategi Individual

Dalam beberapa kasus, siswa dengan ADHD akan memerlukan dukungan individual, di samping beberapa akomodasi yang tercantum di atas, untuk mencapai keberhasilan di kelas. Personel khusus seperti guru pendamping khusus, guru sumber atau konsultan perilaku harus dilibatkan dalam perencanaan program untuk siswa ADHD. Untuk beberapa siswa perencanaan ini dapat mencakup Program Pembelajaran Individual (PPI).

1) *Identifikasi dan jelaskan Perilaku Target.*

Pengamatan langsung dapat berfungsi sebagai sumber informasi utama tentang perilaku dan kinerja siswa dalam situasi tertentu. Pengamatan adalah deskripsi tidak menghakimi tentang apa yang sebenarnya dilakukan seorang anak, serta peristiwa yang terjadi sesaat sebelum (yaitu, pendahulunya) dan sesaat setelah (yaitu, konsekuensi) perilaku itu. Jelaskan dengan jelas perilaku spesifik yang harus ditingkatkan atau dikurangi agar siswa dapat mencapai kesuksesan. Prioritaskan perilaku ini dan buat rencana untuk sejumlah perilaku yang dapat ditangani dari mereka.

2) *Mengukur frekuensi perilaku sasaran.*

Guru kelas akan menggunakan sistem pengumpulan data yang efisien dan menghemat waktu. Data yang dikumpulkan harus mencerminkan apa yang sebenarnya dilakukan anak, apa yang terjadi di lingkungan ketika perilaku itu terjadi, konsekuensi dari perilaku itu, serta frekuensi. Amati siswa beberapa kali dan dalam situasi yang berbeda sebelum menarik kesimpulan apa pun. Data ini dapat digunakan untuk intervensi perencanaan serta untuk memberikan informasi kepada profesional medis yang dapat mengarah pada diagnosis. Untuk mengoptimalkan akurasi pengumpulan data, beberapa hal yang perlu dipertimbangkan sebagai berikut:

- Memutuskan dua atau tiga perilaku untuk diamati dan didokumentasikan, berdasarkan pengalaman anda dengan siswa dan diskusi dengan staf sekolah atau orang tua lainnya;
- Menggunakan sistem sederhana untuk merekam setiap kejadian perilaku target yang ingin anda amati dengan kode observasi sederhana tanpa komplikasi;
- Memfokuskan penekanan pada informasi faktual, menghindari pendapat atau refleksi sebanyak mungkin;

- Menetapkan konsistensi dalam prosedur perekaman, terutama jika lebih dari satu orang terlibat dalam rekaman pengamatan
- Menganalisis fungsi perilaku dengan mencatat konteks hanya sebelum dan mengikuti perilaku target.
- Memvariasikan kondisi lingkungan seperti di mana siswa duduk, di samping siapa siswa duduk, dan dalam jenis kegiatan apa siswa terlibat dapat menambah kedalaman data pengamatan.

Guru spesialis, asisten kelas terlatih atau sukarelawan dapat mengambil data pengamatan yang lebih rinci.

- 3) *Libatkan siswa dalam menetapkan tujuan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku sasaran dan membangun sistem untuk memantau dan memperkuat perubahan perilaku.*

5. Mengakomodasi siswa dengan ADHD

Dalam banyak kasus, siswa dengan ADHD akan membutuhkan adaptasi terhadap strategi pembelajaran atau penilaian untuk memastikan kemajuan di sekolah. Beberapa siswa dengan ADHD memerlukan modifikasi untuk hasil belajar di bidang studi tertentu.

a. Adaptasi

Adaptasi yang diperlukan oleh siswa dengan ADHD dapat mencakup, tetapi tidak terbatas pada:

1) Adaptasi untuk Presentasi Pelajaran

- Memberikan gambaran umum terstruktur sebelum pelajaran
- Menggunakan alat bantu visual, demonstrasi, simulasi dan manipulatif untuk memastikan bahwa siswa memahami konsep yang disajikan
- Menggunakan proyektor untuk ditinjau oleh siswa
- Kode warna dengan kapur atau pena untuk menambah penekanan
- Memberikan salinan catatan guru atau rekan untuk memungkinkan siswa fokus mendengarkan

- Menyediakan "giliran dan bicara" atau istirahat untuk membantu siswa fokus pada instruksi
 - Memungkinkan siswa untuk merekam materi rekaman yang disajikan secara lisan
 - Menggunakan instruksi yang dibantu komputer
 - Menetapkan rutinitas yang memungkinkan siswa memeriksa pemahaman dengan rekan mereka, termasuk berbagai kegiatan untuk siswa dalam setiap pelajaran
 - perencanaan kolaboratif dengan guru pendamping khusus untuk pra-mengajar kosa kata kunci dan konsep
- 2) *Adaptasi untuk Penugasan, Proyek dan Tes*
- Memberikan instruksi secara visual dan verbal,
 - Memasangkan siswa untuk memeriksa pekerjaan
 - Memecah tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan memberikan umpan balik dan penguatan saat masing-masing bagian selesai,
 - Menyediakan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas atau tes,
 - Mendorong penggunaan manipulatif untuk memahami konsep matematika,
 - Menyediakan daftar periksa, garis besar, penyelenggara tingkat lanjut, dll. untuk membantu penyelesaian tugas,
 - Membutuhkan penyelesaian contoh yang lebih sedikit dalam latihan dan latihan kegiatan sambil mempertahankan kesulitan konseptual tugas,
 - menyediakan rekaman audio untuk membantu siswa berfokus pada materi yang akan dibaca dan memaksimalkan pemahaman.
 - Melakukan latihan komputer untuk kegiatan praktik atau simulasi,
 - Memungkinkan siswa untuk menunjukkan pemahaman menggunakan beragam media termasuk presentasi lisan, tugas rekaman audio atau video, papan pengumuman, dramatisasi, dan demonstrasi,

- Memungkinkan siswa untuk memproses kata, dari pada menulis, untuk pemberian tugas sebaiknya menggunakan kuis pendek daripada tes panjang yang membutuhkan banyak menghafal,
- Memberikan tes dan ujian secara lisan atau rekaman audio,
- Memungkinkan siswa untuk merekam jawaban tes rekaman audio,
- menggunakan kalkulator atau tabel fakta dasar untuk memungkinkan siswa yang kesulitan menghafal untuk mengerjakan konsep matematika tingkat tinggi dan sains

3) *Keterampilan Kompensasi*

- Mengajarkan penggunaan pengolah kata dengan pemeriksa ejaan
- Mengajarkan penggunaan kalkulator
- Memberikan instruksi dan praktik dalam menggunakan keterampilan belajar dan strategi belajar
- Memberikan instruksi dan dukungan dalam menggunakan strategi pemantauan diri
- memberikan instruksi keterampilan sosial dan peluang untuk bermain peran dan mentransfer keterampilan sosial yang sesuai
- mengajarkan penggunaan *timer* untuk meningkatkan waktu pada tugas dan penyelesaian tugas

b. Modifikasi

Dalam kebanyakan kasus, kebutuhan siswa dengan AD / HD akan ditangani dengan mengadaptasi instruksi, strategi dan / atau teknik penilaian. Dalam beberapa kasus, siswa dengan AD / HD tidak dapat mencapai hasil pembelajaran dari kurikulum, terlepas dari berapa banyak dukungan yang diberikan. Para siswa ini membutuhkan modifikasi pada hasil pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan mereka.



Gambar 1. Skema akomodasi siswa dengan ADHD

6. Tips Menciptakan Pembelajaran yang Menyenangkan

Salah satu cara positif untuk menjaga perhatian anak agar tetap terfokus pada pembelajaran adalah dengan membuat prosesnya berhasil. Menggunakan gerakan fisik dalam pelajaran, menghubungkan fakta ke hal-hal sepele yang menarik, atau menciptakan lagu-lagu konyol yang membuat materi lebih mudah diingat dapat membantu anak menikmati belajar dan bahkan mengurangi gejala ADHD.

a. Membantu anak dengan ADHD menikmati pelajaran matematika

Anak-anak yang memiliki gangguan defisit perhatian cenderung berpikir secara “konkret”. Mereka sering suka memegang, menyentuh, atau mengambil bagian dalam pengalaman untuk mempelajari sesuatu yang baru. Dengan

menggunakan game dan objek untuk menunjukkan konsep matematika, anda dapat menunjukkan kepada anak bahwa matematika bisa bermakna — dan menyenangkan.

1) *Mainkan permainan.*

Gunakan kartu memori, dadu, atau kartu domino untuk membuat angka menyenangkan. Atau cukup gunakan jari tangan dan kaki Anda, selipkan atau goyangkan ketika anda menambah atau mengurangi.

2) *Menggambar.*

Khusus untuk masalah kata, ilustrasi dapat membantu anak-anak lebih memahami konsep matematika. Jika kata masalah mengatakan ada dua belas mobil, bantu anak menariknya dari kemudi ke bagasi.

3) *Ciptakan akronim konyol.*

Untuk mengingat urutan operasi, misalnya, jembatan keledai atau frasa yang menggunakan huruf pertama dari setiap operasi dalam urutan yang benar.

b. Membantu anak dengan ADHD menikmati membaca

Ada banyak cara untuk membuat membaca menjadi menyenangkan, bahkan jika keterampilan itu sendiri cenderung menjadi sesuatu yang sulit bagi anak-anak dengan ADHD. Ingatlah bahwa membaca pada tingkat paling dasar melibatkan cerita dan informasi menarik — yang dinikmati semua anak.

1) *Baca untuk anak.*

Jadikan membaca nyaman, waktu berkualitas dengan anda.

2) *Buat prediksi*

Terus tanyakan pada anak apa yang menurut mereka akan terjadi selanjutnya.

3) *Tunjukkan kisahnya.*

Biarkan anak memilih karakter mereka dan berikan satu karakter juga kepada anda. Gunakan suara dan kostum lucu untuk menghidupkannya.

C. RANGKUMAN

1. Kriteria guru yang ideal untuk anak ADHD adalah sebagai berikut:
 - a. memiliki pengetahuan tentang ADHD dan menerima keberadaan anak dengan ADHD
 - b. memberlakukan aturan, secara fleksibel, sambil tetap tenang dan positif
 - c. memodifikasi gaya dan sumber daya pengajaran agar sesuai dengan gaya belajar anak
 - d. membangun aktivitas sebanyak mungkin pada hari sekolah
 - e. dsb.
2. Hal yang dapat dilakukan oleh guru untuk membantu meminimalkan gangguan anak ADHD di kelas yaitu dengan membuat beberapa perubahan di dalam kelas, seperti posisi tempat duduk, penyampaian materi pembelajaran/ informasi dengan instruksi yang jelas dan diulangi seperlunya, memberikan tugas sesuai dengan gaya belajar siswa dan memberikan penambahan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan, dan memastikan anak ADHD untuk menyediakan buku catatan untuk setiap mata pelajaran.
3. Beberapa teknik pengajaran yang dapat dilakukan oleh guru untuk membantu siswa dengan ADHD fokus dan mempertahankan konsentrasi mereka pada saat guru menyampaikan materi pembelajaran sebagai berikut:
 - a. Beri tanda dimulainya pelajaran dengan isyarat aural, seperti lonceng atau *bell* tanda masuk kelas. (guru juga dapat menggunakan isyarat untuk menunjukkan berapa banyak waktu yang tersisa dalam pelajaran.)
 - b. Buat instruksi tetap sederhana dan terstruktur. Gunakan alat peraga, bagan, dan alat bantu visual lainnya.
 - c. Variasikan langkah-langkah pembelajaran, sertakan berbagai jenis kegiatan. Banyak siswa dengan ADHD melakukan dengan baik melalui permainan kompetitif atau kegiatan lain yang cepat dan intens.

- d. Ringkas poin-poin materi pembelajaran yang dianggap penting.
 - e. Dan sebagainya.
4. Mengatasi beragam kebutuhan anak ADHD dalam kelas dapat dilakukan dengan strategi berbasis kelas dan strategi individual

D. PENDALAMAN MATERI

1. Uraikan dan berikan contoh kriteria guru yang ideal untuk mengajar anak ADHD di kelas?
2. Uraikan hal-hal yang dapat dilakukan oleh guru untuk membantu meminimalkan gangguan anak ADHD di kelas?
3. Ilustrasikan teknik pengajaran bagi anak ADHD sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan di akhir pembelajaran.

E. DAFTAR PUSTAKA

Stephen e. Brock, PHD, NCSP; Bethany Grive, EDS; & melanie Searls, EDS. ADHD: Classroom Interventions. National Association of School Psychologists. California State University, Sacramento.

U.S. Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitative Services, Office of Special Education Programs, Teaching Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Instructional Strategies and Practices. Washington, D.C., 2006.

HelpGuide.org Reprint. Teaching Studentd with ADHD. Helping students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder Succeed at School.

Ministry of Education. British Columbia. Teaching Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Alearning Resource for Teachers.

David Jenkins. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).teachers' Pack. Educational Psychology Service.

Bab V

Penanganan Anak ADHD di Rumah

A. Pendahuluan

1. Deskripsi

Tidak dapat dipungkiri bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus termasuk anak ADHD tentu merupakan yang sulit. Hidup bersama dengan anak dengan ADHD bisa membuat orang tua dan keluarganya menjadi stress, capek, bahkan sampai frustrasi. Tetapi bagaimanapun kondisi anak ADHD, mereka berhak mendapatkan kasih sayang dan perlindungan. Oleh karena itu, sebagai orang tua ada banyak yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi gejala ADHD yang ditunjukkan anak. Orang tua dapat membantu anak mengatasi tantangan sehari-hari, menyalurkan energinya ke hal yang positif, dengan demikian dapat memberikan orang tua ketenangan. Penanganan yang dilakukan sejak dini dan konsisten dapat memberi peluang yang lebih besar pada anak ADHD untuk sukses dalam hidup. Bab ini akan menyajikan terkait tips-tips yang dapat dilakukan bagi orang tua yang memiliki anak ADHD.

2. Tujuan

- a. Mahasiswa mampu menguraikan bagaimana performa anak ADHD di rumah berdasarkan hasil observasi atau studi lapangan.
- b. Mahasiswa mampu melaporkan hasil studi lapangan terkait hubungan anak ADHD dengan orang tua dan saudara.
- c. Mahasiswa mampu menguraikan tips-tips yang bisa dilakukan oleh orang tua dalam menghadapi anak ADHD

- d. Mahasiswa dapat mengumpulkan informasi terkait penerimaan dan pola asuh orang tua terhadap anak ADHD.

B. MATERI

1. Anak ADHD dan Keluarga

Sebelum orang tua berhasil menjadi orang tua anak dengan ADHD, maka penting bagi orang tua untuk memahami dampak gejala anak ADHD pada keluarga secara keseluruhan. Anak-anak dengan ADHD menunjukkan banyak perilaku yang dapat mengganggu kehidupan keluarga antara lain:

- Anak ADHD sering sering tidak "mendengar" instruksi orang tua, sehingga mereka dianggap tidak patuh kepada orang tua.
- Anak ADHD tidak terorganisir dan mudah terganggu
- Anak ADHD memulai kegiatan dan lupa untuk menyelesaikannya - apalagi membersihkan setelah mereka melakukan suatu kegiatan .
- Anak ADHD dengan masalah impulsif sering mengganggu percakapan dan menuntut perhatian pada waktu yang tidak tepat.
- Anak ADHD berbicara sebelum berpikir, mengatakan tidak bijaksana bahkan terkadang mempermalukan orang-orang di sekitarnya.
- Anak ADHD sulit tidur.
- Anak-anak yang hiperaktif dapat berkeliaran di sekitar rumah atau bahkan melakukan sesuatu yang menempatkan mereka dalam bahaya fisik.

1) Dampak ADD / ADHD pada saudara kandung

Karena perilaku ini, saudara kandung anak-anak dengan ADHD menghadapi sejumlah masalah atau tantangan, antara lain sebagai berikut:

- Kebutuhan mereka seringkali kurang diperhatikan dibandingkan kebutuhan anak ADHD.

- Mereka mungkin ditegur lebih tajam ketika mereka berbuat salah, dan keberhasilan mereka kurang diapresiasi atau diterima begitu saja.
- Mereka mungkin terdaftar sebagai asisten orang tua - dan disalahkan jika saudara mereka yang mengalami ADHD berperilaku tidak pantas di bawah pengawasan mereka.
- Sebagai hasilnya, saudara kandung dapat menemukan cinta mereka untuk saudara lelaki atau perempuannya yang mengalami ADHD bercampur dengan dengan rasa cemburu bahkan benci.

2) Dampak ADD / ADHD pada orang tua

Memiliki anak ADHD tentu berdampak pada orang tua.

Adapun beberapa dampaknya diuraikan sebagai berikut:

- Tuntutan seorang anak dengan ADHD dapat secara fisik melelahkan.
- Kebutuhan untuk memantau kegiatan dan tindakan anak dapat dilakukan secara psikologis melelahkan.
- Ketidakmampuan anak untuk "mendengarkan" membuat frustrasi.
- Perilaku anak, dan pengetahuan orang tua tentang konsekuensinya, dapat membuat orang tua cemas dan stres.
- Jika ada perbedaan mendasar antara kepribadian orang tua dan kepribadian anak ADHD, maka orang tua kemungkinan akan menemukan perilaku anak yang sangat sulit untuk diterima.
- Frustrasi dapat menyebabkan kemarahan - dan rasa bersalah karena marah pada anak.

Untuk menghadapi berbagai tantangan membesarkan anak dengan ADHD, orang tua harus mampu menguasai kombinasi kasih sayang dan konsistensi. Ciptakanlah kondisi rumah yang menyediakan cinta dan struktur hal terbaik untuk belajar menghadapi anak atau remaja dengan ADHD.

2. Tips untuk Orang tua

1) *Tetap positif dan jagakesehatan*

Orang tua berperan mengatur emosi dan kesehatan fisik anak. Orang tua memiliki kendali atas banyak faktor yang dapat secara positif mempengaruhi gejala gangguan pada anak. Bersikap positif merupakan aset terbaik bagi orang tua untuk membantu anak dengan ADHD. Saat orang tua tenang dan fokus, maka kondisi demikian lebih memungkinkan orang tua untuk terhubung dengan anak mereka untuk membantu anak menjadi tenang dan fokus juga.

- Simpan segala sesuatu dalam perspektif. Ingat selalu bahwa perilaku tidak menyenangkan yang ditunjukkan oleh anak terkait dengan gangguan. Sebagian besar perilaku yang ditunjukkan tersebut merupakan hal yang tidak di sengaja. Orang tua sebaiknya mempertahankan selera humor yang dimiliki, karena hal yang memalukan hari ini tidak menutup kemungkinan menjadi kisah keluarga yang lucu sepuluh tahun yang akan datang.
- Jangan memusingkan hal-hal kecil dan berkeinginan untuk mejadikannya sempurna. Satu tugas yang tidak terselesaikan oleh anak bukanlah merupakan masalah besar saat anak telah menyelesaikan dua lainnya ditambah pekerjaan rumah pada hari itu. Jika orang tua bersikap perfeksionis, maka orang tua tidak hanya akan terus-menerus tidak puas tetapi juga menciptakan harapan yang tidak mungkin untuk anak mereka yang mengalami ADHD.
- Orang tua juga sebaiknya percaya pada anak mereka. Pikirkan atau buat daftar tertulis segala sesuatu yang positif, berharga, dan unik tentang anak. Percayalah bahwa anak dapat belajar, berubah, dewasa, dan berhasil. Orang tua harus memikirkan menumbuhkan rasa percaya kepada anak dalam tugas daktifitas sehari-hari.

Saat orang tua menjaga kesehatan diri sendiri, maka orang tua juga dapat merawat dan mendidik anaknya dengan baik.

Orang tua merupakan panutan dan sumber kekuatan bagi anak, oleh karena itu sangat penting bagi orang tua untuk bisa menjaga hidup sehat. Jika orang tua sudah lelah atau hanya bermodalkan kesabaran dalam menghadapi anak ADHD maka akan berisiko orang tua kehilangan pandangan dalam memberikan pelayanan kepada anak ADHD dengan sikap hati-hati.

- *Orang tua sebaiknya menjaga diri*, makan dengan benar, berolahraga, dan temukan cara untuk mengurangi stres, apakah itu berarti mandi malam atau berlatih meditasi pagi.
- *Mencari dukungan*. Salah satu hal terpenting yang perlu diingat dalam membesarkan anak dengan ADHD adalah bahwa orang tua tidak harus melakukannya sendirian. Bicaralah dengan dokter, terapis, dan guru anak. Ikut serta dalam komunitas yang terorganisir untuk orang tua dari anak-anak dengan ADHD. Kelompok-kelompok ini menawarkan forum untuk memberi dan menerima saran, dan menyediakan tempat yang aman untuk melampiaskan perasaan dan berbagi pengalaman.
- *Istirahat*. Teman dan keluarga bisa menjadi sangat baik dalam menawarkan pengasuhan terhadap anak, tetapi orang tua kemungkinan akan merasa bersalah karena meninggalkan anak. Di lain waktu orang tua dapat menerima tawaran tersebut dan diskusikan dengan jujur cara terbaik untuk menangani anak anda yang mengalami ADHD.

2) Membangun struktur dan konsisten

Anak-anak dengan ADHD memungkinkan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas ketika tugas terjadi dalam pola yang dapat diprediksi dan di tempat yang dapat diprediksi. Tugas orang tua adalah menciptakan dan mempertahankan struktur di dalam rumah, sehingga anak tahu apa yang diharapkan dan apa yang harus mereka lakukan. Berikut kiat untuk membantu anak dengan ADHD tetap fokus dan teratur:

- *Ikuti rutinitas*. Penting untuk mengatur waktu dan tempat untuk membantu anak dengan ADHD memahami dan

memenuhi harapan orang tua. Tetapkan ritual / kebiasaan sederhana yang dapat diprediksi baik dalam hal makanan, pekerjaan rumah, kegiatan bermain, dan tempat tidur. Suruh anak meletakkan pakaian yang akan dipakai untuk esok hari sebelum tidur, dan pastikan apa pun yang dia butuhkan untuk dibawa ke sekolah ada di tempat khusus yang mudah dijangkau.

- *Gunakan jam dan timer.* Pertimbangkan menempatkan jam di seluruh bagian rumah, tempatkan jam dengan ukuran yang besar di kamar tidur anak. Peringatkan anak tentang apa yang perlu dilakukan saat menunjukkan waktu tertentu, seperti pekerjaan rumah atau bersiap-siap di pagi hari. Gunakan *timer* untuk pekerjaan rumah atau masa transisi, seperti antara selesai bermain dan bersiap untuk tidur.
- *Sederhanakan jadwal anak.* Adalah merupakan hal baik menghindari waktu yang monoton, tetapi anak dengan ADHD dapat menjadi lebih terganggu jika ada banyak kegiatan setelah sekolah. Orang tua sebaiknya melakukan penyesuaian pada komitmen setelah anak pulang sekolah berdasarkan kemampuan individu anak dan tuntutan kegiatan tertentu.
- *Buat tempat yang tenang.* Pastikan anak memiliki ruang pribadi yang tenang miliknya sendiri. Teras atau kamar tidur juga berfungsi dengan baik jika ruangan tersebut bukan merupakan tempat yang sama saat anak istirahat.
- *Lakukan yang terbaik untuk menjadi rapi dan terorganisir.* Siapkan rumah terorganisir dengan baik. Pastikan anak tahu bahwa segala sesuatu ada tempatnya, orang tua sebaiknya menjadi role model yang baik memperlihatkan kepada anak bagaimana bersikap dalam menjaga kerapian.

Sebagai tambahan sebaiknya orang tua mendaftarkan anak untuk kelas olahraga, kelas seni, atau musik. Di rumah, atur kegiatan sederhana yang mengisi waktu anak misalnya membantu memasak, bermain permainan papan dengan saudara kandung, atau menggambar gambar. Usahakan untuk

tidak terlalu mengandalkan televisi atau komputer / video game sebagai pengisi waktu. Sayangnya, TV dan video game semakin marak dan dapat meningkatkan gejala ADHD.

3) *Tetapkan harapan dan aturan yang jelas*

Anak-anak dengan ADHD membutuhkan aturan yang konsisten yang dapat mereka pahami dan ikuti. Orang tua sebaiknya membuat aturan perilaku yang sederhana dan jelas untuk keluarga. Tulis aturan tersebut dan gantung di tempat anak dapat dengan mudah membacanya. Anak-anak dengan ADHD merespons dengan sangat baik terhadap pengaturan sistem imbalan dan konsekuensi. Penting untuk menjelaskan apa yang akan terjadi ketika aturan dipatuhi dan ketika anak melanggar aturan. Pada akhirnya orang tua harus konsisten dengan aturan yang telah dibuat, ikuti setiap waktu dengan hadiah atau konsekuensi.

Ketika orang tua membangun struktur yang konsisten ini, orang tua harus ingat bahwa anak-anak dengan ADHD sering menerima kritik. Pujian sangat penting bagi anak-anak dengan ADHD karena mereka sangat jarang mendapatkan pujian. anak-anak ADHD sering menerima koreksi, remediasi, dan keluhan tentang perilaku mereka namun sangat jarang mendapatkan penguatan positif. Senyum, komentar positif, atau hadiah lain dari orang tua dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan kontrol impuls anak ADHD. Lakukan yang terbaik untuk fokus memberi pujian positif terhadap perilaku yang sesuai dan penyelesaian tugas, sementara memberikan sesedikit mungkin tanggapan negatif untuk perilaku yang tidak pantas atau tugas yang buruk. Berikan hadiah pada anak untuk pencapaian kecil yang bisa diterima begitu saja pada anak lain.

Tabel 5. Hadiah dan konsekuensi yang dapat digunakan pada anak ADHD

Hadiah	Konsekuensi
Hadiah anak Anda dengan hak istimewa, pujian, atau kegiatan, bukan dengan makanan atau mainan.	Konsekuensi harus dijabarkan di muka dan terjadi segera setelah anak Anda bertingkah buruk.
Sering mengganti hadiah. Anak-anak dengan ADD / ADHD bosan jika hadiahnya selalu sama.	Coba batas waktu dan penghapusan hak istimewa sebagai konsekuensi untuk kelakuan buruk.
Buat grafik dengan poin atau bintang diberikan untuk perilaku yang baik, jadi anak memiliki pengingat visualnya atau keberhasilannya.	Keluarkan anak Anda dari situasi dan lingkungan yang memicu perilaku yang tidak pantas.
Imbalan langsung bekerja lebih baik dari janji masa depan hadiah, tetapi hadiah kecil terkemuka ke yang besar juga bisa bekerja.	Ketika anak Anda bertingkah aneh, tanyakan apa yang bisa dia lakukan sebagai gantinya. Kemudian miliki anak Anda tunjukkan itu.
Selalu ikuti dengan Penghargaan.	Selalu ikuti dengan konsekuensi

4) Anjurkan bergerak dan tidur

Anak-anak dengan ADHD sering memiliki energi yang berlebihan. Olah raga yang terorganisir dan kegiatan fisik lainnya dapat membantu mereka mengeluarkan energi dengan cara sehat dan fokuskan perhatian mereka pada gerakan dan keterampilan tertentu. Manfaat aktivitas fisik tidak hanya sebatas meningkatkan konsentrasi, mengurangi depresi dan kecemasan, dan meningkatkan pertumbuhan otak. Paling

penting bagi anak-anak dengan defisit perhatian, olahraga dapat membuat anak dapat tidur dengan baik yang pada gilirannya juga dapat mengurangi gejala ADHD. Temukan olahraga yang akan dinikmati anak dan cocok untuk kekuatan/ energinya. Misalnya olahraga seperti softball yang banyak melibatkan "Down time" kurang cocok untuk anak-anak dengan masalah perhatian. Olahraga individu atau tim seperti bola basket dan hoki yang membutuhkan gerakan konstan adalah pilihan yang lebih baik. Anak-anak dengan ADHD juga dapat mengambil manfaat dari pelatihan seni bela diri, taekwondo, atau yoga, yang meningkatkan kontrol mental saat tubuh berolahraga.

Kurang tidur bisa membuat siapa pun kurang perhatian, tetapi kurang tidur bisa sangat merugikan bagi anak-anak dengan ADHD. Anak-anak dengan ADHD setidaknya tidur sebanyak rekan-rekan mereka yang tidak mengalami hambatan ADHD, tetapi cenderung anak dengan ADHD tidak mendapatkan apa yang mereka butuhkan. Masalah atau gangguan perhatian pada anak ADHD dapat menyebabkan stimulasi berlebihan dan kesulitan tertidur. Tidur malam yang konsisten adalah strategi yang paling bermanfaat untuk mengatasi masalah ini, tetapi tidak sepenuhnya menyelesaikan semua masalah yang dihadapi anak ADHD. Bantu anak untuk mendapatkan istirahat yang lebih baik dengan mencoba satu atau lebih dari itu strategi berikut:

- Kurangi waktu menonton televisi dan tingkatkan aktivitas latihan di siang hari.
- Menghilangkan kafein dari makanan anak.
- Buat waktu senggang untuk menurunkan level aktivitas untuk sekitar satu jam sebelum tidur. Temukan kegiatan yang lebih tenang seperti mewarnai, membaca atau bermain dengan tenang.
- Habiskan waktu sepuluh menit berpelukan dengan anak. Ini akan membangun rasa cinta dan keamanan serta memberikan ketenangan.

- Gunakan lavender atau aroma lain di kamar anak. Aroma dapat membantu menenangkan anak.
- Gunakan kaset relaksasi sebagai kebisingan latar belakang untuk anak saat tertidur. Ada banyak variasi yang tersedia termasuk suara alam dan musik yang menenangkan. Anak-anak dengan ADD / ADHD sering menemukan "*white noise*" menenangkan. Anda bisa membuat "*white noise*" dengan menyalakan radio statis atau menyalakan kipas listrik.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan ADHD mendapat manfaat dari menghabiskan waktu di alam. Anak-anak mengalami pengurangan gejala ADHD yang lebih besar ketika mereka bermain di taman yang penuh rumput dan pohon daripada di taman bermain beton.

5) Bantu anak Anda makan dengan benar

Diet bukanlah penyebab langsung dari gangguan perhatian, tetapi makanan dapat memengaruhi kondisi mental anak, yang pada gilirannya memengaruhi tingkah laku. Memantau dan memodifikasi apa, kapan, dan berapa banyak makanan anak dapat membantu mengurangi gejala ADHD. Semua anak mendapat manfaat dari makanan segar, waktu makan teratur, dan tinggal jauh dari makanan cepat saji. Prinsip-prinsip ini terutama berlaku untuk anak-anak dengan ADHD, yang impulsif dan gangguannya dapat menyebabkan anak tidak makan, makan tidak teratur, dan makan berlebihan.

Anak-anak dengan ADHD dikenal tidak dapat makan secara teratur. Tanpa bimbingan orang tua, anak-anak ADHD mungkin tidak makan berjam-jam dan lalu makan apa pun yang ada di sekitar. Hasil dari pola ini dapat berupa menghancurkan kesehatan fisik dan emosional anak. Cegah kebiasaan makan yang tidak sehat dengan menjadwalkan makanan bergizi yang teratur atau camilan untuk anak. Secara fisik, anak dengan ADHD membutuhkan asupan makanan sehat secara teratur; secara mental, waktu makan adalah istirahat yang diperlukan dan ritme yang dijadwalkan untuk hari itu.

- Singkirkan makanan cepat saji di rumah.
- Membatasi makanan berlemak dan manis saat makan di luar.
- Matikan acara televisi yang penuh dengan iklan makanan cepat saji.
- Berikan anak suplemen vitamin dan mineral setiap hari.

6) Ajari anak cara berteman

Anak-anak dengan ADHD sering mengalami kesulitan dengan interaksi sosial sederhana. Mereka mungkin berjuang dengan membaca isyarat sosial, banyak berbicara, sering menyela, atau tampil agresif. Ketidakmatangan emosi pada anak ADHD membuat mereka menonjol dibandingkan anak-anak seusia mereka, dan menjadikan mereka sasaran *bullying* atau perlakuan yang tidak ramah. Namun, jangan lupa bahwa banyak anak dengan ADHD yang luar biasa cerdas dan kreatif pada akhirnya akan mencari tahu sendiri cara bergaul dengan orang lain dan mengenali orang-orang yang tidak pantas dijadikan sebagai teman.

Sulit bagi anak-anak dengan ADHD untuk belajar keterampilan sosial dan aturan sosial. Orang tua dapat membantu anak dengan ADHD menjadi pendengar yang lebih baik, belajar membaca wajah orang dan bahasa tubuh, dan lebih banyak berinteraksi dalam kelompok.

- Bicaralah dengan lembut tetapi jujur dengan anak tentang tantangannya dan bagaimana melakukan perubahan.
- Mainkan berbagai skenario sosial dengan anak. Misalnya skenario jual beli dan cobalah membuatnya menjadi kegiatan yang menyenangkan.
- Berhati-hatilah memilih teman bermain untuk anak dengan bahasa keterampilan fisik yang mirip.
- Pada awalnya undang hanya satu atau dua teman sekaligus. Awasi mereka dengan cermat saat mereka bermain.
- Berikan waktu dan ruang bagi anak untuk bermain, dan hadiahi permainan yang baik.

C. RANGKUMAN

1. Anak-anak dengan ADHD menunjukkan banyak perilaku yang dapat mengganggu kehidupan keluarga antara lain:
 - Anak ADHD sering tidak "mendengar" instruksi orang tua, sehingga mereka dianggap tidak patuh kepada orang tua.
 - Anak ADHD tidak terorganisir dan mudah terganggu
 - Anak ADHD memulai kegiatan dan lupa untuk menyelesaikannya - apalagi membersihkan setelah mereka melakukan suatu kegiatan .
 - Anak ADHD dengan masalah impulsif sering mengganggu percakapan dan menuntut perhatian pada waktu yang tidak tepat.
 - Anak ADHD berbicara sebelum berpikir, mengatakan tidak bijaksana bahkan terkadang mempermalukan orang-orang di sekitarnya.
 - Anak ADHD sulit tidur.
 - Anak-anak yang hiperaktif dapat berkeliaran di sekitar rumah atau bahkan melakukan sesuatu yang menempatkan mereka dalam bahaya fisik.
2. Beberapa tips untuk orang tua anak ADHD, sebagai berikut:
 - Tetap positif dan jaga kesehatan
 - Membangun struktur dan konsisten
 - Tetapkan harapan dan aturan yang jelas
 - Anjurkan bergerak dan tidur
 - Bantu anak Anda makan dengan benar
 - Ajari anak cara berteman

D. PENDALAMAN MATERI

Lakukanlah kunjungan ke rumah Anak ADHD sesuai kelompok masing-masing, kumpulkan informasi terkait penerimaan dan pola asuh orang tua anak ADHD!

E. DAFTAR PUSTAKA

Alinda Gillott. 2013. Making Sense A Guide to Living with Adult ADHD. NHS Foundation Trust.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry and American Psychiatric Association. ADHD Parents Medication Guide. ParentsMedGuide.org.

Christine Ettrich. Information For Parents: ADHD: Concentration Exercises, Playful Learning At Home. Facing ADHD Together.

Peter Levine, MD; Janelle Dietler, MPH; & Ian Bartos, MD. 2016. ADHD A Guide for Parents, Understanding Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Kaiser Permanente.

Value Options. Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder: Your Child And You. A workbook For Parents.

TENTANG PENULIS



Mirnawati, S.Pd.,M.Pd. lahir di Kabupaten Bone Sulawesi Selatan pada tanggal 10 Oktober 1988. Menempuh pendidikan sekolah dasar hingga sekolah menengah atas di Maros Sulawesi Selatan. Kemudian melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Makassar, Jurusan Pendidikan Luar

Biasa (PLB), setelah meraih gelar sarjana pada tahun 2012 kemudian melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Luar Biasa (PLB) dan meraih gelar master pendidikan pada tahun 2014.

Saat ini berprofesi sebagai salah satu dosen pada Program Studi Pendidikan Luar Biasa (PLB), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin sejak tahun 2015 sampai sekarang. Suatu kebanggaan tersendiri bisa mengenal dan mendalami dunia anak berkebutuhan khusus dengan segala hambatan dan kekurangannya. anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu penyakit, mereka bukan aib, mereka anak yang unik dan spesial, mereka hadir untuk mengingatkan dan mengajarkan kita untuk selalu bersyukur.

Pendidikan Anak ADHD

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Attention Deficit Hyperactivity Disorder atau biasa disingkat ADHD adalah salah satu gangguan perilaku yang umum terjadi pada anak. Sekitar 10% anak usia sekolah mengalami ADHD. Namun, gangguan ini tampaknya sulit untuk dipahami. Tak jarang, orang menganggap ADHD sama dengan autisme padahal keduanya merupakan hal yang berbeda. Anak dengan ADHD mengalami kesulitan untuk tetap fokus. Ia biasanya tidak betah jika harus duduk dan belajar dalam waktu lama. Namun, hal ini bukan karena mereka kurang paham dengan apa yang sedang mereka pelajari. Anak ADHD juga merupakan anak yang hiperaktif dan impulsif. Mereka suka terus bergerak, bahkan mungkin sampai mengganggu teman yang ada di dekatnya. Hambatan anak ADHD yang demikian akan sangat berdampak pada penerimaan dan penanganan yang diberikan oleh guru di sekolah dan orang tua di rumah. Guru pada umumnya yang tidak mengetahui hambatan anak ADHD seringkali beranggapan bahwa anak ADHD merupakan anak yang nakal, pengacau di kelas dan berbagai sebutan negatif lainnya. Begitupun dengan orangtua dan keluarga yang seringkali stres dan depresi dalam menghadapi anak ADHD. Buku ini mengulas tentang konsep anak ADHD, pendidikan anak ADHD, penanganan anak ADHD di rumah, dan penanganan anak ADHD di sekolah. Buku ini diharapkan menjadi bahan referensi tidak hanya bagi mahasiswa tapi juga bagi guru dan orang tua dalam menghadapi anak ADHD.



Penerbit Buku Kita (PBK) UINMAA
Jl. Rajawali, Gang Gajah No. 1, Dempo, Semarang, 50132, Sleman
Jl. Klaten No. 2, Yogyakarta 55081
Telp/Fax: (0274) 4181427
Email: pbk@pbk.com
@penerbitbukukita, @penerbitbukukita, @penerbitbukukita
www.penerbitbukukita.com

Kategori: Psikologi Anak

ISBN 978-602-7146-0-2

