

PENGARUH TERAPI MUSIK DAN GERAK TERHADAP PENURUNAN HIPERAKTIVITAS ANAK YANG MENGALAMI ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

Diana Rusmawati; Endang Widyorini, V. Sri Sumijati

Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik dan gerak terhadap penurunan hiperaktivitas anak yang mengalami ADHD. Hiperaktivitas adalah aktivitas yang sangat berlebihan ditunjukkan melalui tangan dan kaki selalu bergerak, gelisah di kursinya, meninggalkan kursi pada situasi yang menuntut duduk tenang, berlarian. Penelitian ini dilakukan pada anak usia sekolah dasar yang terdiagnosa ADHD. Desain penelitian adalah menggunakan Single Subject Design dengan A-B-A yaitu strategi analisis eksperimental dengan menggunakan treatment kemudian ditiadakan sehingga lebih dikenal dengan withdrawl design. Pengumpulan data melalui observasi pada baseline I dilakukan 5 hari selama proses belajar berlangsung, pemberian terapi musik dan gerak dilakukan 12 kali selama 20 menit dan kemudian observasi selama proses belajar, observasi pada baseline II dilakukan 5 hari selama proses belajar berlangsung untuk melakukan pengukuran terhadap indikator perilaku setelah dilakukan treatment. Analisa data menggunakan teknik analisis grafik dan hasilnya menunjukkan bahwa ada penurunan frekuensi perilaku tidak bisa duduk tenang dan keluar dari bangku pada anak yang mengalami ADHD.

Kata kunci: terapi musik dan gerak, hiperaktivitas, Attention Deficit Hiperactivity Disorder (ADHD)

Anak-anak dengan gangguan ADHD menunjukkan tangan dan kaki yang selalu bergerak dan nampak gelisah atau menggeliat-geliat di kursi, meninggalkan kursi pada situasi yang menuntut duduk tenang, berlarian atau memanjat, serta kesulitan untuk bermain dengan tenang (Kaplan & Sadock, 2008, h.731; Nevid, Rathus, & Beverly, 2005, h.60; Barkley, 2006, h. 76; Hughes & Cooper, 2007, h.165; Martin 2008, h.29). Penyebab ADHD adalah disregulasi neurotransmitter tertentu di dalam otak yang membuat seseorang lebih sulit untuk mengatur stimulus-stimulus internal dan eksternal. Otak yang bermasalah dalam meredam bagian-bagian yang mengatur gerakan-gerakan motorik dan respon-respon emosional mengakibatkan perubahan suasana hati yang cepat dan kepekaan berlebihan. Hal

itulah yang membuat anak tidak dapat menunggu, menunda pemuasan dan menghambat tindakan.

Musik dengan gerakan dipilih sebagai metode treatment hiperaktivitas karena unsur-unsur gerak melibatkan sisi-sisi badan dan aktivitas di hemisphere otak. Pada setiap perkembangan yang penting adalah gerak, karena melalui gerakan susunan saraf otak berkembang (Schaeffgen, 2008, h. 9). Gerakan juga berkaitan dan berinteraksi dengan pengalaman emosional. Perasaan bisa diekspresikan dalam gerakan. Gerakan termasuk meregangkan otot, juga membantu mengembangkan kesadaran tentang keberadaan dalam suatu ruangan sehingga memungkinkan anak menguasai keseluruhan sistem otak-tubuh. Djohan (2009, h.246) mengatakan bahwa gerak ritmis bisa

mengembangkan jangkauan fisiologis, menggabungkan mobilitas atau ketangkasan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, konsistensi, pola-pola pernafasan dan relaksasi otot. Peneliti tertarik untuk menggunakan terapi musik dan gerak sebagai salah satu bentuk intervensi menurunkan hiperaktivitas karena musik dan gerakan berpengaruh langsung ke otak dan berakibat ke proses fisiologi. Sesuai dengan hasil penelitian Jackson (2003) bahwa bermain musik dan gerak dipilih sebagai metode treatment ADHD karena unsur-unsur gerak memberikan dampak pada aktivitas hemisphere otak.

HIPOTESIS

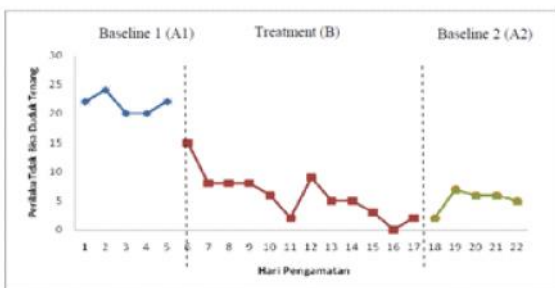
Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terapi music dan gerak menurunkan perilaku hiperaktivitas anak dengan ADHD.

METODE PENELITIAN

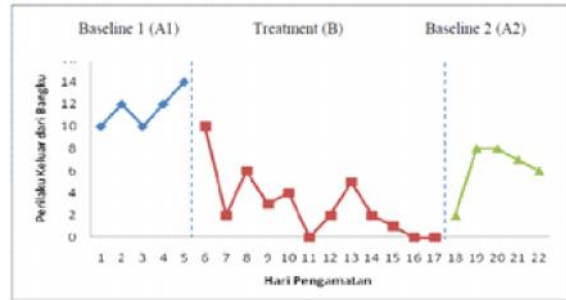
Intervensi didesain secara eksperimen yaitu dengan menggunakan Single Subject Design dengan A-B-A. Subjek penelitian berinisial P adalah seorang siswa sekolah dasar yang telah didiagnosa ADHD oleh psikolog. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi langsung dengan media Webcam yang dihubungkan dengan laptop di ruang guru, kemudian diukur dengan tabel behavior check list dengan target tidak bisa duduk tenang dan keluar dari kursi. Analisis data menggunakan teknik analisis grafik.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan treatment yang telah dilakukan, diperoleh perbedaan perilaku mulai dari baseline 1, treatment dan baseline 2 sebagai berikut:



Grafik 1: Perilaku tdk duduk tenang



Grafik 2: Perilaku keluar bangku

Pengujian koefisien reliabilitas menggunakan reliabilitas inter-observer, yaitu taraf sejauh mana observer yang berbeda memberikan penilaian yang konsisten pada fenomena yang sama. Penilaian dari tiga (3) observer tersebut kemudian diuji dengan korelasi non parametric yaitu teknik belah dua Spearman-Brown. Hasil perhitungan menunjukkan koefisien reliabilitas mendekati angka 1 baik untuk perilaku 1 ataupun perilaku 2 ($0.999 > = 0,05$ untuk perilaku1 dan $0,95 > = 0,05$ untuk perilaku 2). Hal tersebut menunjukkan konsistensi yang dapat diandalkan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data dari ketiga observer untuk kedua perilaku adalah sah yang berarti tidak ada perbedaan penilaian diantara tiga (3) observer.

DISKUSI

Dari grafik terlihat terjadi penurunan frekuensi tidak bisa duduk tenang dan frekuensi keluar dari bangku tanpa tujuan yang jelas pada subjek dari fase baseline 1 hingga subjek mengikuti treatment sebanyak 12 kali. Hanya saja pada saat subjek mengikuti treatment penurunan frekuensi tidak bisa duduk tenang dan keluar dari bangku tanpa tujuan yang jelas belum konsisten, yang ditunjukkan adanya peningkatan frekuensi setelah subjek mengikuti treatment yang keenam dan kembali menunjukkan penurunan frekuensi setelah mengikuti treatment yang ketujuh hingga dua belas. Hal ini menggambarkan bahwa perubahan suasana hati yang cepat dan kepekaan berlebihan merupakan akibat otak yang bermasalah dalam meredam bagian-bagian otak yang mengatur gerakan-gerakan motorik dan respon-respon

emosional. Tidak hanya itu adanya masalah di daerah asosiasi yaitu daerah yang menerima input sensorik dan bagian bawah otak yang terlibat dalam proses yang kompleks antara lain persepsi, pikiran dan pengambilan keputusan juga mengakibatkan subjek tidak bisa mengendalikan stimulus yang diterima. Hal itulah yang membuat anak tidak dapat menunggu, tidak dapat menunda pemuasandan tidak dapat menghambat tindakan.

Dari hasil wawancara dengan orangtua subjek, diperoleh informasi bahwa subjek pada malam sebelum mengikuti treatment ke 6 melakukan suatu kegiatan yang menguras energi dan emosinya sehingga subjek mengalami kelelahan. Efek berikutnya adalah subjek kembali harus memberikan tanggapan terhadap situasinya dan melakukan adaptasi emosional secara kuat. Keadaan tersebut juga sesuai dengan pendapat dari para ahli bahwa anak yang mengalami ADHD terjadi disregulasi neurotransmitter yang menyebabkan seseorang sulit untuk memiliki atau mengatur stimulus internal dan eksternal. Masalah pada pengaturan fungsi otak yang terpusat pada cuping depan membuat seorang anak ADHD lebih sulit mengendalikan masukan dari bagian-bagian lain dari otak. Tanpa dopamin dan neurotransmitter yang cukup, cuping-cuping depan kurang terstimulasi dan tidak dapat melaksanakan fungsi-fungsinya yang kompleks secara efektif (Martin, 2008, h. 78; Wiebe, 2007, h.15; Saputro, 2009, h. 63).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terapi musik dan gerak terbukti efektif untuk menurunkan hiperaktivitas yaitu pada perilaku tidak bisa duduk tenang dan keluar dari bangku pada anak yang mengalami ADHD. Anak mudah merespon suara-suara yang memiliki irama seperti pada musik klasik yang dapat dianalogikan sebagai suara ibu. Terapi musik dan gerak merupakan integrasi dari stimulasi audio visual dan kinestetik. Musik secara langsung diproses melalui sistem limbik (amigdala, talamus, cerebal hypothalamus, hippocampus) dan melalui sistem pendengaran, suara masuk ke dalam otak, memicu faktor emosional yang mendorong motivasi dan kemauan untuk membuat pilihan dan

melakukan pola sensorik baru. Gerakan sesuai musik juga dapat meredam emosi negatif yang diubah secara positif. Gerakan dilakukan oleh anak karena gerakan juga dapat memperkuat fungsi ingatan, yang membantu penguasaan dan perkembangan kesadaran akan dirinya sendiri. Karakteristik anak yang multiritmik, membuat terapi ini dapat dipergunakan secara luas.

Saran

Penelitian lanjutan mengenai treatment untuk menurunkan perilaku tidak bisa duduk tenang dan keluar dari bangku pada anak yang mengalami ADHD dengan mempergunakan terapi musik dan gerak disarankan agar:

1. Lebih memperhatikan kondisi di rumah, sehingga nampaknya perlu ada kerjasama yang lebih baik dengan orangtua.
2. Untuk mendapatkan efek yang lebih jelas dari treatment yang diberikan, sebaiknya menggunakan single case design dengan multiple baseline.
3. Perlu dilakukan penelitian kembali tentang pengaruh terapi musik dan gerak agar hasilnya lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, A., & Andarini, A. (2012). *Jurus Kilat Jago Main Angklung Untuk Pemula dan Profesional Secara Otodidak*. Bekasi: Laskar Aksara.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology Active Learning Edition*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barkley, R. A. (2006). *Handbook Attention Deficit Hyperactivity Disorder Third Edition*. London: The Guilford Press.
- Barlow, D., & Hersen, M. (2008). *Single Case Experimental Design; Strategies for Studying Behavior Change Third Edition*. Pennsylvania: Pergamon Press.
- Berger, D. (2002). *Music Therapy and The Autistic Child Sensory Integration*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
- Delphie, B. (2009). *Layanan Perilaku Anak Hiperaktif*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2006). *Buku Panduan Lengkap Brain Gym Senam Otak*. Jakarta: PT Gramedia.
- DePorter, B. (2002). *Quantum Teaching: Mempraktekkan Quantum Learning di Ruang-Ruang Kelas, Cetakan ke tujuh*. Bandung: Kaifa.
- Djohan. (2009). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Percetakan GalangPress.
- . (2006). *Terapi Musik, Teori, dan Aplikasi*. Yogyakarta: Percetakan GalangPress.
- Durand, M. V., & Barlow, D. H. (2007). *Psikologi Abnormal Buku Kedua*, Penerjemah Drs. Helly Prajitno Soetjipto dan Dra. Sri Mulyani Soetjipto, Edisi keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feldman, W. (2002). *Mengatasi Gangguan Belajar Pada Anak*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Gold, C., Wigram, T., & Voracek, M. (2007). Effectiveness Of Music Therapy For Children and Adolescents with Psychopathology: A Quasi Experimental Study. *Psychotherapy Research* Volume 17 No 3 , 292-300.
- Greenhill, L., Pliszka, S., & Dulcan, M. K. (2002). Practice parameter for the use of stimulant medications in the treatment of children, adolescents, and adults. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(2), 26-49.
- Horowitz, L., & Rost, C. (2007). *Helping Hyperactivity Kids - A Sensory Integration Approach, Techniques and Tips For Parents and Professionals*. Alameda: Hunter House Inc Publisher.
- Hughes, L. A., & Cooper, P. (2007). *Understanding and Supporting Children with ADHD Strategies for Teachers, Parents and Other Professionals*. London: Sage Publications.
- Jackson, N. A. (2003). A Survey of Music Therapy Methods and Their Role in the Treatment of Early Elementary School Children with ADHD. *Journal of Music Therapy*. *Journal of Music Therapy* Volume 40 No 4 , 302-323.
- Judarwanto, W. (2009). *Deteksi Dini ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders)*. Children Family Clinic , 75-85.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2008). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid 2*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kim, J., Wigram, T., & Gold, C. (2008). The Effects of Improvisational Music Therapy on Joint Attention Behaviors in Autistic Children: A Randomized Controlled Study. *Journal of Autism and Developmental Disorders* Volume 38, Issue 9, 1758-1766.
- Lee, S. W., Shaftel, J., Neaderhiser, J., & Oeth, J. (2009). *Development and validation of instruments to assess the behavior and assets of students at the classroom level*. Toronto: American Psychological Association.
- Martin, G. L. (2008). *Terapi Untuk Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Meier, D. (2003). *The Accelerated Learning Handbook: Panduan Kreatif dan Efektif Merancang Program Pendidikan dan Pelatihan*, Penerjemah: Rahmani Astuti, Cetakan ketiga. Bandung: Kaifa.
- Morton, L. L., Kershner, J. K., & Siegel, L. S. (1990). The Potential For Therapeutic Applications Of Music on Problems Related To Memory and Attention. *Journal of Music Therapy* , 27, 195-208.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 2*, Edisi kelima. ALih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Ormord, J. E. (2012). *The Accelerated Learning Handbook: Panduan Kreatif dan Efektif Merancang Program Pendidikan dan Pelatihan*, Penerjemah: Rahmani Astuti, Cetakan ketiga. Jakarta: Erlangga.
- Ortiz, J. M. (2002). *Nurturing Your Child with Music: Menumbuhkan Anak-anak yang Bahagia, Cerdas & Percaya Diri dengan Musik*, alih bahasa: Juni Prakoso,. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Riley, T. C., Tillman, & Burns, M. K. (2009). *Evaluating Educational Intervention, Single Case Design for Measuring Response To Intervention*. New York: Guilford Publication Inc.
- Saputro, D. (2009). *ADHD (Attention Deficit Hiperactivity Disorder)* Cetakan 1. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Satiadarma, M. P. (2002). *Terapi Musik*. Jakarta: Milenia Populer.
- Satiadarma, M. P., & Zahra, R. P. (2004). *Cerdas Dengan Musik* Cetakan Kesatu. Jakarta: Puspa Swara.
- Schaefgen, R. (2008). *Konsep Sensori Integrasi Informasi Dasar*. Bandung: Pencetakan Institut Teknologi Bandung.
- Shaughnessy, J., Zechmeister, E., & Zechmeister, J. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi* (Penerjemah Helly Prayitno, Soetjipto, Sri Mulyani Soetjipto) Cetakan 1. . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sheppard, P. (2007). *Music Makes Your Child Smarter - Peran Musik Dalam Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2009). *Psikologi Kognitif Edisi 8*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sternberg, R. J. (2008). *Psikologi Kognitif*, Edisi keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Tsukuba: Cried University of Tsukuba.
- Tyas, E. E. (2008). *Cerdas Emosional Dengan Musik, Tips Untuk Membangun Kecerdasan Emosional Anak*. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran.
- Wheeler, B. L., & Stultz, S. (2008). Using Typical Infant Development to Inform Music Therapy with Children with Disabilities. *Early Childhood Education Journal*, Volume 35, Issue 6 , 585-591.
- Wiebe, J. E. (2007). ADHD, the Classroom and Music: A Case Study. *Thesis*. Saskatchewan: University of Saskatchewan.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Wiguna, T. (2009). *Pendekatan Tata Laksana Non Farmakologik Pada Anak Dengan Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas (GPPH)*. *Konferensi Nasional Akeswari 1* (pp. 37-41). Jakarta: Akeswari.