

# **PENANGANAN KESULITAN BELAJAR ANAK DENGAN ADHD (STUDY KASUS PUSAT LAYANAN PSIKOLOGI BISMIKA MUARA BUNGO)**

Wiwin Narti<sup>1</sup>

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Yasni Muara Bungo  
e-mail: wiwinnartimpsi@gmail.com

## **Abstrak**

Setiap anak mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan pembelajaran, akan tetapi tidak semua anak dapat diperlakukan dengan sama, seperti halnya pada anak dengan ADHD. Perilakunya yang berbeda dengan anak pada umumnya membuat anak dengan ADHD membutuhkan cara yang berbeda untuk belajar. Pusat Layanan Psikologi Bismika Muara Bungo menerapkan berbagai macam pendekatan yang merupakan serangkaian kegiatan atau program untuk meningkatkan kemampuan belajar anak dengan ADHD. Adapun beberapa pendekatan tersebut yaitu (1) kerjasama antara orangtua dengan terapis, (2) melatih anak untuk duduk mandiri, (3) olahraga, (4) kegiatan belajar (akademik), (5) modifikasi perilaku, (6) penggunaan APE, (7) penggunaan *reward*, (8) terapi EFT (*emotional freedom technique*), dan (9) motivasi.

**Kata Kunci:** Kesulitan Belajar, ADHD, Pusat Layanan Psikologi Bismika

## **A. Pendahuluan**

Istilah ADHD atau yang lebih dikenal dengan hiperaktif tidak asing lagi bagi sebagian besar orang, terutama para orangtua dan guru. Seorang anak yang selalu bergerak, mengetuk-ngetuk jari, menggoyang-goyangkan kaki, mendorong anak lain tanpa alasan yang jelas, berbicara tanpa henti, dan bergerak gelisah. Anak-anak tersebut juga sulit berkonsentrasi pada tugas yang dikerjakannya dalam waktu tertentu yang wajar. Perbedaan tingkat perilaku hiperaktif normal dengan gangguan yang dapat didiagnosis ADHD adalah bila perilaku tersebut bersifat ekstrem dalam periode perkembangan tertentu, kemudian terjadi dalam berbagai situasi yang berbeda dan berhubungan dengan disabilitas parah dalam fungsi, diagnosis ADHD dapat ditegakkan. Diagnosis ADHD tidak tepat untuk anak-anak yang ribut, aktif, atau agak mudah teralih perhatiannya karena di tahun-tahun awal sekolah anak-anak sering berperilaku demikian. Label

tersebut diberikan hanya karena seorang anak lebih aktif dan lebih sulit dikendalikan dari yang diharapkan oleh orangtua dan guru mencerminkan penyalahgunaan istilah ADHD. Diagnosa ADHD ditegakkan hanya pada kasus yang benar-benar ekstrem dan terus-menerus.<sup>1</sup>

Menurut Barkley, dkk, sekitar 15 hingga 30 persen anak-anak dengan ADHD mengalami kesulitan belajar dalam matematika, membaca dan mengeja, sekitar separuh anak-anak dengan ADHD dimasukkan dalam berbagai program pendidikan khusus karena sulit menyesuaikan diri dan belajar dengan lingkungan kelas yang normal.<sup>2</sup> Belajar merupakan suatu perbuatan yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak lahir sampai ke liang lahat. Menurut Suharmi Arikunto, belajar sebagai proses yang terjadi karena adanya usaha untuk mengadakan perubahan diri manusia yang melakukan dengan maksud memperoleh perubahan dalam diri baik berupa pengetahuan, keterampilan serta sikap. Slameto mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Menurut Sadiman, belajar adalah suatu rangkaian kegiatan guru, psikofisik untuk menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa, karsa dan ranah kognitif, afektif dan psikomotor.<sup>3</sup>

Kesulitan belajar adalah suatu keadaan dimana anak didik atau siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya dikarenakan setiap individu tidak sama atau berbeda. Perbedaan individu pulalah yang

---

\*Dosen Tetap pada Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) STAI Yasni Muara Bungo

<sup>1</sup> Gerald C Davidson, *Psikologi Abnormal*, Edisi Ke-9, (Jakarta: Rajawali Pers, 2006), h.677.

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 9

<sup>3</sup> Davidson, *Psikologi Abnormal*, h.680

menyebabkan perbedaan tingkah laku di kalangan anak didik.<sup>4</sup> Menurut Djamarah, gangguan yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan belajar dapat berupa sindrom psikologis yang dapat menyebabkan ketidakmampuan atau kesulitan belajar.<sup>5</sup> Sindrom berarti gejala yang muncul sebagai indikator adanya ketidakharmonisan psikis yang menimbulkan kesulitan belajar anak. Menurut Santrock, anak dengan *learning disability* merupakan salah satu bentuk ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), yang mengalami kesulitan dalam bentuk disleksia (kesulitan membaca), diskalkulia (kesulitan berhitung).<sup>6</sup>

Anak-anak yang mengalami ADHD tampak mengalami kesulitan untuk mengendalikan aktivitas dalam berbagai situasi yang menghendaknya untuk duduk tenang, seperti di dalam kelas, dan tampak tidak berhenti bergerak dan berbicara. Anak-anak ini terdisorganisasi, tidak berperasaan, keras kepala dan *bossy*. Aktivitas dan gerakannya tampak tidak teratur dan tidak terarah, dan mengabaikan tenaga orangtua dan guru. Sebagian besar anak yang mengalami ADHD menunjukkan aktivitas berlebihan dan perilaku temperamental pada usia yang cukup dini, rasa ingin tahu yang sangat berlebihan dan sangat energetik dalam bermain membuat dilakukannya berbagai tindakan pengamanan menjadi hal penting untuk mencegah terjadinya hal-hal yang membahayakan anak. Meskipun masa-masa prasekolah sangat penuh stress bagi orangtua yang memiliki anak dengan ADHD, masalah-masalah yang timbul semakin besar ketika anak tersebut mulai bersekolah dan mendadak diharuskan duduk tenang dalam waktu yang cukup lama, menyelesaikan tugas-tugas secara mandiri dan bernegosiasi dengan

---

<sup>4</sup> Arif S Sadiman, *Media Pendidikan Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1990), h.10.

<sup>5</sup> Abu Ahmad & Widodo Supriono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), h.77.

<sup>6</sup> *Ibid*, h. 78

teman-teman sebaya. Sehingga anak dengan ADHD membutuhkan penanganan khusus.<sup>7</sup>

Penangan khusus anak dengan ADHD yang dilakukan di Pusat Layanan Psikologi Bismika sesuai dengan kebutuhan individual anak yang unik, setiap anak ADHD mempunyai perilaku dan kesulitan belajar yang berbeda satu sama lain. Secara garis besar program yang diberikan adalah sama, hanya penerapannya disesuaikan dengan kebutuhan anak secara individual.

## B. Pembahasan

### 1. Pengertian Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar merupakan terjemahan dari istilah bahasa inggris, "*Learning Disability*". Terjemahan tersebut sesungguhnya kurang tepat karena *learning* artinya belajar dan *disability* artinya ketidakmampuan, sehingga terjemahan yang benar seharusnya adalah ketidakmampuan belajar. Kesulitan belajar adalah suatu keadaan dimana anak didik atau siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya dikarenakan setiap individu tidak sama atau berbeda.<sup>8</sup> Macam-macam kesulitan belajar dapat dikelompokkan menjadi empat macam, yaitu:

- a. Dilihat dari jenis kesulitan belajar: ada yang berat dan ada yang sedang.
- b. Dilihat dari bidang studi yang dipelajari: ada yang sebagian bidang studi dan ada yang keseluruhan bidang studi.
- c. Dilihat dari sifat kesulitannya: ada yang permanen/ menetap dan ada yang sifatnya sementara.

---

<sup>7</sup> *Ibid*

<sup>8</sup> *Ibid*

- d. Dilihat dari faktor penyebabnya: ada faktor inteligensi dan ada yang karena no-inteligensi.<sup>9</sup>

Ada pun jenis-jenis kesulitan belajar yaitu:

- a. Disleksia (*dyslexia*) yakni kesulitan dalam belajar membaca, mengalami kesulitan besar untuk mengenali kata, memahami bacaan,serta umumnya juga menulis ejaan. Bila membaca dengan keras anak melewatkan, menambah, dan menyimpangkan pengucapan kalimat hingga ke tingkat yang tidak umum pada usianya. Gangguan ini terjadi pada lima hingga sepuluh persen anak-anak usia sekolah, dan lebih banyak terjadi dibandingkan gangguan lainnya.
- b. Disgrafia (*dysgraphia*) yakni kesulitan dalam belajar menulis, menggambarkan hendaya dalam kemampuan untuk menyusun kata tertulis (termasuk kesalahan ejaan, kesalahan tata bahasa, atau tanda baca atau tulisan tangan yang sangat buruk).
- c. Diskalkulia (*dyscalculia*) yakni kesulitan dalam belajar berhitung, mengalami kesulitan dalam mengingat fakta-fakta secara cepat dan akurat, menghitung objek dengan benar dan cepat atau mengurutkan angka-angka dalam kolom-kolom.<sup>10</sup>

Fenomena kesulitan belajar seorang anak biasanya tampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajarnya. Namun, kesulitan belajar juga dapat dibuktikan dengan munculnya kelainan perilaku.

## 2. Pengertian ADHD

ADHD merupakan kependekan dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, (Attention = perhatian, Deficit = berkurang, Hyperactivity = hiperaktif , dan Disorder = gangguan), atau dalam bahasa Indonesia,

---

<sup>9</sup> *Ibid*, h.77-78

<sup>10</sup> Davidson, dkk, *Psikologi Abnormal*, h.698

ADHD berarti gangguan pemusatan perhatian disertai hiperaktif.<sup>11</sup> Istilah ini merupakan istilah yang sering muncul pada dunia medis yang belakangan ini gencar pula diperbincangkan dalam dunia pendidikan dan psikologi. Istilah ini memberikan gambaran tentang suatu kondisi medis yang disahkan secara internasional mencakup disfungsi otak, dimana individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, menghambat perilaku dan tidak mendukung rentang perhatian atau rentang perhatian mudah teralihkan. Jika hal ini terjadi pada anak dapat menyebabkan berbagai kesulitan belajar, kesulitan berperilaku, kesulitan sosial, dan kesulitan lain yang saling berkaitan. Jadi, jika didefinisikan secara umum ADHD menjelaskan kondisi anak yang memperlihatkan simtom-simtom kurang konsentrasi, hiperaktif dan impulsif yang menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidupnya.<sup>12</sup>

Karena simtom-simtom ADHD bervariasi, DSM-IV-TR mencantumkan tiga subkategori, yaitu sebagai berikut:

- a. Tipe Predominan Inatentif: anak-anak yang masalah utamanya adalah rendahnya konsentrasi.
- b. Tipe Predominan Hiperaktif-Impulsif: anak-anak yang masalah utamanya diakibatkan perilaku hiperaktif-impulsif.
- c. Tipe Kombinasi: anak-anak yang mengalami kedua rangkaian masalah di atas.<sup>13</sup>

### **3. Penangan Kesulitan Belajar Anak dengan ADHD**

Penangan kesulitan belajar anak dengan ADHD tidak dapat diberikan langsung pada segi akademiknya seperti membaca, menulis dan berhitung. Untuk mencapai kondisi anak siap belajar maka anak perlu disiapkan terlebih dahulu dari segi perilakunya. Hal-hal yang perlu ditangani terlebih dahulu dan melalui proses sebagai berikut:

- a. **Kerjasama antara orangtua dan terapis**

---

<sup>11</sup> *Ibid*

<sup>12</sup> *Ibid*

<sup>13</sup> *Ibid*

Perlakuan orangtua terhadap anak harus sama dengan perlakuan terapis terhadap anak (penyamaan persepsi dan pola asuh), orangtua harus menerapkan disiplin dan bersikap tegas terhadap anak, memberikan pemahaman tentang perlakuan orangtua yang sekiranya tidak mendukung untuk membentuk perilaku adaptif anak, pemberian pekerjaan rumah (PR) untuk dilakukan orangtua agar orangtua turut terlibat dalam pembentukan perilaku adaptif anak, mengatur dan mengontrol diet anak (menghindari makanan yang mempengaruhi *mood* anak seperti coklat, keju, makanan mengandung gula tinggi, yang mengandung pewarna dan pengawet, dan lain sebagainya). Hal ini harus dilakukan secara konsisten.

**b. Melatih anak untuk duduk mandiri**

Jika anak tidak mau duduk, terapis menarik perhatian anak dengan benda atau mainan yang paling disukai, setelah anak duduk kedua kaki anak dijepit diantara kedua paha terapis, ini dilakukan diruang sempit atau menggunakan sekatan kecil sehingga anak tidak teralihkannya perhatian untuk tidak duduk, dan terapis berusaha menarik perhatian anak selama mungkin. Untuk tahap awal, dilakukan dalam waktu satu menit dikalikan usia anak, dan kemudian ditingkatkan durasinya secara bertahap. Biasanya dalam hari ketiga anak sudah mau duduk dengan mandiri. Selain penggunaan ruang sempit atau sekatan, dapat juga menggunakan meja terapi, yaitu meja yang didesain khusus yang di satu sisinya terdapat lubang setengah lingkaran sesuai dengan ukuran tubuh anak dan kemudian dirapatkan ke dinding ruangan sehingga anak tidak bisa beranjak dari tempat duduknya ketika belajar. Proses ini dilakukan dengan cara menyenangkan tanpa adanya paksaan atau kekerasan.

**c. Olahraga**

Olahraga dilakukan sebelum anak belajar, anak ADHD mempunyai energi yang berlebihan, ketika anak datang dalam keadaan penuh energi, anak terlihat gelisah, tidak bisa duduk tenang dan tidak konsentrasi, sehingga sebelum pelajaran dimulai anak diminta untuk berolahraga keras seperti bermain

sepeda, bola, dan skipping agar tenaganya menjadi berkurang dan anak bisa belajar dengan tenang.

**d. Kegiatan belajar (kegiatan akademik)**

Pembejaran dilakukan berdasarkan gaya belajar anak, gaya belajar anak ADHD adalah visual dengan kombinasi kinestetik, sehingga anak dengan ADHD tidak menyukai teks. Menggunakan buku teks dalam mengajarkannya membaca jarang sekali mendatangkan hasil yang signifikan. Penggunaan alat peraga 3 dimensi justru lebih membantu. Media yang digunakan pun harus beragam sehingga anak tidak bosan. Mula-mula anak diajarkan melalui media pasir, menulis di atas pasir menggunakan jari telunjuknya (sambil menyebutkan huruf yang ditulis) kemudian menyalin huruf tersebut ke papan tulis dengan menggunakan spidol, menyusun huruf sehingga membentuk sebuah kata dengan media iSpell yaitu alat belajar yang terdiri dari gambar beberapa benda dan huruf-huruf lengkap untuk membentuk kata yang mewakili gambar tersebut. Selain itu, penggunaan *flashcard* ABACA yang telah dirancang dari tingkat termudah hingga tersulit. Adapun huruf-huruf yang sulit dibedakan oleh anak dengan ADHD yaitu huruf “b” dengan “d”, huruf “p” dengan “q”, hal ini dapat ditangani dengan penggunaan huruf 3 dimensi dan disajikan secara bersamaan antara “b” dan “d” di depan anak, kemudian anak diminta untuk membedakannya dengan menggunakan bahasa mereka sendiri. Kemudian anak diajarkan menulis dengan menyambung pola titik-titik yang membentuk sebuah huruf dan angka, kemudian menulis tanpa pola, dan selanjutnya menulis dengan dikte.

**e. Modifikasi perilaku**

Pembuatan program modifikasi perilaku dengan cara pembuat kolom-kolom kosong dengan jumlah tertentu, setiap ujung kiri kolom terdapat gambar *reward* (hadiah) yang berupa benda yang paling anak sukai. Setiap anak dapat menyelesaikan atau mengikuti pelajaran selama waktu 30 menit akan mendapatkan satu bintang yang akan ditempelkannya pada kolom-kolom yang telah disediakan, ketika berhasil mengumpulkan bintang dalam



sejumlah kolom tertentu anak akan mendapatkan *reward*nya. Setelah 3 kali berturut-turut anak mampu menyelesaikan atau mengikuti pelajaran, maka durasi pelajaran semakin ditingkatkan. *Reward* ini tentunya tidak efektif pada anak yang orangtuanya sering memberikan apa yang anak inginkan dengan mudah, dalam hal ini orangtua pun harus bisa bekerjasama dengan terapis. Dengan program ini, dalam 1 bulan anak sudah bisa belajar dalam waktu 90 menit dan dalam waktu 2 bulan anak sudah bisa belajar dalam waktu 180 menit. Dalam 1 tahun anak sudah bisa belajar mengikuti sekolah umum.

**f. Penggunaan APE (Alat Permainan Edukatif)**

Alat ini sangat berguna untuk meningkatkan konsentrasi anak, adapun bentuk-bentuk permainan yang dapat meningkatkan konsentrasi anak antara lain fuzzle, meronce dengan lubang dan tali yang cukup besar, dilanjutkan dengan meronce dengan lubang dan tali yang lebih kecil (tali pancing dan benang jahit), lego dengan contoh gambar yang disediakan (dari yang termudah hingga yang tersulit). Penggunaan APE dilakukan ketika anak terlihat kurang atau tidak konsentrasi, dan ketika anak merasa jenuh.

**g. Penggunaan Reward**

Pemberian *reward* yang tepat dan segera setiap kali perilaku yang diharapkan muncul. Setiap perilaku yang mendatangkan *reward* akan diulang kembali oleh anak, hal ini dilakukan secara konsisten hingga perilaku itu menetap pada diri anak. *Reward* setiap anak berbeda-beda dan sangat individual. Jenis-jenis *reward* pun bisa beragam, misalnya pelukan, belaian, pujian, usapan, makanan, minuman dan lain-lain. Selain sebagai media untuk membentuk perilaku anak, *reward* ini dapat menciptakan kedekatan antara anak dan terapis sehingga anak merasa nyaman dan mau mengikuti instruksi dari terapis.

**h. Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan pijatan**

Terapi ini diberikan ketika anak jenuh, merajuk, atau merasa lelah. Terapi ini digunakan untuk menghilangkan emosi negatif dalam diri anak. Dilakukan dengan memberikan *Tapping*

(ketukan-ketukan) pada titik-titik akupuntur. Teknik ini sangat efektif untuk membuat anak menjadi rileks, segar dan bersemangat kembali, setelah terapi EFT anak cenderung mau untuk kembali belajar.

#### i. **Motivasi**

Selain ketujuh hal di atas, yang tidak kalah pentingnya adalah motivasi, ketika anak menyadari bahwa dirinya mengalami kesulitan belajar dibandingkan teman-temannya, merasa tidak mampu untuk belajar, terapis, guru dan orangtua harus memberikan motivasi untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, memberikan pemahaman apa saja keuntungan yang akan didapat ketika dia bisa membaca, misalnya dengan memberitahukan bahwa dengan membaca bisa membuat dirinya tahu banyak hal. Ketika anak memiliki motivasi yang kuat untuk menguasai sesuatu maka anak akan antusias dan tidak mudah menyerah ketika tidak berhasil.

### C. **Kesimpulan**

Penanganan kesulitan belajar anak dengan ADHD pada Pusat Layanan Psikologi Bismika Muara Bungo dilakukan dengan cara:

1. Kerjasama orangtua dan terapis
2. Melatih anak untuk duduk mandiri
3. Olahraga
4. Kegiatan belajar (akademik)
5. Modifikasi perilaku
6. Penggunaan APE
7. Penggunaan *reward*
8. Terapi EFT (*emotional freedom technique*)
9. Motivasi

### DAFTAR PUSTAKA

Abu Ahmad & Widodo Supriono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004)

Arif S Sadiman, *Media Pendidikan Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1990)

Gerald C Davidson, *Psikologi Abnormal*, Edisi Ke-9, (Jakarta: Rajawali Pers, 2006)