

PERAN KONSELOR SEKOLAH DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI PADA SISWA HIPERAKTIF (ADHD)

Richma Hidayati
richmahidayati@yahoo.com
Prodi Bimbingan Konseling
FKIP Universitas Muria Kudus

ABSTRAK

Gangguan pemusatan perhatian sering disebut ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*), gangguan ini ditandai dengan ketidak mampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang perhatiannya sangat singkat waktunya dibandingkan dengan anak lain yang seusianya. Siswa hiperaktif bukan karena kesengajaan, melainkan karena ketidakmampuan fisik diri. Siswa hiperaktif jika dibiarkan dalam jangka panjang dan tanpa penanganan khusus, maka gangguan tersebut dapat menjadi faktor penghambat bagi terbentuknya kepribadian yang matang pada usia dewasa. Selain itu juga dapat mengalami kesulitan untuk melakukan proses belajarnya. Hal ini bisa terjadi karena siswa cenderung bersikap tidak sewajarnya dan semaunya sendiri sehingga tidak ada motivasi untuk belajar dan akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian dan konsentrasi belajarnya.

Tidak menutup kemungkinan ketika seorang konselor dalam menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya di sekolah, konselor sekolah akan menghadapi siswa hiperaktif. Konselor sangat berperan penting dalam membantu siswa ADHD khususnya dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya supaya siswa tersebut tidak menemui permasalahan dalam belajarnya dan mampu memperoleh hasil pembelajaran yang maksimal.

Kata Kunci : Peran Konselor Sekolah, konsentrasi, Siswa hiperaktif

LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah usaha sadar untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak didik yang terarah menuju tercapainya pendidikan nasional. Dalam UUD 1945 pasal 31 ayat (1) berbunyi: "Tiap-tiap Warga Negara berhak mendapat pengajaran." Kata tiap-tiap menunjukkan bahwa semua warga negara Indonesia termasuk anak luar biasa atau anak berkebutuhan khusus/berkelainan berhak untuk memperoleh pendidikan. Salah satu upaya Pemerintah dalam memantapkan pembangunan di bidang pendidikan adalah disahkannya Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 8 ayat (1) berbunyi: "Warga Negara yang memiliki kelainan fisik dan/atau mental berhak memperoleh pendidikan luar biasa, selanjutnya pasal 47 ayat (1) berbunyi: "Masyarakat sebagai mitra pemerintah berkesempatan seluas-luasnya dalam

penyelenggaraan pendidikan nasional." Selanjutnya ayat (2) berbunyi: "Ciri khas satuan pendidikan yang diselenggarakan oleh masyarakat tetap diindahkan."

Sebagai tindak lanjut dari Undang-undang tersebut sudah diterbitkan pula Peraturan Pemerintah No. 72 Tahun 1991, tentang Pendidikan Luar Biasa pasal 3 ayat (1) "Jenis kelainan peserta didik terdiri atas kelainan fisik dan/atau mental, dan/atau kelainan perilaku." Peraturan Pemerintah tahun 2002 tentang Pendidikan Luar Biasa yang merupakan penyempurnaan terhadap PP PLB, pada salah satu pasalnya berbunyi bahwa anak yang memerlukan perhatian khusus, sehingga perlu pelayanan pendidikan khusus, antara lain adalah hiperaktif.

Gangguan ADD/ADHD merupakan kondisi yang sudah terlihat sejak masa balita, dan dapat dibedakan secara jelas dengan anak-anak pada umumnya. Karena, pada anak

ADD/ADHD, tampilan perilaku tak terkendali berlangsung terus-menerus di segala situasi (persisten). Menurut DSMIV T-R dalam <http://forumkonsultasi.org> (2014), terdapat 3 karakteristik utama gangguan ini, yakni: 1. Inatensi (kesulitan memusatkan perhatian), 2. Impulsivitas (kesulitan menahan keinginan), 3. Hiperaktivitas (kesulitan mengendalikan gerakan). Karakteristik bisa muncul dalam intensitas yang berbeda. Ada tipe ADD/ADHD yang lebih kuat tampilan inatensinya sementara karakteristik hiperaktivitas tidak terlalu menonjol. Pada tipe ini, mereka tidak terlihat banyak gerakan, namun seringkali melamun, sangat sibuk dengan pikiran-pikirannya. Di lain segi, ada tipe ADD/ADHD yang lebih menampilkan ciri hiperaktifnya, sehingga tidak dapat diam.

Penyebab pasti hiperaktifitas pada anak tidak dapat disebutkan dengan jelas, dikatakan pada beberapa referensi bahwa penyebab terjadinya hiperaktifitas bersifat multi faktorial dimulai dari faktor genetik, perkembangan otak saat kehamilan, perkembangan otak saat perinatal, tingkat kecerdasan (IQ), terjadinya disfungsi metabolisme, ketidak teraturan hormonal, lingkungan fisik, sosial dan pola pengasuhan anak oleh orang tua, guru dan orang-orang yang berpengaruh di sekitarnya.

Sering kali perilaku hiperaktif ini menjadikan siswa sulit belajar. Bahkan tidak ada motivasi untuk belajar yang pada akhirnya berdampak sangat besar pada prestasi belajarnya. Siswa sering berbuat semaunya sendiri dan cenderung melakukan sesuatu hal yang dianggap menantang baginya. Siswa hiperaktif terkadang disamakan dengan siswa nakal dan tidak bisa diatur bahkan cenderung menentang perintah guru. Oleh karena itu perlu penanganan khusus pada siswa hiperaktif untuk meningkatkan motivasi belajarnya supaya prestasi belajar yang diraih oleh siswa bisa optimal.

Zaviera (2008 : 15) menyebutkan cirri-ciri anak hiperaktif yaitu : 1. Tidak focus/konsentrasi, 2. Menentang, 3. Destruktif, 4. Tidak kenal lelah, 5. Tanpa tujuan, 6. Tidak sabar dan usil.

Zaviera (2008 : 27) juga menyebutkan Kriteria anak yang tergolong dalam ADHD tipe hiperaktif-impulsif: sering menggerakkan-gerakkan tangan dan kaki ketika duduk, sering meninggalkan tempat duduknya padahal seharusnya duduk manis dengan tenang, sering

berlari-lari atau memanjat secara berlebihan dalam keadaan yang tidak selayaknya, sering tidak mampu mengikuti kegiatan dengan tenang, sering bergerak, sering terlalu banyak bicara, sering terlalu cepat memberikan jawaban ketika ditanya padahal pertanyaan belum selesai, sering sulit menunggu giliran, dan sering memotong atau menyela pembicaraan.

Anak yang menderita ADHD akan impulsif sehingga melakukan sesuatu tanpa berpikir, merasakan kegelisahan yang berlebihan, mudah merasa terganggu serta biasanya mengalami kesulitan dalam pelajaran khususnya kesulitan untuk berkonsentrasi atau focus pada materi pelajaran. Melinda, 2013, menjelaskan tipe hiperaktif. Hiperaktif dibagi menjadi 3 tipe, yaitu : tipe yang tidak bisa memusatkan perhatian, tipe yang hiperaktif dan impulsif serta tipe gabungan dari keduanya.

Orang tua, guru, dokter serta lingkungan dapat membantu anak-anak ADHD dengan mengkondisikan suasana dan kegiatan yang sesuai untuk mereka. Dengan demikian, anak-anak ADHD tersebut dapat menyalurkan tingkah laku hiperaktif serta masalah sulitnya memusatkan perhatian mereka secara lebih baik, seperti dengan membiarkan mereka melakukan aktivitas fisik yang dapat memberi kebebasan bergerak pada mereka. Anak-anak dengan ADHD juga biasanya mempunyai kecerdasan yang di atas rata-rata namun orangtua mereka sering tidak menyadarinya. Untuk itu, orangtua juga harus memperhatikan kecerdasannya dengan cara menyalurkan dan mengarahkan keaktifan mereka pada hal-hal yang positif seperti pada kegemaran dan hobi yang disukainya.

Menangani dan mendidik anak hiperaktif pun berbeda caranya dengan mendidik anak-anak normal. Poin penting dalam menangani dan membantu anak dengan ADHD adalah membantunya untuk dapat memusatkan perhatian / konsentrasi mereka. Dengan *brain gym*, pembuatan *mind mapping* dalam setiap materi pelajaran dan *problem solving* dapat membantu meningkatkan konsentrasi anak ADHD. Di atas semua itu, sangat penting bagi Konselor Sekolah untuk menjaga komunikasi, bersabar dan lebih memberikan perhatian pada anak yang menderita ADHD terhadap semua tingkah lakunya agar tetap berada dalam kontrol dan mampu memusatkan perhatian/konsentrasinya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dan mengabaikan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari (Surya, 2009). Sehingga, setiap individu memusatkan dan mengerahkan perhatiannya pada pekerjaannya dan aktivitasnya dalam konsentrasi.

Menurut Surya (2009), ketika perilaku negatif siswa dilakukan kepada seseorang, maka hal itu akan mempengaruhi konsentrasi orang tersebut. Padahal, terjadinya proses belajar mengajar membutuhkan konsentrasi belajar para pelakunya. Santrock (2009) berpendapat juga bahwa perhatian dan konsentrasi siswa adalah aspek penting dalam proses menerima dan memahami informasi.

Lebih Lanjut Surya (2009) menjelaskan hasil belajar akan rendah atau tidak optimal jika tanpa konsentrasi. Dalam hal ini, terlihat bahwa pentingnya konsentrasi belajar siswa dalam mewujudkan keberhasilannya. Jika siswa selalu mengalami perilaku negatif dari temannya, maka konsentrasi dan prestasi belajar akan berpengaruh juga terhadap siswa itu sendiri.

Penyebab rendahnya kualitas dan prestasi belajar seseorang sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan orang tersebut untuk dapat melakukan konsentrasi belajar. Hasil belajar seseorang bergantung pada intensitas kemampuan konsentrasi belajar dirinya. Setiap orang pada dasarnya mempunyai potensi dan *skill* yang sama untuk dapat berkonsentrasi dalam belajar. Oleh karena itu, konsentrasi adalah faktor terpenting dalam belajar dan mendapatkan ilmu pengetahuan (Az-Zahrani, 2005).

Berdasarkan paparan di atas, konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan kita membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi kita dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Karena kurang konsentrasi hasil pekerjaan biasanya tidak dapat maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama.

Pengertian Hiperaktif

Ditinjau secara psikologis, hiperaktif adalah gangguan tingkah laku yang tidak normal yang disebabkan disfungsi neurologia dengan gejala utama tidak mampu memusatkan perhatian. Begitu pula anak

hiperaktif adalah anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian.

Gangguan pemusatan perhatian sering disebut ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*), gangguan ini ditandai dengan ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang perhatiannya sangat singkat waktunya dibandingkan dengan anak lain yang seusianya.

Menurut Herawan dalam Zaviera (2008: 14), "Ditinjau secara psikologis, hiperaktif adalah gangguan tingkah laku yang tidak normal, disebabkan disfungsi neurologis dengan gejala utama tidak mampu memusatkan perhatian." Anak dengan gangguan hiperaktivitas tidak bisa berkonsentrasi lama lebih dari lima menit. Dengan kata lain, ia tidak bisa diam dalam waktu lama dan mudah teralihirkan perhatiannya kepada hal lain. Hiperaktif merupakan gangguan tingkah laku yang tidak normal, disebabkan disfungsi neurologis dengan gejala utama tidak mampu memusatkan perhatian

Sedangkan menurut Prasetyono (2008: 100-101): Hiperaktif adalah suatu peningkatan aktivitas motorik hingga pada tingkatan tertentu dan menyebabkan gangguan perilaku yang terjadi pada dua tempat dan suasana yang berbeda. Aktivitas anak tidak lazim, cenderung berlebihan dan ditandai dengan gangguan perasaan gelisah, selalu menggerak-gerakkan jari-jari tangan, kaki, pensil, tidak dapat duduk dengan tenang, dan selalu meninggalkan tempat duduknya meskipun seharusnya ia duduk dengan tenang.

Judarwanto (2009: 1) menjelaskan gangguan pemusatan perhatian sering disebut sebagai ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorders*). Gangguan ini ditandai dengan adanya ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang perhatiannya sangat singkat waktunya dibandingkan anak lain yang seusia, biasanya disertai dengan gejala hiperaktif dan tingkah laku yang impulsif. Kelainan ini dapat mengganggu perkembangan anak dalam hal kognitif, perilaku, sosialisasi maupun komunikasi.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hiperaktif adalah suatu tindakan atau perilaku seseorang yang sangat berlebihan dan melampaui batas kewajaran karena adanya kekurangan dalam keberhasilan

mempertahankan perhatian/konsentrasi, mengontrol dorongan dan mengatur aktivitas gerak dalam merespon atau menanggapi sekitarnya dengan harapan dapat menarik perhatian orang lain di sekitarnya.

Ciri Anak Hiperaktif (ADHD)

Terdapat beberapa gejala utama pada anak hiperaktif atau anak dengan gangguan pemusatan perhatian sering disebut sebagai ADHD. Dari beberapa literatur dapat dijelaskan sebagai berikut: Menurut Handojo (2006:19-20), anak hiperaktif atau anak dengan gangguan pemusatan perhatian sering disebut sebagai ADHD sebagaimana yang tercantum di dalam "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" terdiri dari tiga gejala utama, yaitu: 1) Inatensivitas atau tidak ada perhatian atau tidak menyimak; 2) Impulsivitas atau tidak sabaran, bisa impulsif motorik dan impulsif verbal atau kegnitif; dan 3) Hiperaraktivitas, atau tidak bisa diam.

Baihaqi (2008:14) menyebutkan ciri-ciri hiperaktif yaitu : kurang perhatian, impulsivitas, prestasi yang kurang, kesulitan emosional yang mempengaruhi konsentrasi dan usaha belajar, kekurangan motivasi sehingga menyebabkan kurang perhatian di dalam kelas dan menimbulkan prestasi yang kurang.

Ada beberapa ciri anak hiperaktif yang dikemukakan oleh (shvoong, 2010) diantaranya adalah: 1. Tidak focus, 2. Sifat Menentang, 3. Destruktif, 4. Tidak mengenal lelah, 5. Tanpa Tujuan Jelas, 6. Bukan penyabar yang baik dan usil

1. Tidak Fokus

Pada Anda hiperaktif kebanyakan dari kegiatan yang sedang dia lakukan tidak bisa bertahan lama. Saat dia bermain bola, kemudian ada anak lain yang melintas di depan sambil membawa balon, dia akan membuang bolanya dan ikut bermain balon bersama anak lain. Begitu ada anak lain yang berbeda, dia bisa mengalihkan perhatiannya untuk mengikuti anak tersebut. Anak hiperaktif tidak bisa bertahan diam lebih dari 5 menit. Anak ini juga suka berteriak-teriak tidak jelas, dan berbicara semaunya. Juga memiliki sikap yang tidak mudah dipahami.

2. Sifat Menentang

Anak hiperaktif lebih sulit dinasehati dari pada anak non-hiperaktif. Misal, ia sedang bermain naik turun tangga dan kita memintanya untuk berhenti, ia akan diam

saja atau marah dengan tetap melanjutkan bermain.

3. Destruktif

Sebagai perusak ulung, anak hiperaktif harus dijauhkan dari ruangan yang banyak benda-benda berharga atau barang pecah belah dan sejenisnya. Sikap yang suka melempar, menghancurkan barang inilah yang disebut destruktif.

4. Tidak Mengenal Lelah

Tidak akan tampak kelelahan saat ia bermain maupun setelah ia bermain. Setiap hari berlari, berjalan dan melakukan kegiatan tanpa tujuan jelas, bergerak terus adanya.

5. Tanpa Tujuan Jelas

Anak aktif membuka buku untuk dibaca, anak hiperaktif membuka buku untuk disobek, dilipat-lipat, atau dibolak balik saja tanpa membaca.

6. Bukan Penyabar yang Baik Dan Usil

Sering saat bermain, ia dengan tidak sabar mengambil mainan dengan paksa. Tidak suka jika menunggu giliran bermain. Suka mendorong, mencubit, atau memukul tanpa alasan.

Berdasarkan uraian di atas, hiperaktif ditunjukkan oleh gejala-gejala kurang dapat berkonsentrasi lebih lama yang ditunjukkan dengan tidak mampu memberikan perhatian pada hal-hal yang kecil, sering bergerak kesana kemari tanpa tujuan yang jelas, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan sering bertindak destruktif. Selain itu juga siswa kurang memiliki motivasi dalam belajar sehingga kurang adanya perhatian dalam kelas yang menimbulkan prestasi belajarnya kurang

PERAN KONSELOR SEKOLAH MEMBANTU MENINGKATKAN KONSENTRASI SISWA HIPERAKTIF (ADHD)

Anak-anak hiperaktif merupakan anak yang unik dengan semua tingkah lakunya. Layaknya televisi, anak-anak hiperaktif tidak memiliki tombol "on maupun off", sehingga tidak dapat dipindahkan "channel"-nya atau dihentikan. Pikirkan, perasaan, dan tingkah lakunya, tidak terkoordinasi dengan baik. Mereka mempunyai banyak sekali ide yang spontan dilakukan tanpa ada penuturan akata-kata yang runtut. Rasa suka dan tidak suka, juga langsung diekspresikan, sehingga tidak jarang membuat orang lain tersinggung,

sementara mereka sendiri tidak mempedulkannya. Hal seperti ini lah yang sering membuat mereka tidak mudah diterima oleh teman-temannya dan lingkungannya sehingga menyebabkan kualitas hubungan sosial mereka memburuk. Saat tidak diterima, mereka mudah sedih, dan spontan melawan atau membalasnya. Dengan sikap seperti itu, teman-teman dan lingkungannya bahkan tak sedikit orang tua dan gurunya semakin tidak menyukainya dan memberikan label “Anak Nakal” kepada anak-anak hiperaktif. Mereka menjadi tidak bisa diam dan selalu mencari kegiatan atau orang-orang yang bereaksi sama dengan dirinya karena selalu terdorong untuk bergerak. Bergerak seperti naik motor dengan mengebut, berlari dan memlesetkan diri di lantai yang licin, gerakan pesawat terbang yang lepas landas dengan melompat dari tangga atau meja, suara gaduh di kelas sebelah atau di halaman sekolah, bisa menjadi faktor pengganggu, ketika ia sedang mendengarkan guru yang mengajar di depan kelas. Kondisi ini berdampak pada ketidakstabilan performa akademik mereka karena konsentrasi mereka mudah terganggu dengan hal-hal yang dianggapnya menarik. Suatu ketika bisa mendapatkan nilai baik, namun di lain waktu nilainya juga bisa turun karena proses belajar yang tidak konsisten.

Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih. Pikiran anak-anak hiperaktif tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Pikiran harus diarahkan kesuatu titik dalam suatu pekerjaan. Dengan begitu pikiran kita makin hari akan semakin kuat. Konsentrasi adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu sehingga pekerjaan itu mampu dikerjakan dalam waktu tertentu. Kemampuan anak berkonsentrasi berbeda-beda sesuai dengan usianya. Rentang perhatian anak dalam menerima informasi melalui aktivitas apapun juga berbeda.

Menurut Baihaqi (2008 : 68) penanganan terhadap siswa hiperaktif bergantung pada jenis masalah yang dihadapi, misalnya : penanganan terhadap gangguan kepribadian, penanganan terhadap gangguan emosi dan pertahanan diri, serta penanganan terhadap kesulitan belajar.

Baihaqi (2008:68) menyebutkan tujuan umum penanganan siswa hiperaktif adalah membantu anak untuk dapat focus dan

berkonsentrasi serta mengeliminasi atau mengurangi kesulitan belajar dengan mempedulikan faktor-faktor yang mengakibatkan kesulitan belajar siswa ADHD.

Siswa hiperaktif bukan karena kesengajaan, melainkan karena ketidakmampuan fisik diri. Siswa hiperaktif jika dibiarkan dalam jangka panjang dan tanpa penanganan khusus, maka gangguan tersebut dapat menjadi faktor penghambat bagi terbentuknya kepribadian yang matang pada usia dewasa. Selain itu juga dapat mengalami kesulitan untuk melakukan proses belajarnya. Hal ini bisa terjadi karena siswa cenderung bersikap tidak sewajarnya dan semaunya sendiri sehingga tidak ada motivasi untuk belajar dan akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian dan konsentrasi belajarnya.

Tidak menutup kemungkinan ketika seorang konselor sedang menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya di sekolah, konselor akan menghadapi siswa hiperaktif yang bermasalah dengan belajarnya. Konselor tidak perlu resah, karena pada dasarnya *basic* atau dasar dari bimbingan dan konseling adalah psikologi.

Konselor Sekolah berusaha membantu siswa hiperaktif dengan batasan-batasan dan profesionalitas seorang konselor sekolah dengan penekanan pada peningkatan konsentrasi belajarnya karena konsentrasi belajar merupakan ranah penanganan konselor.

Menurut Sugiarmun dalam (Baihaqi, 2008 : 68) dalam menerapkan teknik/cara untuk menangani siswa hiperaktif adalah pilihlah yang paling tepat lalu latihlah secara berulang-ulang. Jika teknik tertentu tidak memberikan hasil, ganti atau tambahlah dengan teknik yang lain.

Sugiarmun dalam Baihaqi (2008 : 68-71) juga menyebutkan teknik yang digunakan yaitu : a. Menghilangkan atau mengurangi tingkah laku yang tidak dikehendaki dan b. Mengembangkan tingkah laku yang dikehendaki.

a. Menghilangkan atau mengurangi tingkah laku yang tidak dikehendaki

Pertama carilah alasan mengapa siswa melakukan hal-hal tersebut, setelah itu tingkah laku yang tidak dikehendaki tadi diubah ke hal-hal yang lebih positif.

b. Mengembangkan tingkah laku yang dikehendaki.

Mengembangkan tingkah laku yang dikehendaki dilakukan dengan cara memberikan ulangan penguatan (*reinforcement*).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa siswa ADHD secara umum memiliki hambatan belajar yang sama. Mereka sulit untuk berkonsentrasi terhadap suatu pelajaran atau pekerjaan juga memiliki motivasi yang tidak stabil untuk belajar. Keadaan tersebut mengakibatkan munculnya gangguan tingkah laku belajar. Teknik/cara yang bisa dilakukan untuk menanganinya adalah dengan membantu mengurangi atau menghilangkan tingkah laku yang tidak dikehendaki dan mengembangkan tingkah laku yang diharapkan.

Konselor Sekolah dalam membantu meningkatkan konsentrasi siswa adalah dengan menggunakan *Brain gym* maupun dengan *Mind mapping* yang bisa dikaitkan dengan tema maupun materi dalam pelajaran maupun dalam Bimbingan dan Konseling.

Brain gym bisa menjadi alternatif dalam penanganan siswa hiperaktif. *Brain gym* dapat membantu siswa hiperaktif mengalihkan perilaku hiperaktifnya. *Brain gym* juga membantu mensinergikan kinerja otak kanan dan kiri.

Gunawan (2007 : 270) menjelaskan bahwa *brain gym* merupakan serangkaian gerakan tubuh yang sederhana yang digunakan untuk memadukan semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, membangun harga diri dan rasa kebersamaan.

Gerakan dalam *brain gym* ini dilakukan dengan menggambar simbol infinity atau tak berhingga. Simbol ini berupa angka 8 tetapi digambarkan dalam bentuk melintang. Gerakan ini disebut gerakan *lazy 8*. Gerakan ini berfungsi untuk mengaktifkan mata kiri dan kanan secara bersamaan serta memadukan bidang penglihatan kanan dan kiri. Gerakan ini dilakukan dengan jari tangan, siku, pundak, dengan menjentikkan jari, dilantai, di meja, dengan menggenggam kedua tangan, gerakan gajah, dengan kepala ditempelkan dibahu, dan mengatupkan tangan secara terbalik.

Dalam *Brain gym* juga ada gerakan *brain button* (tombol otak), *Cross crows* (gerakan silang), *Hooks up* (gerakan kait rileks). Setelah siswa sudah menguasai semua

gerakan tersebut kemudian bisa di variasikan dengan menjalin *brain gym* pada cerita.

Senam otak (*brain gym*) diatas mampu berdampak pada perilaku hiperaktif. *Brain gym* ini untuk mengalihkan aktivitas-aktivitas berlebih yang ingin dilakukan anak-anak ADHD dan mengontrol sikap dan tingkah lakunya.

Selain itu juga penerapan peta pikiran (*mind map*) berguna untuk membantu siswa hiperaktif dalam meningkatkan konsentrasinya. Peta Pikiran (*Mind Map*) dapat diterapkan dalam proses pembelajaran. Tiap materi pelajaran mempunyai pokok-pokok bahasan terpenting. Pokok bahasan tersebut yang akan digunakan dalam pembuatan peta pikiran (*mind map*).

Menurut Michalko dalam Buzan (2007:2) *Mind Map* adalah alternative pemikiran keseluruhan otak terhadap pemikiran linier. (*Mind Map*) menggapai kesegala arah dan menangkap berbagai pikiran dari segala sudut. Menurut Edward (2009:63) *mind map* adalah cara paling efektif untuk meningkatkan prestasi anak.

Peta pikiran (*mind map*) menjadi cara mencatat/ meringkas yang mengakomodir cara kerja otak secara natural. Berbeda dengan catatan konvensional yang ditulis dalam daftar panjang ke bawah, maka pada konsep *mind map* akan mengajak pikiran untuk membayangkan suatu subjek sebagai satu kesatuan yang saling berhubungan.

Peta pikiran (*Mind Map*) adalah cara termudah untuk menempatkan informasi ke dalam otak dan mengambil informasi ke luar otak. *Mind Map* adalah cara mencatat yang kreatif, efektif dan secara harfiah akan memetakan pikiran-pikiran.

Konselor sekolah juga bisa memberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik-teknik dalam konseling behavioral untuk membantu mengontrol tingkah laku siswa dengan ADHD dan membantunya untuk lebih berkonsentrasi terhadap belajarnya.

Konselor juga membantu siswa dengan ADHD untuk memahami apa yang diharapkan dari dirinya. Antara anak dan orang dewasa perlu bertukar pemahaman mengenai perilaku-perilaku seperti apa yang bisa diterima, dan apa saja konsekuensi yang ditimbulkan dari masing-masing perilaku tersebut. Konselor sekolah juga harus bisa menemukan bakat yang dimiliki oleh siswa tersebut dan

membantunya untuk mengasah bakat dan kemampuannya sebagai salah satu upaya untuk mengalihkan tingkah laku yang berlebihan dan membantunya untuk meningkatkan konsentrasinya ketika melakukan sesuatu yang berguna.

PENUTUP

KESIMPULAN

Gangguan pemusatan perhatian sering disebut ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder), gangguan ini ditandai dengan ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang perhatiannya sangat singkat waktunya dibandingkan dengan anak lain yang seusianya. Widodo Judarwanto (2009: 1) menjelaskan gangguan pemusatan perhatian sering disebut sebagai ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorders). Gangguan ini ditandai dengan adanya ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang perhatiannya sangat singkat waktunya dibandingkan anak lain yang seusia, biasanya disertai dengan gejala hiperaktif dan tingkah laku yang impulsif. Kelainan ini dapat mengganggu perkembangan anak dalam hal kognitif, perilaku, sosialisasi maupun komunikasi.

Baihaqi (2008:14) menyebutkan ciri-ciri hiperaktif yaitu : kurang perhatian, impulsivitas, prestasi yang kurang, kesulitan emosional yang mempengaruhi konsentrasi dan usaha belajar, kekurangan motivasi sehingga menyebabkan kurang perhatian di dalam kelas dan menimbulkan prestasi yang kurang. Selain itu, ada beberapa ciri anak hiperaktif yang dikemukakan oleh (shvong, 2010) diantaranya adalah: 1. Tidak focus, 2.

Sifat Menentang, 3. Destruktif, 4. Tidak mengenal lelah, 5. Tanpa Tujuan Jelas, 6. Bukan penyabar yang baik dan usil.

Baihaqi (2008:68) menyebutkan tujuan umum penanganan siswa hiperaktif adalah membantu anak untuk dapat focus dan berkonsentrasi serta mengeliminasi atau mengurangi kesulitan belajar dengan mempedulikan faktor-faktor yang mengakibatkan kesulitan belajar siswa ADHD.

Tidak menutup kemungkinan ketika seorang konselor sedang menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya di sekolah, konselor akan menghadapi siswa hiperaktif yang bermasalah dengan belajarnya. Konselor tidak perlu resah, karena pada dasarnya *basic* atau dasar dari bimbingan dan konseling adalah psikologi.

Konselor Sekolah membantu siswa hiperaktif dengan batasan-batasan dan profesionalitas seorang konselor sekolah dengan penekanan pada peningkatan konsentrasi belajarnya karena konsentrasi belajar merupakan ranah penanganan konselor.

Konselor Sekolah dalam membantu meningkatkan konsentrasi siswa adalah dengan menggunakan *Brain gym* maupun dengan *Mind mapping* yang bisa dikaitkan dengan tema maupun materi dalam pelajaran maupun dalam Bimbingan dan Konseling. Konselor sekolah juga bisa memberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik-teknik dalam konseling behavioral untuk membantu mengontrol tingkah laku siswa dengan ADHD dan mengembangkan bakat yang dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

Baihaqi, MIF. 2008. *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: Refika Aditama.

Depdiknas. 2004. Kurikulum Pendidikan Luar Biasa. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

_____, 2006. Pedoman Kegiatan Kesiswaan Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus. Jakarta: Depdiknas.

Depdikbud, 1994/1995. Pedoman Penyelenggaraan SDLB. Jakarta: Proyek Pembinaan SLB/SDLB.

Edward, Caroline. 2009. *Mind Mapping Untuk Anak Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta: Sakti.

Gunawan, Adi W. 2007. *Born To Be A Genius Petunjuk Praktis Untuk Menerapkan Accelerated Learning*. Jakarta: PT Gramedia.

Handojo. 2006. Autisma. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

- Hospital, Melinda. 2013. *Anak Hiperaktif Penyebab dan Cara Mengatasinya*. http://www.melindahospital.com/modul/user/detail_artikel.php?id=1001 Anak-Hiperaktif:-Penyebab-dan-Cara-Mengatasinya. Diakses tanggal 9 November 2014
- M. B. S, Az-Zahrani. (2005). *Konseling terapi*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Prasetyono. 2008. *Serba-serbi Anak Autis*. Yogyakarta: Diva Press.
- Shvoong. 2013. *Ciri Anak Hiperaktif*. <http://id.shvoong.com/medicine-andhealth/1980037-ciri-anak-hiperaktif/#ixzz2KCaWGZFs>. Diakses tanggal 7 Nopember 2014
- Special Children. 2014. *Mengenal ADHD Lebih Dekat*. <http://forumkonsultasi.org> Diakses tanggal 27 November 2014
- Surya, H. (2009). *Menjadi manusia pembelajar*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS)*. Bandung: Citra Umbara.
- Widodo Judarwanto. 2009. *Penatalaksanaan Attention Deficit Hyperactive Disorders Pada Anak*. <http://puterakembara.org/rm/adhd.shtml>. Diakses tanggal 17 November 2014
- Zafiera, Ferdinand. 2008. *Anak Hiperaktif*. Jogjakarta. Katahati.