

## BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapat beberapa kesimpulan yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian, antara lain yaitu:

1. Kedua subjek masih memperlihatkan fungsi-fungsi kognisi yang masih berfungsi secara minimal dan cenderung belum dapat difungsikan dengan efektif. Secara umum kedua subjek belum dapat menghadirkan aksi dan tindakan yang dapat menunjang proses *self regulated behavior*-nya.
2. *Self regulated behavior* pada subjek 1 dan subjek 2 lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal dibandingkan faktor internal. Guru atau orang tua harus selalu memberikan *reinforcement* berupa *reward* dan *punishment* untuk membantu membentuk *self regulated behavior* kedua subjek berkembang ke arah yang positif. Proses pembentukan *self regulated behavior* pada kedua subjek lebih didominasi oleh fungsi fokus dan fungsi memori yang banyak memberikan pengaruh terhadap fungsi-fungsi lainnya dan sangat menentukan *self regulated behavior* yang ditampilkan oleh kedua subjek.
3. *Self regulated behavior* pada kedua subjek cenderung sama, belum dapat difungsikan dengan baik dan faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self regulated behavior* pada kedua subjek mengarah pada faktor eksternal. Kedua subjek memiliki perbedaan dalam menampilkan aksi dan tindakan yang dapat menunjang *self regulated behavior*-nya, FA cenderung lebih aktif dan agresif, sedangkan IFR cenderung lebih pasif dan lebih diam.

## B. Rekomendasi

### 1. Untuk Guru dan Orang Tua

Untuk dapat mengembangkan *self regulated behavior* pada anak dengan diagnosa ADHD ke arah yang lebih positif tentunya tidak terlepas dari peran guru dan orang tua. Untuk itu, penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi yang ditujukan bagi guru dan orang tua, antara lain yaitu:

- a. Hasil penelitian menunjukkan fungsi-fungsi kognitif dalam proses *self regulated behavior* pada kedua subjek masih belum berfungsi dengan efektif dan maksimal, sehingga anak memiliki kesulitan dalam menjalankan kegiatan akademiknya terutama pada saat mendapatkan tugas atau instruksi, kedua subjek harus terus menerus didampingi dan diawasi serta instruksi harus diberikan berulang-ulang. Oleh karena itu guru dan orang tua harus lebih sabar dan konsisten dalam menghadapi anak ADHD, terutama pada saat memberikan instruksi dan tugas, membuat anak mengerti dengan arahan yang diberikan, dengan demikian anak akan lebih memahami apa yang diharapkan darinya dan apa yang akan dilakukannya, sehingga anak dapat mengendalikan tingkah lakunya dalam menunjang *self regulated behavior*-nya
- b. Berdasarkan hasil penelitian, *self regulated behavior* kedua subjek masih dipengaruhi oleh faktor eksternal, oleh karena itu guru dan orang tua sebaiknya memberikan *reinforcement* positif lebih banyak lagi, dibanding memberikan hukuman kepada anak. Jika anak tidak bisa melaksanakan tugasnya, sebaiknya batalkan memberikan *reinforcement* positif yang disukai anak, hal ini akan lebih berpengaruh secara positif terhadap perkembangan *self regulated behavior* anak, dibanding memberikan hukuman. Kemudian selanjutnya,

penggunaan *reinforcement* ini dikurangi sedikit demi sedikit hingga akhirnya perilaku positif anak dapat terbentuk dengan sendirinya melalui faktor internal.

## 2. Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Memfokuskan masalah *self regulated behavior* ini pada fungsi fokus dan fungsi memori, karena berkaitan dengan hasil penelitian bahwa kedua fungsi ini yang lebih dominan memberikan pengaruh terhadap *self regulated behavior* anak ADHD.
- b. Berdasarkan hasil penelitian, subjek 1 dan subjek 2 menampilkan perbedaan aksi dan tindakan yang menunjang *self regulated behavior*-nya yang disebabkan oleh perbedaan tipe ADHD-nya. Untuk itu pada peneliti selanjutnya diharapkan membuat instrumen penelitian dengan indikator yang lebih lengkap dan mampu merepresentasikan tingkah laku yang tampak dari *self regulated behavior* anak dan sesuai dengan tipe ADHD yang dapat didiagnosa dari anak.
- c. Dalam penelitian ini subjek ditentukan berdasarkan keterangan pihak sekolah dan dipastikan kembali diagnosanya oleh peneliti melalui dokumen hasil intervensi dan assessment sebelumnya serta melalui wawancara anamnesa dengan guru dan orang tua, namun demikian dalam penelitian ini belum dapat dipastikan tipe ADHD pada subjek dan tidak adanya judgement dari ahli terutama dokter dan psikolog mengenai diagnosa ADHD subjek, oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan dokter dan psikolog dalam menentukan subjek yang benar-benar terdiagnosa ADHD dan dapat dipastikan tipe ADHD-nya.
- d. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulated behavior* kedua subjek masih dipengaruhi oleh faktor eksternal, hal ini terkait dengan karakteristik perkembangan

subjek yang berada pada tahap perkembangan anak usia sekolah, oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dengan subjek yang berada pada tahap perkembangan yang lebih tinggi lagi, misalkan pada penderita ADHD usia remaja atau dewasa.

### 3. Rekomendasi Terapi atau Intervensi bagi Peningkatan *Self Regulated Behavior*

Pada penelitian ini, selain mengikuti kegiatan akademik di temat penelitian, kedua subjek tidak mendapatkan intervensi berupa terapi atau treatment lain, untuk itu selain rekomendasi yang diberikan kepada guru dan orang tua anak ADHD yang memiliki masalah dengan *self regulated behavior*-nya, berikut juga diberikan rekomendasi dan beberapa alternatif terapi dan intervensi yang bisa dijadikan bahan pertimbangan untuk penatalaksanaan anak ADHD untuk mengembangkan *self regulated behavior*-nya, antara lain yaitu:

#### a. Terapi Bermain

Membicarakan anak tidak dapat meninggalkan pembicaraan tentang bermain. Bermain adalah dunia anak. Dimanapun anak-anak berada dan di waktu apapun, bermain adalah aktivitas utama mereka. Bermain juga suatu bahasa yang paling universal, meskipun tidak pernah dimasukkan sebagai salah satu dari ribuan bahasa yang ada di dunia. Melalui bermain, anak-anak dapat mengekspresikan apapun yang mereka inginkan. Tak diragukan bahwa anak-anak bermain sepanjang waktu yang mereka miliki.

Bermain adalah bagian integral dari masa kanak-kanak, media yang unik untuk memfasilitasi perkembangan ekspresi bahasa, keterampilan komunikasi, perkembangan emosi, keterampilan sosial, keterampilan pengambilan keputusan, dan perkembangan kognitif pada anak-anak. Bermain juga dikatakan sebagai media untuk eksplorasi dan penemuan hubungan

interpersonal, eksperimen dalam peran orang dewasa, dan memahami perasaannya sendiri. Bermain adalah bentuk ekspresi diri yang paling lengkap yang pernah dikembangkan manusia. Terapi bermain adalah pemanfaatan permainan sebagai media yang efektif oleh terapis, untuk membantu klien mencegah atau menyelesaikan kesulitan-kesulitan psikososial dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, melalui kebebasan eksplorasi dan ekspresi diri.

Bermain pada anak-anak ibarat berbicara pada orang dewasa. Jika diberikan kesempatan, maka anak akan mengeluarkan perasaan dan kebutuhan dengan ekspresi atau tindakan atau proses – takut, puas, marah, bahagia, frustrasi - menyerupai orang dewasa. Mungkin anak tidak dapat mengatakan apa yang dia rasakan atau bagaimana mereka terpengaruh oleh peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Tapi dengan adanya orang dewasa yang peduli, sensitif, dan empati, mereka akan memperlihatkan perasaan atau peristiwa yang mempengaruhi dirinya melalui permainan.

Berdasarkan luasnya batasan terapi bermain maka penerapannya bagi penyandang ADHD memerlukan batasan-batasan yang lebih spesifik, disesuaikan dengan karakteristik penyandang ADHD sendiri. Pada anak penyandang ADHD, terapi bermain dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan aktivitas yang berlebihan (hiperaktivitas), melatih kemampuan mempertahankan perhatian pada objek tertentu, mengembangkan keterampilan menunggu giliran, dan mengendalikan tingkat agresivitas. Tentu saja pemberian terapi perilaku ini akan kurang efektif tanpa dibarengi dengan *treatment* yang berupa obat-obatan yang membantu untuk mengendalikan agresivitas, memberikan ketenangan kepada anak, dan mengurangi kecemasan.

Pada prinsipnya terapi bermain digunakan untuk menjadi media bagi anak untuk:

- 1) mengalihkan perhatiannya dari aktivitas yang berlebihan namun tidak bermanfaat
- 2) melatih anak melakukan tugas satu persatu
- 3) melatih anak menunggu giliran



- 4) mengalihkan sasaran agresivitas.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian terapi bermain bagi anak ADHD adalah:

- 1) Tujuan dan target setiap sesi terapi bermain harus spesifik berdasarkan kondisi dan keterampilan anak, dilakukan dengan bertahap, terstruktur dan konsistensi. Salah satu yang perlu diperhatikan pada anak ADHD adalah sensitivitas mereka terhadap perubahan sehingga kita harus membantu menciptakan sesuatu yang rutin untuk mereka. Dalam hal ini konsistensi yang dapat diciptakan terapis misalnya dalam hal waktu, aturan bermain, tempat, dan jumlah alat permainan. Pemilihan ini harus didasarkan pada kondisi anak dan target perilaku yang dituju.
- 2) Permainan yang digunakan harus dipecah-pecah menjadi komponen-komponen kecil yang diajarkan satu persatu dengan tahap dan cara yang sama. Mereka selalu sulit mengorganisasikan waktu sehingga kita harus membantu untuk memecah-mecah tugas menjadi komponen-komponen kecil yang sederhana. Misalnya: acara menggambar di bagi dalam kegiatan mengambil kertas, mengambil pensil, mengambil crayon, dst.
- 3) Terapi diberikan dalam beberapa tahap, pertama dengan satu anak satu terapis dalam tempat terapi khusus, kemudian perlahan-lahan anak akan dilibatkan dalam permainan bersama anak lain (sebaiknya yang tidak ADHD), dan jika sudah memungkinkan maka anak dilibatkan dalam kelompok yang lebih besar. Permainan sosial ini harus dirancang terapis dan orang tua untuk membantu anak mengembangkan keterampilan bersosialisasi.
- 4) Terapi bagi anak penyandang ADHD tidak dapat dilakukan hanya dengan terapi tunggal. Mengingat bahwa gangguannya berkaitan dengan sirkuit di dalam otak, maka terapi bermain sebaiknya dilakukan bersama-sama dengan terapi yang lain, yaitu terapi farmakologi.

Rencana program terapi yang dijalankan pun harus disusun dengan terpadu dan terstruktur dengan baik, begitu juga proses evaluasinya.

- 5) Terapi bermain ini harus dilakukan oleh tenaga terapis yang sudah terlatih dan betul-betul mencintai dunia anak dan pekerjaannya. Hal ini terlebih pada penyandang ADHD karena menangani anak ADHD memerlukan kesabaran dan keteguhan hati yang tinggi. Jika pada anak non ADHD target perubahan perilaku yang dibuat mungkin dapat dicapai dengan cepat dan lebih mudah, maka bagi penyandang ADHD untuk mengendalikan perilaku mereka saja mungkin sulit.
- 6) Keberhasilan program terapi bermain sangat ditentukan oleh bagus tidaknya kerja sama terapis dengan orang tua dan orang-orang lain yang terlibat dalam pengasuhan anak sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan proses transfer keterampilan yang sudah diperoleh selama terapi yang harus terus dipelihara dan ditingkatkan dalam kehidupan di luar program terapi.
- 7) Jika secara umum terapi bermain memberikan kebebasan kepada anak untuk berekspressi dan eksplorasi, maka pada anak ADHD hal ini justru akan digunakan untuk memperkenalkan aturan-aturan dan mengendalikan perilaku
- 8) Terapi bermain bagi penyandang ADHD dapat ditujukan untuk meminimalkan/menghilangkan perilaku agresif, perilaku menyakiti diri sendiri, dan menghilangkan perilaku berlebihan yang tidak bermanfaat. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih gerakan-gerakan tertentu kepada anak, misalnya tepuk tangan, merentangkan tangan, menyusun balok, bermain palu dan pasak, dan alat bermain yang lain. Dengan mengenalkan gerakan yang lain dan berbagai alat bermain yang dapat digunakan maka diharapkan dapat digunakan untuk mengalihkan agresivitas yang muncul, juga jika anak sering berlarian tak bertujuan. Mengenalkan anak pada permainan konstruktif seperti

menyusun balok juga akan membantu anak mengenal urutan dan membantu mengembangkan keterampilan motorik.

b. Terapi Perilaku

Terapi perilaku, berupaya untuk melakukan perubahan pada anak ADHD dalam arti perilaku yang berlebihan dikurangi dan perilaku yang berkekurangan (belum ada) ditambahkan. Dalam terapi perilaku, fokus penanganan terletak pada pemberian reinforcement positif setiap kali anak berespons benar sesuai instruksi yang diberikan. Tidak ada hukuman (punishment) dalam terapi ini, akan tetapi bila anak berespons negatif (salah/tidak tepat) atau tidak berespons sama sekali maka ia tidak mendapatkan reinforcement positif yang ia sukai tersebut. Perlakuan ini diharapkan meningkatkan kemungkinan anak untuk berespons positif dan mengurangi kemungkinan ia berespons negatif (atau tidak berespons) terhadap instruksi yang diberikan. Misalnya ketika anak diminta untuk duduk atau anak mampu untuk menulis sesuai perintah maka dengan otomatis kita memberikan sikap positif, bisa dengan mengajak dia “tos” atau bertepuk tangan sambil mengatakan “bagus” atau “pintar”. Tujuan penanganan ini terutama adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kepatuhan anak terhadap aturan, yang pada akhirnya akan membantu pengembangan *self regulated behavior* pada anak ADHD. Terapi ini umumnya mendapatkan hasil yang signifikan bila dilakukan secara intensif, teratur dan konsisten pada usia dini.