

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial (social skills) merupakan bagian penting dari kemampuan hidup manusia. Tanpa memiliki keterampilan sosial manusia tidak dapat berinteraksi dengan orang lain yang ada di lingkungannya karena keterampilan sosial dibutuhkan dalam hidup bermasyarakat. Keterampilan sosial menurut wikipedia (2007) sebagai berikut: “Keterampilan sosial adalah keterampilan yang digunakan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain sesuai peran dalam struktur sosial yang ada”. Cara berkomunikasi tersebut diciptakan, dikomunikasikan, serta dilakukan secara verbal dan nonverbal dalam kompleksitas sosial untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi seseorang. Adapun proses pembelajaran keterampilan ini dinamakan sosialisasi. Definisi keterampilan sosial menurut Comb dan Slaby (1977 : 162) sebagai berikut:

“The social skill is the ability to interact with others in a given social context in specific ways that are socially acceptable or valued at the same time persobality benefecial, manually benefecial, or benefecial primary to others”.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam satu konteks sosial dengan suatu cara yang spesifik yang secara sosial dapat diterima atau dinilai dan menguntungkan orang lain.

Menurut Sjamsuddin dan Maryani (2008 : 6):

Keterampilan sosial adalah suatu kemampuan secara cakap yang tampak dalam tindakan, mampu mencari, memilah dan mengelola informasi, mampu mempelajari hal-hal baru yang dapat memecahkan masalah sehari-hari, mampu memiliki keterampilan berkomunikasi baik lisan maupun tulisan, memahami, menghargai, dan mampu bekerjasama dengan orang lain yang majemuk, mampu mentransformasikan kemampuan akademik dan beradaptasi dengan perkembangan masyarakat

Definisi keterampilan sosial menurut Bellack and Hersen (1977 : 145) :

“Social skills as individual’s ability to express both positive and negative feelings in the interpersonal context without suffering consequent loss of social reinforcement in a large variety of interpersonal contexts (involving) the coordinated delivery of appropriate verbal and non verbal response.”

Keterampilan sosial mempunyai makna sebagai kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaan baik perasaan positif maupun perasaan negatif dalam hubungannya dengan orang lain tanpa kehilangan penguatan sosial dan dalam berbagai ragam hubungan dengan orang lain yang mencakup respon verbal dan non verbal. Keterampilan sosial menurut Morgan (1980 : 104) mengatakan:

Social skill as the ability to achieve the objectives that a person has for interacting with others the more frequent, or the greater the extent to which a person achieves his objectives in interacting with other, the more skilled we would judge his to be.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk mencapai tujuan yang dimiliki seseorang melalui hubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain tersebut merupakan sarana dalam mencapai tujuan hidup seseorang. Seseorang yang terampil

berhubungan dengan orang lain, maka ia akan lebih berhasil dalam mencapai tujuannya.

Keterampilan sosial menurut Mu'tadin, Zainun (2006) adalah:

Kemampuan atau kecakapan yang dimiliki seseorang untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungannya yang meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, memberi dan menerima kritik yang diberikan orang lain.

Menurut Junice.J. Beaty (dalam Moerdani,1992) mengatakan bahwa:

Keterampilan sosial disebut juga pro social behaviour yang mencakup perilaku seperti:

- a) Empati yang di dalamnya anak-anak mengekspresikan rasa haru dengan memberikan perhatian kepada seseorang yang sedang tertekan karena suatu masalah dan mengungkapkan perasaan orang lain yang sedang mengalami konflik sebagai bentuk bahwa anak menyadari perasaan orang lain.
- b) Kemurahan hati atau dermawan di dalamnya anak-anak berbagi dan memberikan suatu barang miliknya pada seseorang.
- c) Kesadaran yang di dalamnya anak-anak mengambil giliran atau bergantian dan dapat memenuhi perintah secara sukarela tanpa menimbulkan pertengkaran
- d) Memberi bantuan yang di dalamnya anak-anak membantu orang lain untuk melengkapinya suatu tugas dan membantu orang lain yang membutuhkannya.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk mengadakan komunikasi satu individu dengan individu yang lain seperti; perilaku yang berorientasi pada tugas yaitu: kemampuan untuk mengambil tanggung jawab, untuk bekerja dan bekerjasama dalam kelompok, menjadi kreatif dalam bekerja, dan berusaha untuk mendapat kualitas dalam bekerja. Pada hakekatnya keterampilan sosial dapat dikembangkan dan dimanifestasikan dalam interaksional.

Hal ini tercermin dalam pernyataan yang dikemukakan oleh Anderson (2004 : 451) bahwa: “ *Social skills are developed and manifest in social interaction*”. Interaksi sosial merupakan wahana untuk berkembangnya keterampilan sosial setiap individu.

B. Karakteristik Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial seseorang adalah bersifat pribadi, situasional, dan relatif. Hal ini seperti diungkapkan oleh Frazier (1980:41) bahwa:” *Social skills as the same as values are personal situasional and relative*” dengan uraiannya sebagai berikut:

1. Pertama: keterampilan sosial mencerminkan karakteristik perilaku yang khas seseorang dalam berhubungan dengan orang lain
2. Kedua: keterampilan sosial ditampilkan sesuai dengan situasi yang sedang dihadapinya, karena setiap situasi memerlukan keterampilan yang berbeda tergantung dengan masalah yang sedang dihadapinya.
3. Ketiga: keterampilan sosial menunjukkan substansi yang berbeda antara seseorang individu dengan individu yang lain. Keterampilan sosial ini bersifat tidak seragam, berbeda tolak ukurnya tergantung dengan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat.

Setiap orang menampilkan keterampilan sosial masing-masing karena dipengaruhi oleh pengalaman, latihan yang diperolehnya serta situasi yang dihadapinya. Semakin banyak pengalaman, latihan dan situasi yang dihadapi, maka keterampilan sosial seseorang akan semakin menjadi matang.

Keterampilan sosial juga merupakan bagian dari domain psikomotor. Hal ini dikemukakan oleh Carledge dan Milburn (1992:19) bahwa:“ *Social skills are part of psychomotor domain, which are related to cognitive and affective domain*”. Pendapat ini menunjukkan bahwa keterampilan sosial sebagai bagian dari domain psikomotor

yang mempunyai hubungan dengan domain kognitif dan afektif. Dalam hal ini keterampilan sosial ditampilkan sebagai sarana untuk berinteraksi dengan orang lain yang dalam bentuknya berupa keterampilan berbicara dengan sopan, mendengarkan, bekerjasama, dan sebagainya. Perilaku itu ditampilkan berdasarkan pengetahuan dan efektivitasnya terhadap orang lain.

Aspek-aspek keterampilan sosial yang lebih lengkap dan dijadikan rujukan dalam penelitian ini dikemukakan oleh Carledge dan Milburn (1992:15) sebagai berikut:

Social skills list:

- 1) *Environmental behaviors: (a) care for movement, (b) dealing with emergencies, (c) movement around environment*
- 2) *Interpersonal behaviors: (a) accepting authority, (b) coping with conflict, (c) Gaining attentions, (d) greeting others, (e) helping others, (f) making conversation, (g) organized play, (h) position attitude toward others, (i) playing informally, and (j) property own and others.*
- 3) *Self-related behaviors: (a) accepting consequences, (b) ethical behavior, (c) expressing feelings, (d) positive attitude toward self, (e) responsible behavior, and (e) self care*
- 4) *Task-related behaviors: (a) asking and answering questions, (b) attending behaviours, (c) participation, (d) following directions, (e) group activities, (f) enterpreneurship, (g) quality of work*

Keterampilan sosial yang diungkapkan oleh Carledge dan Milburn merupakan kemampuan individu dalam mengadakan hubungan dan pemecahan masalah yang berkaitan dengan orang lain, sehingga memperoleh adaptasi kehidupan di masyarakat secara harmonis. Keterampilan tersebut terdiri dari: (a) perilaku terhadap lingkungan;

(b) perilaku interpersonal; (c) perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, dan (d) perilaku yang berhubungan dengan tugas kelompok.

“Social skills are seen as socially acceptable learned behaviors that enable individuals to interact in ways that elicit positive responses and assist in avoiding negative responses from them. They are specific strategies used by an individual to perform social tasks affectively and thus be judged socially competent. Social skills are composed of competencies necessary for students to initiate and maintain positive social relationships with their peers, teachers, family, and other community members.

(Carsledge and Milburn, 1995; walker et al, 1995 dalam Educational Research and Reviews vol.1,143-149; <http://wikipedia>)

Keterampilan sosial adalah perilaku sosial yang perlu dipelajari karena memungkinkan individu dapat berinteraksi untuk memperoleh respon positif dan menghindari respon negatif. Ada strategi khusus yang digunakan oleh seorang individu untuk menampilkan tugas sosial dengan efektif sebagai kompetensi sosial. Keterampilan sosial adalah rangkaian kompetensi penting bagi peserta didik untuk memulai dan memelihara hubungan positif dengan teman sebaya, para guru, keluarga serta lingkungan masyarakat lain.

Keterampilan sosial menurut Schneider dkk. (Rubin, Bukowski, and Parker, 1998: <http://educare.efkipunla.net>) agar seseorang berhasil dalam interaksi sosial, maka secara umum dibutuhkan beberapa keterampilan sosial yang terdiri dari pikiran, pengaturan emosi, dan perilaku yang tampak, yaitu:

- a. Memahami pikiran, emosi, dan tujuan atau maksud orang lain,

- b. Menangkap dan mengolah informasi tentang partner sosial serta lingkungan pergaulan yang potensial menimbulkan terjadinya interaksi,
- c. Menggunakan berbagai cara yang dapat dipergunakan untuk memulai pembicaraan atau berinteraksi dengan orang lain, memeliharanya, dan mengakhirinya dengan cara yang positif,
- d. Memahami konsekuensi dari sebuah tindakan sosial, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain atau target dari tindakan interaksi sosial tersebut,
- e. Membuat penilaian moral yang matang yang dapat mengarahkan tindakan sosial,
- f. Bersikap sungguh-sungguh dan memperhatikan kepentingan orang lain,
- g. Mengekspresikan emosi positif dan menghambat emosi negatif secara tepat,
- h. Menekan perilaku negatif yang disebabkan karena adanya pemikiran dan perasaan yang negatif tentang partner sosial,
- i. Berkomunikasi secara verbal dan non verbal agar partner sosial memahaminya,
- j. Memperhatikan usaha komunikasi orang lain dan memiliki kemauan untuk memenuhi permintaan partner sosial.

C. Konsep ADHD

Siswa ADHD: Siswa yang mengalami gangguan perhatian sedemikian rupa sehingga tidak dapat memfungsikan konsentrasi dalam belajar. ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) merupakan suatu kondisi medis yang disahkan secara internasional mencakup disfungsi otak, dimana individu mengalami kesulitan

dalam mengendalikan impuls, menghambat perilaku, dan tidak mendukung tentang perhatian mereka. Jika hal ini terjadi pada seorang anak dapat menyebabkan berbagai kesulitan belajar, berperilaku dan kesulitan yang berkaitan dengan hubungan sosial.

Menurut Barkley (1991) Mendefinisikan ADHD adalah:

Sebuah gangguan dimana respon menjadi terhalang dan mengalami disfungsi pelaksanaan yang mengarahkan pada kurangnya pengaturan diri, lemahnya kemampuan untuk mengatur perilaku untuk tujuan sekarang dan masa depan serta sulit beradaptasi secara sosial dan perilaku dengan tuntutan lingkungan.

Menurut Gardon (1991), perilaku anak ADHD akan berbeda. Siswa ADHD memiliki ciri yang khas yaitu kurang konsentrasi, hiperaktif dan impulsif yang menyebabkan ketidak seimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka. Hal ini menyebabkan siswa ADHD dianggap tidak kooperatif atau sulit diatur dan tidak memberi respon, pemarah dan tidak terkendali. Untuk itu siswa ADHD dalam perkembangan dan pertumbuhannya memerlukan pengajaran yang spesifik.

● Pengertian lain ADHD adalah suatu kelainan neorobiologis yang cirinya adalah ketidak mampuan dalam memusatkan perhatian (*inattention*), mudah beralih perhatian, distraksi, terburu-buru atau tidak sadar (*impulsivity*) dan hiperaktivitas (CH,ADD,1994). Secara umum gangguan pemusatan perhatian berkaitan dengan gangguan tingkah laku dan aktivitas kognitif seperti berpikir, mengingat, menggambarkan, merangkum, mengorganisasikan dan lain-lainnya. (Laurer, 1992) gangguan pemusatan perhatian yang disertai hiperaktivitas juga diartikan sebagai

suatu kelainan perkembangan yang terjadi pada masa anak-anak dan dapat berlangsung sampai masa remaja. Gangguan perkembangan tersebut adalah suatu spektrum dan tingkat kesulitannya akan berbeda antara satu anak dengan anak yang lain. Banyak penelitian yang telah dilakukan tentang penyebab terjadinya ADHD, tetapi belum ada satupun penyebab pastinya yang berlaku untuk semua gangguan yang terjadi. Terdapat berbagai virus, zat-zat kimia yang berbahaya yang banyak dijumpai dilingkungan genetik salah satunya dari orang tua atau genetik dari kedua orang tua, masalah-masalah yang terjadi pada masa kehamilan ibu dan pada saat melahirkan, suatu penyakit yang menyebabkan kerusakan otak berperan penting sebagai faktor penyebab terjadinya ADHD. Secara umum ketidak seimbangan zat kimiawi tertentu adalah pencetus terjadinya gangguan pemusatan perhatian dari anak sehingga otak tidak berfungsi secara normal untuk mengatur perhatian dan aktifitas anak. Dalam beberapa penelitian juga menunjukkan adanya predipsisiherediter, tetapi faktor lingkungan dan sosial lebih berperan. Anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian tidak adanya ditemukan kelaianan neorologis tetapi yang berpengaruh ditemukan pada faktor emosi dan pola pengasuhan. Hal yang lebih kompleks permasalahan yang dihadapi oleh anak ADHD adalah masalah-masalah emosinya.

Didalam penelitian beberapa para ahli(Kuntsi dan Stevenson,2000;Smalley, dkk, 2000; Bierderman,dkk,1995) mengatakan bahwa faktor genetika adalah faktor

utama pada ADHD. Satu pertiga dari anggota keluarga ADHD memiliki gangguan. Jika orang tua mengidap ADHD, anak-anaknya memiliki resiko ADHD 60%. Beberapa penemuan yang menunjukkan peran gen-gen tertentu dalam sistem dopamine pada ADHD adalah menarik dan sejalan dengan model yang menyatakan bahwa aktivitas dopaminerik yang menurun sangat berpengaruh dalam memunculkan simtom perilaku ADHD. ADHD sangat sedikit dipahami, namun diduga ada faktor langsung maupun tidak langsung dari neorobiologis. (Barkley,2003) Faktor tidak langsung adalah bukti yang tidak mengikut sertakan faktor langsung dan struktur otak atau fungsinya dan berasal dari keterkaitan peristiwa yang berhubungan dengan neorologis dan simtom ADHD antara lain :

- Peristiwa pasca kelahiran (komplikasi saat kelahiran dan penyakit)
- Keracunan lingkungan, adanya zat-zat yang berbahaya seperti kandungan timah
- Gangguan bahasa dan pembelajaran
- Tanda-tanda ketidak matangan neorologis seperti berperilaku aneh, lemah keseimbangan dan koordinasi, serta adanya reflek yang tidak normal.

Penelitian dari beberapa ahli mengenai ADHD yang disebabkan dari neurologis diantaranya penelitian (Barkley,2003; Monastra, Lubar, dan Linden,2001; Pliszka, Liotti, dan Woldorff, 2000; Ross dan Ross, 1982) yang menunjukkan adanya perbedaan anak ADHD dan non ADHD dalam fungsi otaknya dalam perspektif psikologis misalnya : Eeg, respon kulit galvanis dan angka rata-

rata jumlah detak jantung menunjukkan kemampuan arousal yang menghilang. Perbedaan dalam hal aktivitas otak selama tes kewaspadaan memperlihatkan respon dibawah standar terhadap stimuli dan kurangnya respon terhadap rintangan. ADHD adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan beberapa pola perilaku yang sulit dibedakan diantara anak-anak. Perasaan frustasi dan tidak berdaya dapat menyerang anak ADHD. *Children and Adult With Attention Deficit Disorder* (1994) menyebutkan sekitar 3 samapai 4 anak usia sekolah mengalami gangguan pemusatan perhatian

American Psychiatric Association, menerapkan kriteria untuk menentukan gangguan pemusatan perhatian dengan mengacu kepada DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, 4th edition tahun 2005) sebagai berikut: Sekurang-kurangnya enam dari gejala gangguan pemusatan perhatian ini muncul minimal dalam enam bulan sampai suatu tingkatan yang maladaptif dan tidak konsisten dengan tingkat perkembangan.

Kurang perhatian:(1) seringkali gagal memerhatikan baik-baik terhadap sesuatu yang detail atau membuat kesalahan yang sembrono dalam pekerjaan sekolah dan kegiatan--kegiatan lainnya, (2) seringkali mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian terhadap tugas-tugas atau kegiatan bermain, (3) seringkali tidak mendengarkan jika diajak bicara secara langsung, (4) seringkali tidak mengikuti baik-baik instruksi dan gagal dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah, pekerjaan, atau tugas di tempat kerja (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 permainan; kehilangan tugas sekolah; kehilangan pensil, buku, dan alat tulis lain, (7) seringkali 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, dan (9) Seringkali cepat lupa dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari.

Sekurang-kurangnya enam atau lebih dari gejala-gejala hiperaktivitas impulsifitas berikutnya bertahan selama paling sedikit 6 bulan terakhir : **Hiperaktivitas:**

(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 di mana hal ini tidak tepat (pada masa remaja atau dewasa terbatas pada perasaan gelisah yang subjektif), (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.

Impulsivitas: (1)Mereka sering memberi jawaban sebelum pertanyaan selesai. (2) mereka sering mengalami kesulitan menanti giliran. (3) mereka sering

menginterupsi atau mengganggu orang lain, misalnya memotong pembicaraan atau permainan.

Beberapa gejala hiperaktivitas impulsifitas atau kurang perhatian yang menyebabkan gangguan muncul sebelum anak berusia 7 tahun dalam dua situasi atau lebih situasi (di sekolah dan di rumah) dan harus ada gangguan yang secara klinis, signifikan di dalam fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan. Gejala-gejala tidak terjadi selama berlakunya PDD, skizofrenia, atau gangguan psikotik lainnya, dan tidak dijelaskan dengan lebih baik oleh gangguan mental lainnya.

D. Kebutuhan Khusus Siswa ADHD

Menurut Gordon (1991) Kekurangan utama yang dialami anak ADHD adalah hambatan antar diri mereka sendiri dan akibat-akibat yang menyertai dalam kehidupan ADHD . Anak ADHD tidak memberi respon ketika diberikan pengaruh dengan cara yang sama dengan anak lain. Pada awalnya anak kelihatan bergairah tidak lama kemudian marah dan tidak dapat dikendalikan. Anak selalu mendapat kesulitan di sekolah dan selalu gagal dalam mengadakan hubungan sosial. Anak juga mengalami kesulitan dalam memahami konsep, dan selalu gagal dalam segala kegiatan yang dilakukannya. Ciri yang paling mudah dikenal pada anak hiperaktif diungkapkan oleh Rapport dan Ismond (Betshaw dan Perret, 1986:263) anak selalu bergerak dari satu tempat ketempat lain, jarang berdiam diri kurang dari 5 sampai 10 menit guna melakukan suatu tugas yang diberikan pada dirinya. Di

sekolah anak hiperaktif mendapat kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas, mudah bingung, tidak suka memperhatikan penjelasan dari guru, tidak berhasil melaksanakan tugas pekerjaan sekolah, sangat dikit kemampuan mengeja huruf dan tidak mampu untuk menirukan huruf. Menurut Stewart (1970) secara umum ADHD berkaitan dengan gangguan tingkah laku dan aktivitas kognitif seperti berpikir, mengingat, menggambar, merangkum, mengorganisasikan dan fungsi mental lainnya (Lawluer,1988) akibat dari gangguan tersebut sangat beragam, jika tidak teridentifikasi dan ditangani secara cepat akan mengalami hambatan kemampuan belajar, menurunkan tingkat kepercayaan diri, mengalami masalah sosial, kesulitan dalam beradaptasi di keluarga dan masalah-masalah lain yang mempunyai efek-efek lainnya.

Menurut Lerner (1988) secara umum ADHD berkaitan dengan gangguan tingkah laku dan aktivitas kognitif, seperti: berpikir, mengingat, menggambar, merangkum, mengorganisasikan, dan berfungsinya mental lainnya. Jika gangguan tersebut tidak teridentifikasi dan tidak ditangani secara dini akan menimbulkan gangguan yang beragam seperti : mengalami gangguan atau hambatan dalam belajar, menurunnya tingkat kepercayaan diri, mengalami gangguan sosial, kesulitan dalam bersosialisasi dan beradaptasi, dan masalah lain yang akan menimbulkan efek negatif lainnya.

Ciri impulsif merupakan salah satu sifat yang dapat menghambat proses belajar anak, keadaan ini menunjukkan anak tidak dapat mengendalikan dirinya untuk merespon secara tepat. Mereka sangat dikuasai perasaannya sehingga cepat bereaksi, sulit mempertimbangkan terlebih dahulu perilaku yang akan ditampilkannya. Perilaku ini menyulitkan dirinya dan lingkungannya. Masalah ini muncul karena anak merasa cepat bosan sekalipun dengan tugas-tugas menarik yang diberikan pada mereka. Kesulitan tugas belajar yang dialami anak karena anak mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri terhadap kegiatan belajar yang sedang diikutinya, hal ini menyebabkan timbulnya rasa frustrasi yang mengakibatkan kehilangan motivasi untuk belajar.

Pada umumnya, anak ADHD mengalami impulsif, disorganisasi, ceroboh, dan suka terburu-buru dalam melakukan tugas yang diberikan yang mengakibatkan pekerjaannya jadi acak-acakan, bingung, dan lupa untuk mengerjakannya. Anak ADHD kerap kali memiliki tulisan yang jelek dan sulit untuk dibaca yang sering dijumpai pada tingkat yang berat sampai dengan yang ringan, hal ini disebabkan dengan masalah aktivitas motorik dan sikap impulsif yang terburu-buru. Dalam berhubungan dengan teman sebaya meskipun ada masalah tidak ditemukan pada semua anak ADHD. Kecenderungan impulsif, kesulitan dalam menguasai diri sendiri, serta rasa toleransi yang rendah sering terjadi pada anak-anak ini menyebabkan masalah dalam kehidupan sosialnya yang menuntut pengaturan dan

pengontrolan diri, kesulitan bermain dengan aturan dan aktivitas yang tidak saja dialami di sekolah, juga di lingkungan sosial lainnya.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka anak ADHD memerlukan kebutuhan : *pertama* yang berkaitan dengan pengendalian diri, *kedua* kebutuhan belajar.

1) Pertama, kebutuhan pengendalian diri

Kebutuhan pengendalian diri bagi anak ADHD lebih berkaitan untuk mengurangi atau menghilangkan hiperaktivitas, meningkatkan rentang perhatian, dan pengendalian impulsivitan. Dalam hal ini yang perlu diberikan anak ADHD adalah:

a. Rutinitas, struktur dan konsisten

Untuk terpenuhinya rutinitas, struktur, dan konsisten, perlu dibuat jadwal harian untuk mempermudah anak dalam bentuk visual dan ditempel di tempat yang mudah untuk dilihat. Tetapkan peraturan yang jelas beserta konsekuensi kepada anak jika melanggar peraturan tersebut. Konsisten dalam penerapan disiplin, pemberian reward bagi tindakan yang positif dan hukuman untuk tindakan negatif yang harus dilakukan secara konsisten agar anak tidak bingung.

b. Fokus pada hal-hal yang positif

Dalam meningkatkan rasa percaya diri anak, beri perhatian yang lebih pada keunggulan anak saat ia melakukan tindakan positif. Selalu memberikan

reward dan penghargaan atas usaha-usaha yang dilakukannya walaupun hasilnya belum memuaskan. Temukan dan berikan aktivitas-aktivitas yang disukai anak dan kembangkan kemampuan yang dimilikinya secara optimal.

c. Penjelasan yang sederhana dan singkat

Agar dapat memahami apa yang disampaikan orang lain, anak harus diberikan penjelasan dengan kata-kata sederhana, singkat, dan dalam kondisi yang tenang. Hal yang terpenting menarik perhatian anak dulu sebelum memberi penjelasan yang akan disampaikan. Pastikan anak mendengar dan memperhatikan perkataan orang lain dan tidak sedang melakukan aktivitas lain. Disarankan untuk menggunakan nada suara yang datar, monoton, dan tegas bila sedang berbicara kepada anak.

d. Hindari argumentasi dan eskalasi

Hindari argumentasi untuk menghindari konflik yang akan terjadi. Beri perintah atau larangan secara jelas dan singkat. Abaikan komentar-komentar protes dari anak. Jelaskan konsekuensi dari pilihan anak: bila anak mengikuti perintah ia akan mendapat reward, sementara kalau anak menolak ia akan mendapat konsekuensi negatif.

e. Abaikan hal-hal yang tidak penting

Perlu disadari bahwa anak ADHD tidak mungkin dituntut untuk mentaati perilaku dan norma-norma sosial seperti anak pada umumnya. Buat daftar

tentang tingkah laku yang diprioritaskan dalam kehidupan anak seperti: mampu menghindarkan diri dari bahaya, tidak bertindak agresif, dan mengerjakan tugas sebaik mungkin.

2) Kedua, kebutuhan belajar

Anak ADHD sama seperti anak pada umumnya yang membutuhkan pengembangan diri, dalam hal ini didapati melalui belajar. Karena adanya hambatan yang mereka miliki kebutuhan belajar anak harus dirancang secara khusus agar mereka tidak mengalami kesulitan dan dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki secara optimal. Secara umum potensi kecerdasan anak ADHD relatif baik, bahkan sama seperti anak pada umumnya. Hal yang terpenting bagi orangtua dan guru adalah memiliki pengetahuan, keterampilan, dan strategi yang lebih dalam memenuhi kebutuhan belajar bagi mereka. Dan tidak kalah pentingnya orangtua dan guru harus memiliki kesungguhan, kesabaran, keuletan, dan ketangguhan dalam membantu anak belajar.

Dalam belajar anak ADHD membutuhkan lingkungan yang kondusif, tenang, dan terkendali agar dorongan emosionalnya dapat diminimalisasikan. Pengelolaan kelas yang baik dengan memperhatikan keragaman peserta didik jika diterapkan secara konsisten akan lebih mudah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi anak.

E. Masalah Sosial ADHD

Kemampuan bersosialisasi penting sekali guna mencapai keberhasilan hidup. Tetapi bagi anak ADHD banyak mengalami masalah dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Delham dan Milich (1984) Anak ADHD paling jarang dipilih oleh rekan sebayanya sebagai sahabat karib, rekan dalam beraktivitas atau teman sebangku. Pelham dan Bender (1982) laporan para guru mengatakan bahwa anak-anak ini sering terlibat Perkelahian, senang menyela, serta tidak disukai atau ditolak oleh teman-temannya. Sementara itu, Barkley (1981) melaporkan bahwa orang tua dalam 80% kasus merasa anak mereka punya masalah sosial yang serius.

Waddell (1984) meyakini adanya suatu siklus yang tidak baik dimana masalah sosial ini semakin tumbuh ketika anak tumbuh besar. Pertumbuhan itu disertai dengan kebiasaan-kebiasaan yang mengakibatkan penolakan serta lemahnya dalam hal bersosialisasi sehingga mereka merasa rendah diri. Dalam Glow dan Glow (1980) hubungan pertemanan yang baik pada masa kanak-kanak dapat memprediksikan kebiasaan dan tingkah laku positif mereka pada waktu dewasa nanti. Begitu juga jika rasa percaya diri mereka rendah pada saat berteman, maka akan juga turut terbawa hingga masa dewasa.

Anak ADHD memperlihatkan bahwa mereka juga memberikan pengaruh pada lingkungan. Meningkatnya interaksi negatif antara guru dan murid secara

keseluruhan dilaporkan dikelas yang terdapat siswa penderita ADHD (Campbell, Endman, dan Bernfield, 1977)

F. Kemampuan Bersosialisasi ADHD

Kemampuan bersosialisasi didefinisikan sebagai kemampuan kognitif dan terarah yang dimanfaatkan seseorang untuk membina hubungan dengan sesama manusia. Menurut Schamacher dan Deshler (1995):

kemampuan bersosialisasi bervariasi mulai dari tindakan non-verbal seperti: kontak mata dan anggukan kepala, sehingga kemampuan verbal kompleks, seperti untuk memenuhi keinginan tiap orang.

Bila seperti ini definisinya adalah anak-anak ADHD akan jauh tertinggal dibanding dengan rekan-rekan mereka yang normal. Ini bukan berarti mereka tidak terlibat dalam interaksi sosial sama sekali tetapi kita lebih fokuskan pada kualitas hubungan atau interaksi itu sendiri. Pada kenyataannya mereka memprakarsai 5% lebih banyak hubungan dengan orang lain. Mereka lebih senang mengikuti aktivitas-aktivitas organisasi, ekstrakurikuler, dan olahraga yang membutuhkan kemampuan bersosialisasi yang kompleks. Mereka juga cenderung untuk langsung melompat pada pemecahan suatu situasi sosial tertentu, ketimbang menggunakan tahapan-tahapan pemecahan masalah, serta lebih sedikit memanfaatkan kemampuan bersosialisasi verbal maupun nonverbal dibandingkan dengan anak-anak sebayanya.

Menurut Guevremont dan Dumas (1994) ada empat masalah yang berhubungan dengan kesulitan bersosialisasi seorang penderita ADHD

1. Kebiasaan untuk selalu menyela sesuatu
Berbicara berlebihan, senang menyela pembicaraan, senang menimbulkan kegaduhan, mendominasi dan gemar menguasai diskusi, serta melakukan kebiasaan yang menjengkelkan.
2. Kemampuan berkomunikasi yang rendah
Kemampuan berdialog yang terbatas, kurang menanggapi prakarsa orang lain, cenderung mengabaikan pertanyaan rekan-rekan sebayanya, bermasalah dalam perannya sebagai pemberi dan penerima informasi, kurang atau tidak menyukai komunikasi verbal, sukar untuk tetap bertahan dalam tema pembicaraan, kemampuan yang rendah dalam bertatapan mata serta gerakan motoriknya.
3. Kemampuan bersosialisasi yang rendah
Kurang kesadaran diri, kurangnya pengetahuan mengenai bertingkah laku yang baik, rendahnya kemampuan untuk memecahkan masalah sosial, pandangan yang bias terhadap tujuan tindakan orang lain dan acuh mengabaikan isyarat sosial.
4. Pengendalian emosi yang buruk
Tindakan agresif yang tinggi, kemarahan yang meluap-luap, bereaksi secara berlebihan terhadap hal-hal kecil, dan cara peralihan yang buruk antara kegiatan yang satu dengan kegiatan lainnya.

Kemampuan sosial penderita ADHD secara umum memperlihatkan penurunan mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks. Akibatnya ada kecenderungan untuk melakukan tindakan yang berlawanan dengan kewajaran. Lebih spesifik lagi Hubbard dan Newcomb (1999) menyatakan bahwa takkala anak ADHD bermain bersama anak-anak normal, maka kecenderungan anak-anak untuk bermain sendiri semakin meningkat dan sebaliknya kecenderungan verbalisasi semakin menurun. Meskipun demikian dalam penelitian Schumacher dan Deshler (1995) memperlihatkan bahwa kemampuan untuk bersosialisasi semacam ini dapat diajarkan serta memberi peluang yang besar untuk dilakukan dengan benar.

Gresham (1988) menyatakan bahwa keberhasilan dalam berinteraksi sosial merupakan salah satu aspek terpenting bagi perkembangan seorang anak. Bernedt (dalam Geuvremont dan Dumas, 1994) memperjelas hal ini dengan menyatakan bahwa hubungan yang positif dengan rekan sebayanya memainkan peran penting dalam :

- a. Pengendalian diri terhadap keinginan untuk melakukan tindakan agresif
- b. Rasa menerima dan memiliki
- c. Moralitas
- d. Daya tahan terhadap stres
- e. Menimbulkan rasa percaya diri
- f. Meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya

Meskipun demikian, secara sosial penderita ADHD dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan interaksi mereka, dan mereka bersikap anti sosial. Guevremont dan Dumas (1994) menyatakan bahwa 50% dari anak-anak penderita ADHD memiliki kesulitan nyata dalam membina hubungan dengan rekan sebayanya. Pada kelas yang terdapat siswa ADHD terjadi interaksi yang negatif antara guru dan siswa yang normal, serta kurangnya waktu untuk mengurus atau mengawasi siswa-siswa yang normal karena banyaknya waktu dan tenaga yang dicurahkan untuk menangani siswa ADHD (Wheeler dan Carlson, 1994). Ketidakmampuan secara sosial ini secara konsisten dihubungkan dengan insiden-insiden

yang terjadi di sekolah, sehingga rasio hukuman bagi siswa ADHD adalah 14% berbanding 2% dalam keseluruhan (Goldstein, 1997), bahkan bila dibandingkan dengan kenakalan dan psikopatologi anak-anak (Gresham,1988)

G. Interaksi Lingkungan ADHD

Menurut Scay (1999) mengenai interaksi ADHD dengan dunia sekitarnya menyatakan bahwa ADHD cenderung gelisah. Mereka mengguling-gulingkan kursinya, menghentak-hentakkan kakinya atau mengetuk-ngetuk jari yang bertujuan untuk memuaskan kehiperaktifannya. Selain itu anak ADHD tidak menyadari bahwa orang-orang disekitar mereka tidak berpikir seperti mereka. Sering kali, anak-anak ADHD itu hanya merasa bahwa mereka berbeda dengan orang lain.

Scay (1999) mengatakan bahwa banyak gejala kognitif yang hadir dikalangan anak (juga orang dewasa) yang memiliki terhadap permasalahan yang lebih luas. Masalah itu terdiri dari *blinking*, *scanning*, *multitracking*, *flooding*, *radial thinking*, dan *hyper-focus*.

Blinking berarti seseorang mudah kehilangan fokus atau konsentrasi dan kemudian mengalihkan kembali perhatiannya pada tema atau topik yang sedang didiskusikan. Dalam hal ini biasanya mereka akan lupa dan harus diulangi apa yang harus mereka lakukan.

Scanning adalah bila pikiran tidak dapat menyaring rangsangan atau serapan yang berasal dari dunia luar. Anak penderita ADHD mudah sekali terpengaruh suara-suara yang berisik mereka kurang dapat membedakan objek yang seharusnya menjadi pusat perhatian.

Multitracking mirip dengan Scanning dengan berbagai rangsangan yang bisa mempengaruhi anak. Perbedaannya terletak pada kemampuan anak untuk mengikuti atau memusatkan perhatian pada salah satu objek penyerapan dari

luar sehingga tidak menyabung dengan orang lain serta kehilangan kesinambungan dalam bekerja.

Flooding didefinisikan sebagai sistem berlubang dari penderita ADHD yang dengan sekejap menyerap segala sesuatu di lingkungannya sebegitu rupa sehingga hal ini bila dibandingkan dengan orang lain (Seay, 1999) **Radial Thinking** yaitu ketidak mampuan seseorang penderita ADHD untuk berpikir secara sistematis dan logis. Mereka bisa segera memulai membicarakan topik lain hanya karena dipicu oleh satu kata saja dari pembicaraan sebelumnya. Akibatnya seseorang susah memahami apa yang disampaikan oleh penderita ADHD.

Hyper-Focus adalah perhatian berlebihan dari seseorang penderita ADHD terhadap suatu objek. Bila penderita ADHD akhirnya sanggup untuk memusatkan perhatian pada suatu objek, maka perhatian itu akan menjadi sangat mendalam sehingga segala hal yang lain akan terabaikan.