

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Gangguan Perhatian

1) Pengertian ADD (attention deficit disorder)

Dalam perkembangannya anak usia 6 hingga 12 tahun masuk dalam usia sekolah dasar. Pada pendidikan sekolah dasar ini anak mendapatkan beberapa pengetahuan dasar sebagai proses belajar. Dalam proses belajar mengajar anak berbeda responnya. Ini dikarenakan kondisi masing-masing anak. Faktornya bisa karena fisik dan psikis. Menurut Kephart (1967) mengelompokkan penyebab kesulitan belajar yaitu : kerusakan otak, gangguan emosional, dan pengalaman. Kerusakan otak berarti terjadinya kerusakan syaraf seperti dalam kasus – kasus *encephalitis, meningitis, dan toksik*. *Encephalitis* atau Encephalitis adalah suatu peradangan dari otak. Ada banyak tipe – tipe dari encephalitis, kebanyakan darinya disebabkan oleh infeksi - infeksi. Paling sering infeksi-infeksi ini disebabkan oleh virus-virus. Encephalitis dapat juga disebabkan oleh penyakit-penyakit yang menyebabkan peradangan dari otak. Meningitis adalah suatu peradangan dari selaput-selaput (yang disebut meninges) yang mengelilingi otak dan sumsum tulang belakang (*spinal cord*). ¹Meningitis mungkin disebabkan oleh banyak virus - virus dan bakteri-bakteri yang berbeda. Dan toksik ialah racun-racun yang memunculkan sebuah kerusakan di dalam suatu organ.

Kondisi seperti tersebut dapat menimbulkan gangguan fungsi otak yang diperlukan untuk proses belajar pada anak dan remaja. Demikian pula anak-anak yang mengalami disfungsi minimal otak (*minimal brain dysfunction*) atau juga cedera otak. Cedera otak dapat dikarenakan trauma besar atau infeksi. cedera otak dapat terjadi kapanpun.

¹ *Spinal cord* ialah sumsum tulang belakang

Anak yang mengalami cedera otak akut ialah sebagian anak yang mengalami cedera otak akibat dari penyebab yang memerlukan perawatan medis atau pembedahan langsung atau darurat. Cedera itu dapat disebabkan oleh suatu infeksi, pendarahan, tumor, trauma, *hidrosefalus* yang berkembang, atau salah satu dari jumlah kondisi yang perlu ditangani guna memastikan agar anak tetap hidup dan membatasi kerusakan yang terjadi pada otak. Anak cedera otak yang mengalami “Ketidaksempurnaan Mental”: anak yang mengalami ketidaksempurnaan mental adalah anak yang mengalami malinformasi atau abnormalitas otak. Hal itu bisa disebabkan oleh suatu gangguan genetik, seperti *Syndrom Down*, atau sejumlah masalah yang dapat mempengaruhi perkembangan otak anak sebelum kelahiran. Anak dengan cedera otak disertai gangguan neurodegeneratif: anak-anak yang mengalami gangguan neurodegeneratif mungkin memiliki penyakit atau kondisi sistem sarafnya². Cedera otak dapat memunculkan gangguan pemusatan perhatian atau attention deficit disorder.

Attention deficit disorder atau biasa sering disebut gangguan pemusatan perhatian adalah gangguan perilaku yang dicirikan oleh kurangnya perhatian terus-menerus, impulsif dan sering hiperaktif. Dalam DSM-III-R (1987) *attention deficit disorder* adalah klasifikasi dari *disruptive behavior disorder* atau gangguan perilaku yang mengganggu, yang dapat disertai dengan masalah belajar dan perkembangan. Klasifikasi menurut DSM-III (1980) membedakan 3 tipe *Attention Deficit Disorder* atau ADD, yakni ADD/H (dengan hiperaktifitas), ADD tanpa hiperaktifitas dan tipe residual³. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan istilah ADD untuk menyebut gangguan pemusatan perhatian dan fokus, dimana gangguan tersebut dapat disebabkan factor genetik, biologis, maupun psikis yang terganggu. ADD umumnya dianggap gangguan masa kanak-kanak yang mempengaruhi hingga 10% dari

²Glenn Doman, *Apa Yang Dapat Dilakukan Pada Anak Anda Yang Cedera Otak*, Terj. A. Prasetya Adiseputra, 2003 hlm.282-283

³Linda, De Clerq, *Tingkah Laku Abnormal*, Jakarta: PT Grasindo, 1994, hlm. 136

populasi, dan tiga kali lebih banyak dialami anak laki-laki dibanding anak perempuan, tetapi dapat bertahan sampai kehidupan dewasa.⁴ Perhatian sendiri dapat diartikan sebagai pemusatan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek. Perhatian berkaitan dengan kesadaran (*awareness*) dan ingatan (*memory*). Perhatian juga sering disebut konsentrasi⁵. Dalam literatur lain menjelaskan bahwa perhatian (*attention*) adalah sistem kognitif yang kompleks yang memilih dan fokus secara sementara pada unsur-unsur kunci yang penting secara emosional dalam sebuah lingkungan yang sering kali membingungkan, dan kemudian menjaga perilaku yang terarah pada tujuan dalam situasi yang mudah teralihkan⁶. Jadi perhatian merupakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan kognitifnya dan memfokuskan terhadap sesuatu yang sesuatu tersebut merupakan stimulus yang akan direspon oleh otak seseorang sehingga memberikan respon yang tepat seperti stimulus yang masuk. Kebalikan dari perhatian ialah pengabaian. Penderita kerusakan belahan otak kanan memperlihatkan adanya pengabaian spasial yang lebih meluas, yaitu kecenderungan untuk mengabaikan sisi kiri tubuh dan sekitarnya atau sisi kiri sebuah objek.

ADD ini masuk dalam kategori kesulitan belajar. Penyebab kesulitan belajar dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Intelegensia

Perbedaan belajar terjadi dalam semua segmen penduduk, dari yang berbakat sampai yang terbelakang, tapi para profesional cenderung membicarakan lemah belajar hanya untuk anak dengan kemampuan rata-rata atau diatas rata-rata.

2. Kelemahan Saraf Sensor

⁴Robert Sylwester, *Memahami Perkembangan & Cara Kerja Otak Anak-Anak*, terj. Ririn Sjafriani, Jakarta: PT Indeks, 2012. hlm.132

⁵MIF Baihaqi, dkk, *Psikiatri*, Bandung: PT Refika Aditama, hlm.73

⁶Robert Sylwester, *Memahami Perkembangan & Cara kerja Otak Anak – Anak*, (Jakarta Barat: PT Indeks, 2012), hlm.129

Bagi anak-anak yang lemah belajar, kelemahan saraf sensor mengacu pada sistem kerja mata dan telinga anak itu, atau pada hubungan sistem saraf pusat dari/ke organ-organ tersebut. Orang harus punya mata dan telinga yang sehat untuk bisa mendengarkan musik atau menyaksikan mentari terbit yang indah, tapi ada orang yang penglihatannya 20/20 dan pendengarannya sempurna mungkin salah menginterpretasikan kesan-kesan saraf sensor karena sistem saraf pusat kurang berfungsi.

3. Tingkat aktivitas dan Jangka Perhatian

Kemampuan untuk memusatkan perhatian dan berkonsentrasi pada satu tugas, jika perlu termasuk duduk manis merupakan satu persyaratan penting untuk belajar: seorang anak harus memperhatikan pelajaran agar bisa mempelajari materi pelajaran itu. Simtom kurang mampu memperhatikan, impulsif, dan pikiran mudah terpecah jelas membuat ini tidak mungkin.

4. Faktor Genetik

Sejarah keluarga penyandang lemah belajar dan/atau ADHD, termasuk problem kakek-nenek, bibi, paman dan sepupu, kadang-kadang menjadi petunjuk untuk problem seorang anak kecil di sekolah.

5. Trauma Prenatal, Melahirkan dan Pasca Natal

Kelahiran prematur, berat badan turun pada masa kehamilan, anoxia (kekurangan cadangan oksigen ke otak, selama kehamilan atau setelah kelahiran), atau luka fisik serius, bisa saja mempengaruhi kemampuan belajar seorang anak⁷.

Anak ADD memiliki ciri-ciri yang terlihat berbeda dengan anak normal pada umumnya. Seorang anak dapat dikategorikan kedalam anak yang terkena gangguan pemusatan perhatian apabila memiliki ciri-ciri yang menunjukkan. Ciri-ciri dari anak yang terkena ADD diantaranya adalah sebagai berikut:

⁷Betty B. Osman, *Lemah Belajar dan ADHD*, Jakarta: PT Grasindo, 1997, hlm 25-29

- Biasanya pelamun, sering kali “pergi bersama para peri” dalam kelas sehingga tidak responsive dalam pembelajaran.
- Sulit untuk di motivasi.
- Lebih sering terjadi pada anak perempuan dari pada anak laki – laki.
- Belum pernah hiperaktif di masa lalu.
- Biasanya tidak disruptif.
- Tidak mudah teralihkan perhatiannya.
- Mungkin masih berprestasi di kelas, tetapi relative berprestasi lebih rendah dibandingkan dengan kemampuannya.
- Mungkin mengalami kesulitan belajar lainnya, dengan suasana hati yang naik turun, kecemasan, atau depresi.
- Memiliki masalah fungsi otak, maka kesulitan konsentrasi mereka bukan atas keinginan mereka sendiri. Mencoba memaksa mereka tidak dapat melakukannya hanya akan memberikan dampak negative pada harga diri mereka dan mematikan motivasi mereka⁸.

2) Macam – Macam ADD (attention deficit disorder)

ADD sering disebut gangguan perhatian. Terdapat macam – macam dari gangguan perhatian. Macam – macam dari gangguan perhatian terbagi menjadi 3: berdasarkan intensitasnya, berdasarkan cara munculnya, dan berdasarkan luasnya objek yang dikenai perhatian.

- Berdasarkan intensitasnya : yaitu banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas atau pengalaman batin, maka perhatian dibedakan menjadi perhatian intensif dan perhatian tidak intensif. Makin banyak kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas atau pengalaman batin, maka perhatian tersebut semakin intensif. Berkaitan dengan ini juga, tidak mungkin melakukan dua aktivitas yang kedua – duanya disertai dengan perhatian yang intensif.

⁸ Geoff Kewley, Pauline Latham, *100 Ide Membimbing Anak ADHD*, Terj. Herlina Permata Sari, Jakarta: Erlangga, 2010, hlm.138

- Berdasarkan cara munculnya perhatian dapat dibedakan menjadi perhatian spontan (tak sekehendak atau tak sengaja) dan perhatian sekehendak (perhatian disengaja/perhatian reflektif). Dalam kenyataannya, seringkali perhatian spontan cenderung lebih lama dan lebih intensif dibandingkan dengan perhatian yang sekehendak.
- Berdasarkan luasnya objek yang dikenai perhatian, Perhatian dapat dibedakan menjadi perhatian terpecah (*distributive*) dan perhatian memusat (*konsentratif*).

Kemudian perihal jenisnya gangguan perhatian dibedakan menjadi 3:

- *Distrakibilitas*, yaitu ketidakmampuan mengarahkan perhatian dirinya, perhatiannya mudah teralihkan pada rangsang atau stimuli yang tidak berarti.
- *Aprexia*, yaitu ketidaksanggupan untuk memperhatikan secara tekun dalam waktu singkat terhadap suatu situasi, dengan tidak memandang pentingnya situasi itu.
- *Hiperprosexia*, yaitu konsentrasi yang berlebih – lebih, sehingga lapangan persepsi menjadi sangat sempit⁹.

B. Penanganan ADD

Attention Deficit Disorder (ADD) yang sering disebut gangguan pemusatan perhatian. Susahnya seseorang untuk memfokuskan perhatiannya menyebabkan proses belajar terganggu. Hal demikian dapat diatasi dengan beberapa cara sebagai usaha untuk membantu membiasakan anak agar tetap fokus terhadap sesuatu yang sedang berlangsung, contohnya dalam proses belajar mengajar. Ada dua cara untuk memberikan penanganan pada anak yang mengalami ADD. Dengan terapi obat atau dengan non obat-obatan. Obat-obatan digunakan dalam membantu anak-anak untuk lebih tenang dan perhatian di sekolah merupakan kelompok stimulan yang mencakup Ritalin (*metylphenidate*), Cylert (*pemoline*),

⁹MIF Baihaqi, Sunardi, Riksm N. Rinalti Akhlan, Euis Heryati, *Psikiatri*, Bandung: PT Refika Aditama, 2007, hlm. 74

dan stimulan jangka panjang lainnya yang dosisnya sekali sehari. Kemudian selain obat juga dengan modifikasi perilaku¹⁰. Modifikasi perilaku terdapat berbagai cara, misalnya dengan menggunakan konsep *Cognitive Behavior therapy* (CBT). CBT merupakan suatu bentuk psikoterapi yang menekankan pada pentingnya peran berpikir tentang perasaan manusia dan apa yang dilakukan manusia. CBT dikembangkan dari perpaduan antara terapi kognitif (*cognitive therapy*) dan terapi perilaku (*behavior therapy*). (NACBT, 2011; Cherry, 2011 Wikipedia, 2011a). *Cognitif Therapy* merupakan sejenis psikoterapi yang dikembangkan oleh Psikiater Amerika. Cognitive Therapy bertujuan untuk membantu pasien mengatasi kesulitan–kesulitannya dengan mengidentifikasi dan mengubah disfungsi berpikir, perilaku, dan respon emosi. Terapi didasarkan pada kolaborasi antara pasien dan terapis, dan pada pengujian keyakinan (*belief*) (Wikipedia, 2011b). *Behavior therapy (behavior modification)* merupakan sebuah pendekatan psikoterapi didasarkan pada teori pembelajaran yang bertujuan untuk menyembuhkan sakit kejiwaan (psikopatologi) dengan teknik–teknik yang dirancang untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dan menyingkirkan perilaku yang tidak diinginkan (Wikipedia, 2011c)¹¹. Kemudian CBT diterapkan melalui terapi secara berkelompok. Terapi kelompok didasarkan oleh teori Kurt Lewin yang mengadopsi dari teori Medan bahwa fenomena listrik/magnet, dan gravitasi mempengaruhi medan disekitarnya¹². Dalam hal ini menunjukkan bahwa kelompok mempengaruhi individu untuk sama. Dalam terapi kelompok di sini kepribadian seseorang dipengaruhi oleh lingkungan kelompoknya. Terapi kelompok juga digunakan untuk memperkenalkan klien dengan dunia sosialnya. Terapi kelompok yang akan dilakukan dalam kegiatan ini berwujud: meditasi,

¹⁰ Jefferey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Bevelery Greene, *Abnormal Psychology in Changing World/Fifth edition*, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta: Erlangga, 2003, hlm.162

¹¹ Bisma Murti, *Pelayanan Kesehatan Terfragmentasi, Pendekatan Holistik dan cognitive Behavior Therapy*, 2011, hlm. 111

¹² Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2009, hlm 299

yoga, menggambar bebas, hipnoterapi/*self hypnosis*, psikodrama, dan *play therapy* (terapi bermain).

Metode–metode memiliki berbagai unsur yaitu: menggali penyebab dari munculnya gangguan pemusatan perhatian atau ADD, membiasakan anak untuk melatih kesadaran dan perhatian, serta motivasi diri agar dapat memperbaiki diri melalui kelompok, dalam hal ini kelompok adalah teman sekelasnya.

1) Meditasi

Meditasi adalah sebuah komunikasi. Komunikasi kepada alam semesta, kepada diri kita sendiri, dan kepada kesadaran yang tertinggi. Doa juga sebuah komunikasi, hanya doa masih mempergunakan pikiran verbal, kata–kata. Sedangkan dalam meditasi kita tidak perlu lagi menggunakan pikiran verbal. Meditasi adalah situasi perluasan kesadaran dan pikiran terlampaui¹³. Dalam literatur psikologi, istilah meditasi mengacu kepada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian (Smith,1975).Sementara Walsh (1983) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses–proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Selain itu Ornstein (1986) mengungkapkan bahwa esensi meditasi adalah usaha membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Lebih jauh Maupin (dalam Tart, 1969) mengemukakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya. Tujuan orang melaksanakan meditasi cukup beragam. Dalam tradisi keagamaan tertentu, meditasi dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan kehidupan rohani, mendekatkan diri pada Tuhan atau mencapai kesadaran mistik–transendental dengan Tuhan. Tetapi secara psikologis, menurut Walsh (1983) ada tujuan akhir dari praktek meditasi, yaitu pertama agar seseorang dapat

¹³AM Rukky, *Right Brain mengembangkan otak kanan untuk kehidupan yang lebih baik lagi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2003, hlm.73

memiliki perkembangan *insight* yang paling dalam tentang proses mental di dalam dirinya, insight kesadaran, identitas dan realitas, kedua agar seseorang memperoleh perkembangan kesejahteraan psikologis dan kesadaran yang optimal¹⁴.

Di dalam meditasi terdapat unsur ketenangan. Ketenangan selama berlatih meditasi diperoleh melalui proses penarikan indra yang sangat penting dalam ilmu meditasi. Duduk diam tak bergerak dengan tangan dilipat di pangkuan atau diletakkan di atas paha, kaki terlipat mata tertutup dengan membayangkan berada di suatu lingkungan yang damai dan tenang. Penarikan indra dilakukan dengan menggunakan sugesti bahwa Anda tidak melihat, tidak merasa, tidak meraba, tidak mencium atau memberikan respon terhadap sesuatu yang berasal dari luar, maka semua indra dan kegiatan tubuh dimatikan dan pikiran ditarik dari luar. Kemudian untuk menenangkan pikiran yang berkeliaran dan memasuki keadaan mental yang tenang, bernafaslah diafragmatis secara dalam dan halus perlahan, dan berkonsentrasilah pada kedamaian di dalam batin Anda. Pernafasan yang dilakukan secara dalam akan menghasilkan ketenangan pikiran, dan memberikan energy vital yang sangat besar terhadap tubuh sehingga Anda dapat memasuki tingkat kesadaran yang lebih tinggi¹⁵.

Dalam jurnal “Transpersonal Psychology Applied to Educational” oleh Michael H. Murphy yang berjudul “*Pendidikan untuk Transendensi*” pada uji ulang meditasi oleh meditator Dr. Kamiya menggabungkan metode dari psikologi eksperimental, teknologi komputer dan fisiologi. Didalamnya memakai kembali informasi dari electro encephalographic/EEG (“gelombang otak”) kepada peserta meditasi dalam bentuk suara dan pola cahaya, sehingga mereka dapat mendengar dan melihat jalannya aktivitas otak mereka sendiri, dan menemukan sendiri cara mengubah suara dan lampu dengan berbagai suasana hati dan perasaan mereka. Dr. Kamiya pertama menggunakan teknik

¹⁴M. A. Subandi, *Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hlm. 182

¹⁵Rachman Sani, *Yoga Untuk Kesehatan*, Semarang: Dahara, 2006, hlm 213

ini untuk melatih orang untuk membedakan fungsi otak alpha mereka. Bersamaan, para peneliti Jepang Kasamatsu dan Hirai menemukan bahwa tingkat tinggi stabil gelombang alpha ditandai catatan EEG master Jepang. Dr. Kamiya dilatih meditatators berpengalaman dan telah menemukan bahwa mereka dapat belajar untuk mengontrol fungsi alpha mereka lebih mudah daripada peserta dipilih secara acak. Ada kemungkinan bahwa ia telah tidak sengaja mencapai pada indeks penting dari meditasi yang sukses. Karyanya sampai saat ini menunjukkan bahwa ia telah menemukan cara untuk memimpin orang-orang dengan cepat menuju keadaan aktivitas otak yang baru tercapai setelah bertahun-tahun praktek.

2) Yoga

Menurut ensiklopedi kata "yoga" berasal dari bahasa sansekerta yang berarti "persatuan". Yoga adalah sistem ajaran gaib yang dikembangkan oleh Hinduisme¹⁶ dengan maksud untuk membebaskan manusia dari dunia khayalan sebagaimana yang dipahami oleh pancaindra. Sedangkan yoga dalam kenyataan sehari-hari berarti kesatuan. Kesatuan di sini sangat penting dan merupakan hal utama yang diajarkan oleh banyak agama besar di dunia. Kesatuan di sini penyerahan diri dari diri yang lebih rendah kepada prinsip keutuhan yang lebih tinggi. Dalam ajaran agama Islam, hal ini diungkapkan dalam Al-Qur'an "Tidak Kuciptakan jin dan manusia kecuali untuk menyembah kepada-Ku". Di sini menyembah berarti bahwa kita harus tunduk dan patuh atas segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya tanpa terkecuali, inilah prinsip dari ketuhanan atau persatuan tersebut. Jadi yoga sebenarnya adalah sistem untuk menyadarkan dan mengantarkan Anda ke arah mutu pengembangan dari kesehatan lahir dan batin untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat¹⁷. Yoga adalah salah satu keyakinan filsafat hidup yang dilatarbelakangi oleh ilmu pengetahuan tentang

¹⁶Hinduisme ialah Hinduisme adalah salah satu agama terorganisir yang paling tua yang diketahui – kitab-kitab sucinya tertanggal 1400- 1500 SM

¹⁷Rachman Sani, *Yoga*, Semarang: Dahara Prize, 2006, hlm.2

seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang bagaimana cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran dan lain sebagainya¹⁸. Michael P. Richard merekomendasikan Hatha Yoga dan meditasi karena kegiatan tersebut dapat meningkatkan kendali kita atas tubuh dan pikiran seseorang, dan dia membayangkan ini sebagai bagian dari kurikulum sekolah dasar dan menengah saat ini¹⁹.

Secara garis besar gangguan pada tubuh yang dapat menyebabkan orang menjadi sakit adalah karena faktor eksternal yaitu fisik dimana terjadi penyakit. Selain itu juga faktor internal yang berarti faktor emosional dan bioplasmik yang berperan dalam menyebabkan timbulnya penyakit, misalnya emosi negatif atau ketegangan mental, meridian atau nadis yang tertutup, penipisan prana atau kogesti prana, gangguan fungsi chakra, dan sebagainya²⁰. Pada gerakan yoga sendiri terdapat latihan pengembangan mental perhatian. Gerakan-gerakan yoga yang dilakukan dengan perlahan dan berulang membiasakan pelaku yoga mempertahankan lama perhatian terhadap suatu kegiatan yang dilakukan. Karena seseorang yang mampu mempertahankan perhatiannya dengan baik akan mempengaruhi kekuatan daya ingatnya dan itu sebagai kunci kesuksesan seseorang. Seperti halnya yang dikatakan Dr. Aberecrombie bahwa satu-satunya sifat penting yang harus dimiliki seorang demi keberhasilannya dalam pekerjaan apa pun adalah kemampuan melakukan suatu pekerjaan yang dihadapinya dengan mengesampingkan semua hal atau objek yang mengganggu, dan tetap memperhatikan pekerjaan yang dihadapinya. Perhatian mempercepat semua kemampuan berpikir pancaindranya, kemampuan memutuskan, kemampuan menganalisis, dan seterusnya. Masing-masing kemampuan tersebut

¹⁸*Ibid*, hlm.3

¹⁹Michael P. Richard, *Pelatihan Perhatian: Program Percontohan Dalam Pengembangan Kontrol Otonom, Transpersonal Psychology Applied To Education / Schooling*, h. 40

²⁰Rachman Sani, *Yoga Untuk Kesehatan*, Semarang: Dahara, 2006, h.220

diruncingkan atau dipertajam oleh penggunaannya, disertai perhatian terkonsentrasi²¹.

3) Menggambar Bebas

Menggambar adalah kegiatan yang dapat dilakukan dengan rileks dan menyenangkan bagi anak-anak dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, kreativitas, dan keunikan mereka. Menggambar merupakan jalan keluar bagi anak-anak dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan positif dan negative tentang diri sendiri, keluarga dan dunia mereka. Dalam proses menggambar seorang anak memiliki kesempatan yang lebih besar untuk belajar mempresentasikan informasi realita ke dalam bentuk simbolis. Lowenfield berpandangan bahwa menggambar merupakan hal yang sehat untuk dilakukan anak-anak, dengan menggambar seorang anak dapat menggambar berkesempatan untuk lebih berani mengekspresikan emosinya secara bebas dan spontan²². Dalam bidang psikologi terdapat banyak terapi menggambar, bahkan juga dijadikan alat tes psikologi salah satunya tes Grafis.

4) Self Hypnosis

Beberapa ahli memaparkan definisi dari hipnosis. Menurut Dave Elman Hipnosis adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tak langsung, untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan perhatian selektif terhadap sugesti yang diberikan. Michael Preston, M. D hipnosis adalah sebuah kondisi sadar yang didominasi oleh pikiran bawah sadar. Menurut Milton Erickson mengatakan bahwa hipnosis adalah sebuah keadaan yang “mengecilkan fokus perhatian²³. Definisi hipnosis menurut Divisi ke-30 APA hipnosis/hipnotis pada umumnya terkait dengan pengenalan sebuah prosedur selama subjek tersebut disugesti untuk

²¹Yogi Ramacharaka, *Raja Yoga Mental Development*, Semarang: Dahara Prize, 2000, h.86

²² Dea Ayuningrum, *Efek Terapi Menggambar Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Korban Kekerasan Seksual Di RSUD Cilacap*, Semarang, 2008, hlm. 33

²³Jack Elias, *Hipnosis & Hipnoterapi transpersonal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009, hlm.8

mengalami suatu pengalaman imajinatif. Induksi Hipnotis merupakan sugesti inisial yang luas menggunakan imajinasi seseorang dan mungkin mengandung perincian lebih lanjut pada introduksinya. Sebuah prosedur hipnotis biasanya digunakan untuk memberikan dukungan dan mengevaluasi respon sugesti. Ketika menggunakan hipnotis, seseorang (subjek) dipimpin oleh orang lain (hypnotist) untuk memberikan respon terhadap sugesti untuk berubah pada pengalaman subjektifnya, perubahan persepsi, sensasi, emosi, pikiran atau tingkah laku. Orang tersebut dapat juga mempelajari Hipnotis diri sendiri (*self hypnosis*) yang merupakan tindakan untuk mengatur prosedur hipnotis atas kemauan orang tersebut. Jika subjek berespon terhadap sugesti hipnotis, umumnya menandakan bahwa Hipnotis telah berhasil dilakukan. Banyak pihak meyakini bahwa respon Hipnotis dan pengalaman merupakan karakteristik keadaan hipnotis. Di lain pihak, diyakini bahwa penggunaan kata 'Hipnotis' tidak diperlukan sebagai bagian dari induksi hipnotik, sedangkan pihak lain meyakini bahwa hal tersebut penting.

Detail prosedur hipnotik dan sugesti akan berbeda, tergantung dari tujuan praktisi dan kegunaan klinis atau penelitian. Prosedur tradisional melibatkan sugesti untuk santai, walau relaksasi tidak perlu dilakukan untuk Hipnotis dan variasi sugesti yang luas dapat digunakan, termasuk sugesti yang membuat seseorang lebih waspada. Sugesti yang menimbulkan perpanjangan waktu hipnotis harus dinilai dengan membandingkan respon terhadap skala terstandarisasi yang digunakan pada keadaan klinis dan penelitian. Ketika mayoritas individual berespon terhadap sekurang-kurangnya beberapa *suggest*, kisaran nilai dari standarisasi dari nilai yang tinggi hingga rata-rata. Secara tradisional, nilai dikelompokkan menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sebagaimana pada kasus dengan pengukuran skala positif pada konstruksi psikologis, seperti perhatian, kewaspadaan, dan bukti tercapainya keadaan Hipnotis akan meningkatkan nilai individual²⁴.

²⁴<http://www.wikipedia.co.id>

Menciptakan trans hipnotik dalam proses hipnosis terdapat beberapa unsur yaitu:

1. Melelahkan mata dan memejamkan mata. Ini dapat mengurangi stimulus visual yang merampas pikiran yang mendorong terjadinya gangguan, dan memungkinkan terapis untuk lebih jauh menarik klien dari pikiran-pikiran yang biasa mereka miliki.
2. Relaksasi: secara fisik dan mental. Pada umumnya merelakskan bagian tubuh dari kepala sampai ujung jari secara bertahap itu sangat baik untuk dilakukan. Hal ini akan merelakskan sekitar 80 persen dari apa yang disebut sebagai pemfungsian sadar.
3. Kepercayaan atau hubungan emosional yang baik. Membangun kepercayaan adalah sangat penting. Jika klien tidak percaya kepada terapis, mereka tidak akan mengikuti sugesti dan instruksi dari terapis. Untuk mendapatkan kepercayaan klien, seorang terapis harus mampu membangun hubungan emosional yang baik dan mempertahankannya.
4. Sugesti diformat dengan baik, secara linguistik dan ekologis²⁵. Sebuah sugesti akan dikatakan telah diformat dengan baik secara linguistik apabila ia memenuhi kriteria sebagai berikut:
 - Sugesti dinyatakan dalam konteks waktu sekarang
 - Tujuan harus dinyatakan dalam fakta saat sekarang atau proses yang sedang berlangsung (bahasa proses hampir selalu lebih baik dari bahasa yang sudah tetap), dan bukannya sebagai tujuan yang masih berupa kemungkinan atau yang berpotensi terjadi.
 - Sugesti haruslah dapat dipercaya, yang lebih merupakan fungsi merumuskan kalimat untuk menyampaikan tujuan ketimbang konten dari tujuan itu sendiri. Umumnya menyusun kalimat untuk menyampaikan sebuah tujuan sebagai proses yang sedang dikembangkan saat ini adalah gagasan yang lebih baik daripada

²⁵ *Linguistik* adalah ilmu bahasa

sebagai pencapaian akhir yang mungkin saja akan ditolak. Gambarkanlah tujuan yang ingin diraih secara terperinci, tetapi bukan tentang bagaimana cara terapis akan meraihnya.

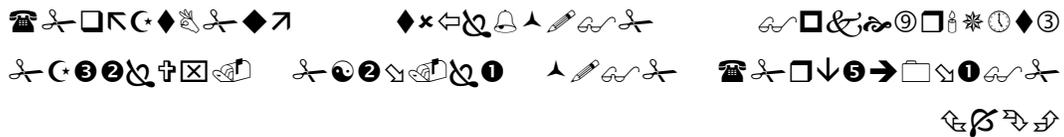
- Sangat penting untuk bersikap positif atau menyelesaikan sugesti terapis dalam cara yang positif, karena sugesti terakhir yang diberikan memiliki kekuatan yang terbesar. Selain itu apresiasi terhadap pernyataan – pernyataan negatif itu akan dapat dipahami dengan mengakses makna dari apa yang dinegatifkan.
- Umumnya, sugesti bertahan lebih baik apabila sugesti itu dramatis atau memiliki “pengait” semacam itu.
- Emosi yang kuat, baik positif maupun negatif, yang dimunculkan pada saat yang tepat. Emosi yang kuat bisa mengesankan pikiran, khususnya pada konten emosional yang terkait. Melakukan sugesti emosi positif untuk mendorong gerakan yang diinginkan, dan sugesti dengan emosi negatif untuk mendorong menghindari dari yang tidak diinginkan.
- Sugesti harus bersifat pribadi. Terapis tidak dapat memberikan sugesti untuk mengubah hal lain atau orang lain selain klien.
- Menyampaikan secara akurat tentang apa yang sesungguhnya diinginkan sebagai sesuatu yang sudah dimiliki. Pikiran bawah sadar berhubungan dengan hasrat dan kebutuhan hati dan yang sesungguhnya.
- Sebuah sugesti terformat paling baik secara ekologis²⁶ ketika sugesti itu kongruen dengan seluruh rangkaian agenda yang disampaikan ke hadapan klien, memperhitungkan semua masalah yang menjadi efek sampingnya.
- Pengulangan dan dampak emosional. Kedua kualitas pengalaman ini menunjukkan betapa kuat kemampuan sebuah pengalaman dalam

²⁶Ekologis adalah ilmu yang mempelajari organisme dengan lingkungannya

mengubah persepsi, struktur keyakinan, dan perilaku seseorang. Sangat penting untuk mengembangkan keterampilan untuk membangkitkan dampak pengulangan maupun emosional dari sebuah sugesti.

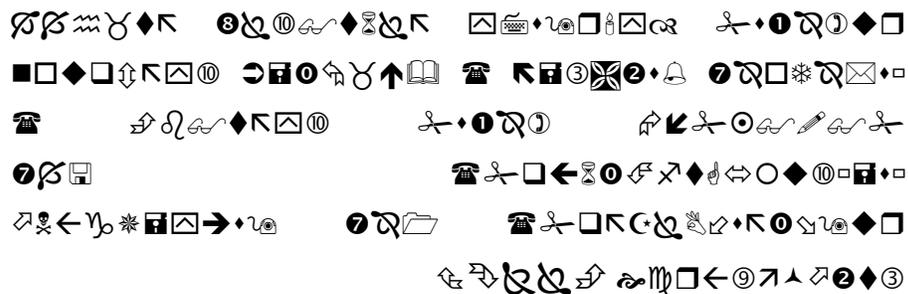
Mengikuti “hati” dalam sugesti. Jangan merasa puas dengan sugesti dangkal. Renungkan apa yang diinginkan pada tingkat yang lebih dalam, dan fokuskan pada masalah tersebut²⁷.

Pada *self hypnosis* pada program penanganan ADD juga dikombinasikan dengan dzikir. Dasar dari penggunaan dzikir tersebut ialah pada Al-Qur’an surah Al-Ahzab ayat 41, Allah berfirman,:



Artinya: “Hai orang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah. Dzikir yang sebanyak-banyaknya.”²⁸

Kemudian dalam surah Al-Baqarah ayat 186, Allah berfirman:



Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku maka (jawablah), bahwa Aku dekat. Aku akan mengabulkan permohonan orang yang berdo’a apabila ia memohon kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (segala perintahKu)

²⁷Jack Elias, *Hipnosis & Hipnoterapi Transpersonal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009, hlm.8

²⁸Arman Yurisaldi Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan Saraf*, Bandung: Zaman, 2010, hlm.30

dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran²⁹

5) Terapi psiko drama

Psikodrama merupakan permainan peran yang di maksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan terhadap dirinya (Corey 1985)³⁰. Psiko drama menggunakan konsep dasar analisis transaksional. Teori analisis transaksional menyatakan bahwa banyak tingkah laku manusia yang bisa dipahami dalam hubungannya dengan cara seseorang menyusun waktunya. Menurut Berne (1961, 1964) dan Harris (1967), ada enam tipe transaksi yang bisa muncul di antara orang-orang, yakni penarikan diri, upacara-upacara, aktivitas-aktivitas, hiburan, permainan-permainan, dan keakraban³¹. Pada analisis transaksional ini mendorong orang-orang untuk mengenali dan memahami perwakilan *ego*-nya. Alasannya adalah dengan mengakui ketiga perwakilan *ego* itu, orang-orang bisa membebaskan diri dari putusan-putusan anak yang telah usang dan dari pesan-pesan orang tua yang irasional yang menyulitkan kehidupan mereka³². Dari konsep analisis transaksional ini terapi psiko drama diberikan kepada anak ADD bertujuan sebagai katarsis (mengetahui problem apa yang terjadi antara anak dengan orang tua dan teman) serta dalam pelaksanaan secara berkelompok memotivasi anak melakukan hal yang dapat dilakukan oleh orang lain, contohnya: jika anak lain mampu memainkan peran, anak yang lain juga termotivasi untuk dapat melakukan.

²⁹Arman Yurisdaldi Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan saraf*, Bandung: Zaman, 2010, hlm.32

³⁰Angga Kahfiawan, *Role Playing, Psiko Drama, Sosiodrama*, Tugas Perkuliahan, Universitas Ahmad Dahlan, 2012, hlm.1

³¹Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling*, Bandung: Refika Aditama, 2010, hlm163

³²*Ibid*, hlm164

6) Play Therapy (Terapi Bermain)

Terapi bermain bertujuan untuk melatih motorik dan sensorik dari anak ADD. Senam otak, bola panas dan bola dingin, puzzle, konsentrasi panas dingin. Proses terapeutik dalam bermain menurut Viola Brody (1963); dalam Jernberg, 1979: 2) menyatakan bahwa saat permainan terapeutik diterapkan sebagai kegiatan terapi penyembuhan terhadap perilaku menyimpang. Oleh karena itu, terjadi bentuk – bentuk kegiatan yang melibatkan kontak fisik secara aktif, kontrol fisik, dan nyanyian. Bermain melibatkan keseluruhan fisik, mental. Dan emosi diri anak untuk melakukan ekspresi. Saat anak bermain akan tampak keseluruhan perilaku yang bersifat tertutup (*convert behavior*) yang ada pada dirinya. Faktor terapeutik merupakan peningkatan secara klinis atau penurunan perilaku yang tidak diinginkan bersamaan dengan meningkatkan perilaku yang sesuai. Faktor terapeutik merupakan sebuah elemen bermain yang dapat menyokong ke arah hasil akhir yang bersifat positif.³³ Terapi bermain memiliki banyak manfaat, diantaranya yaitu alat bagi perkembangan motorik, sensorik, dan kognitif pada anak, sebagai katarsis emosional. Seperti bola ukuran besar dan kecil untuk latihan melempar dan menangkap dapat mengembangkan motorik anak. Permainan puzzle dapat mendorong rasa keingintahuan dan kemampuan memecahkan suatu tantangan sangat membantu perkembangan anak. Tantangan dan rasa keingintahuan dalam permainan anak untuk berpikir, memecahkan suatu masalah, dan mempunyai kemandirian³⁴.

Sejauhmana dampak keenam terapi ditentukan dengan *assessment*. Pokok-pokok dari *assessment* melihat dari beberapa aspek, yaitu fisik. Fisik (kelima panca indra). Kemudian emosional yang meliputi rasa cinta, kemarahan, perasaan sedih dan nyaman. Mental meliputi kecerdasan, diskursif, dan pola pikir anak, dan personal integratif yang merupakan

³³ Bandi Delphie, *Layanan Perilaku Anak Hiperaktif*, Sleman: 2009, hlm.61

³⁴ Bandi Delphie, *Layanan Perilaku Anak Hiperaktif*, Sleman: 2009, hlm. 93

kapasitas kesehariannya dalam bersosialisasi dengan dunia luar. Dari keempat aspek tersebut dapat diketahui perbedaan sebelum dan sesudah terapi.

C. Program

1. Evaluasi Program

Program adalah suatu rangkaian kegiatan sebagai suatu bentuk dari implementasi suatu kebijakan. Menurut pengertian secara umum, program diartikan sebagai “rencana” yang akan dilakukan/dikerjakan oleh seseorang atau suatu organisasi dalam rangka mencapai tujuan³⁵.

Evaluasi (penilaian) suatu program biasanya dilakukan pada suatu waktu tertentu atau pada suatu tahap tertentu (sebelum program, pada proses pelaksanaan, atau setelah program dilaksanakan), dengan membandingkan keadaan yang nyata dengan keadaan yang diharapkan dalam tujuan program pembangunan tersebut³⁶.

Evaluasi program adalah kegiatan menguji suatu hasil produksi³⁷. Beberapa para ahli juga mendefinisikan evaluasi. Malcolm dan Provus, sebagai pencetus gagasan *Discrepancy Evaluation* (1971), menjelaskan bahwa evaluasi adalah kegiatan untuk mengetahui perbedaan antara apa yang ada dengan suatu standar yang telah ditetapkan serta bagaimana menyatakan perbedaan antara keduanya³⁸. Evaluasi (penilaian) suatu program biasanya dilakukan pada suatu waktu tertentu atau pada suatu tahap tertentu (sebelum program, pada proses pelaksanaan atau setelah program dilaksanakan), dengan membandingkan keadaan yang nyata dengan keadaan yang diharapkan dalam tujuan program pembangunan tersebut. Maka dalam hal ini, bagian yang penting dalam suatu evaluasi

³⁵ Amat Jaedun, *Makalah Metode Penelitian Evaluasi Program*, 2010, hlm.5

³⁶ Rahma Chandra, *Analisis Pelaksanaan*, Jakarta: FE UI, 2010, hlm .36

³⁷ Djudju Sudjana, *Evaluasi Program Pendidikan Luar Sekolah*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008, hlm 12.

³⁸ *Ibid*, hlm 19

adalah, adanya suatu tujuan atau keadaan yang diharapkan, dan kemudian tujuan tersebut dinilai dengan melakukan evaluasi. Penilaian dalam evaluasi ini tidak saja menyangkut perubahan yang direncanakan, akan tetapi juga perubahan-perubahan yang tidak direncanakan³⁹.

2. Analisis SWOT

Menurut Freddy Rangkurti, analisis SWOT adalah identifikasi berbagai faktor secara sistematis untuk merumuskan strategi perusahaan. Definisi analisa SWOT secara umum adalah metode perencanaan strategis yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*) dalam suatu proyek atau suatu spekulasi bisnis⁴⁰. Analisis SWOT sendiri awalnya digunakan untuk menganalisis kasus-kasus militer, kemudian digunakan untuk menganalisis kasus-kasus bisnis⁴¹. Menurut David Analisis SWOT yaitu:

1. Kekuatan (*Strenghts*). Kekuatan adalah sumber daya, keterampilan, atau keunggulan-keunggulan lain yang berhubungan dengan para pesaing perusahaan dan kebutuhan pasar yang dapat dilayani oleh perusahaan yang diharapkan dapat dilayani. Kekuatan adalah kompetisi khusus yang memberikan keunggulan kompetitif bagi perusahaan di pasar.

2. Kelemahan (*Weakness*)

Kelemahan adalah keterbatasan atau kekurangan dalam sumber daya, keterampilan, dan kapabilitas yang secara efektif menghambat kinerja perusahaan. Keterbatasan tersebut dapat berupa fasilitas, sumber daya keuangan, kemampuan manajemen dan keterampilan pemasaran dapat meruoakan sumber dari kelemahan perusahaan.

3. Peluang (*Opportunities*)

³⁹ Rahma Chandra, *Analisis Pelaksanaan*, Jakarta: FE UI, 2010, hlm.36

⁴⁰ Fredi Rangkurti, *Menejemen Perencanaan Strategis*, 2000, hlm.18

⁴¹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian*, hlm.242

Peluang adalah situasi penting yang menguntungkan dalam lingkungan perusahaan. Kecendrungan – kecendrungan penting merupakan salah satu sumber peluang, seperti perubahan teknologi dan meningkatnya hubungan antara perusahaan dengan pembeli atau pemasok merupakan gambaran peluang bagi perusahaan.

4. Ancaman (*Threats*)

Ancaman adalah situasi penting yang tidak menguntungkan dalam lingkungan perusahaan. Ancaman merupakan pengganggu utama bagi posisi sekarang atau yang diinginkan perusahaan. Adanya peraturan-peraturan pemerintah yang baru atau yang direvisi dapat merupakan ancaman bagi kesuksesan perusahaan.⁴²

Sedangkan analisis SWOT pada program menurut Fredi Rangkurti:

1. Strengths (kekuatan)

Kekuatan adalah situasi atau kondisi yang merupakan kekuatan dari organisasi atau program pada saat ini. *Strength* ini bersifat internal dari organisasi atau sebuah program.

2. Weaknesses (Kelemahan)

Kelemahan adalah kegiatan-kegiatan organisasi yang tidak berjalan dengan baik atau sumber daya yang dibutuhkan oleh organisasi tetapi tidak dimiliki oleh organisasi. Kelemahan itu terkadang lebih mudah dilihat daripada sebuah kekuatan, namun ada beberapa hal yang menjadikan kelemahan itu tidak diberikan solusi yang tepat dikarenakan tidak dimaksimalkan kekuatan yang sudah ada.

3. Opportunity (kesempatan)

⁴² Fredi, Rangkurti, *Manajemen Strategis*, Jakarta: Salemba Empat, 2006, hlm .47

Kesempatan adalah faktor positif yang muncul dari lingkungan dan memberikan kesempatan bagi organisasi atau program kita untuk memanfaatkannya. *Opportunity* tidak hanya berupa kebijakan atau peluang dalam hal mendapatkan modal berupa uang, akan tetapi bisa juga berupa respon masyarakat atau isu yang sedang diangkat.

4. Threat (ancaman)

Ancaman adalah faktor *negative* dari lingkungan yang memberikan hambatan bagi berkembangnya atau berjalannya sebuah organisasi dan program. Ancaman ini adalah hal yang terkadang selalu terlewat dikarenakan banyak yang ingin mencoba untuk kontroversi atau *out of stream* (melawan arus) namun pada kenyataannya organisasi tersebut lebih banyak layu sebelum berkembang⁴³.

⁴³ Fredi Rangkurti, *Menejemen Perencanaan Strategis*, 2000, hlm.18