

## **Model Konseling Behavioral untuk Anak Penderita *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) yang Termarjinalkan di Dunia Pendidikan**

**Fadhilla Yusri**

**Email: fadhillayusri@gmail.com**

**Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi**

**Abstract:** Since the last twenty years Centralization Attention Disorder is often referred to as ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorders). This disorder is characterized by the inability of the child to focus on something that is at hand, so that his attention span is very short time compared to other children the same age. Usually accompanied by symptoms of hyperactivity and impulsive behavior. This disorder can disrupt a child's development in terms of cognitive, behavioral, socialization and communication. There is a tendency more often in boys than girls. Epidemiologically with the incidence rate ratio of 4: 1. Academic failure is striking in children with ADHD. A child can not achieve optimal results according to his ability, or learning difficulties. Behavior modification is an approach that offered to help children with ADHD. In counseling, behavior modification can be done with the application of behavioral counseling.

**Keywords:** Attention Deficit Hyperactive Disorders, Behavioral Counseling.

### **A. Pendahuluan**

Setiap individu selalu menginginkan terlahir sempurna. Namun tidak selamanya harapan akan menjadi kenyataan. Ada juga individu yang terlahir dengan gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). *Attention deficit/hyperactivity disorder* (ADHD) merupakan kelainan neurobehavioral yang paling sering terjadi pada anak-anak, yang juga merupakan suatu keadaan kronis yang paling sering berpengaruh pada anak-anak usia sekolah, dan merupakan gangguan mental yang sering ditemukan pada anak-anak.

Istilah ADHD cenderung belum dikenal secara luas dan mungkin merupakan istilah baru, tetapi anak yang memperlihatkan perilaku over aktif dan tidak

terkendali telah terjadi sejak lama. Pada 1845, Heinrich Hoffman, seorang neurolog, untuk pertama kalinya menulis mengenai perilaku yang kemudian dikenal dengan hiperaktif dalam buku 'cerita anak' karangannya (Kisker, 1985:52). Ada tiga jenis simtom, yaitu anak tidak konsentrasi dengan ciri tidak fokus terhadap ajakan; hiperaktif dengan ciri tidak pernah mau diam alias terus bergerak; dan impulsif dengan ciri bertindak tanpa berpikir.

ADHD biasanya mulai timbul pada usia 3 tahun, namun pada umumnya baru terdeteksi setelah anak duduk di sekolah dasar. Dimana situasi belajar yang formal menuntut pola perilaku yang terkendali termasuk pemusatan perhatian dan

konsentrasi yang baik. Ciri utama adanya kecenderungan untuk berpindah dari satu kegiatan kepada kegiatan lain tanpa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak dapat konsentrasi dengan baik bila mengerjakan suatu tugas yang menuntut keterlibatan kognitif, serta tampak adanya aktivitas yang tidak beraturan, berlebihan, dan mengacau.

Sign (2009:26) memaparkan ADHD memiliki suatu pola yang menetap dari kurangnya perhatian dan atau hiperaktivitas, yang lebih sering dan lebih berat bila dibandingkan dengan anak lain pada taraf perkembangan yang sama. Biasanya kondisi ini menetap selama masa bersekolah dan bahkan sampai usia dewasa, walaupun sekitar 30-40% dari kelainan ini lambat laun menunjukkan perbaikan dalam perhatian dan kegiatannya. Kondisi ini bila dibiarkan akan berdampak pada prestasinya di sekolah. Anak tidak dapat mencapai hasil yang optimal sesuai dengan kemampuannya, ataupun mengalami kesulitan belajar. Akibat lain anak dapat tidak naik kelas dan cukup besar kemungkinan untuk *drop out* dari sekolah dengan segala permasalahan yang akan timbul.

Leo (2007:643) Anak-anak dengan ADHD menunjukkan kecerdasan sedikit lebih rendah pada tes kecerdasan dari kelompok kontrol normal, tapi mereka menampilkan berbagai kecerdasan umum yang di atas rata-rata. Terjadi gangguan dalam membaca, matematika, dan area akademis

lain yang paling tidak dalam beberapa kasus karena kurangnya kecerdasan. Kegagalan akademik adalah hal yang mencolok pada remaja dengan ADHD. Kegagalan ditunjukkan oleh skor tes prestasi, nilai sekolah, tes yang diadakan di kelas, dan penempatan di kelas pendidikan khusus.

## **B. Pengertian *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD)**

ADHD merupakan kependekan dari *attention deficit hyperactivity disorder*, (*Attention* = perhatian, *Deficit* = berkurang, *Hyperactivity* = hiperaktif, dan *Disorder* = gangguan). Dalam bahasa Indonesia, ADHD berarti gangguan pemusatan perhatian disertai hiperaktif. Sebelumnya, pernah ada istilah ADD, kependekan dari *attention deficit disorder* yang berarti gangguan pemusatan perhatian. Pada saat ditambahkan 'hiper-activity/hiper-aktif' penulisan istilahnya menjadi beragam. Ada yang ditulis ADHD, AD-HD, ada pula yang menulis ADD/H. Tetapi, sebenarnya dari tiga jenis penulisan istilah itu, maksudnya sama.

Jika didefinisikan, secara umum ADHD menjelaskan kondisi anak-anak yang memperlihatkan simtom (ciri atau gejala) kurang konsentrasi, hiperaktif, dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka. Sesuai dengan edisi keempat dari *American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual* (DSM-IV),

ADHD adalah suatu keadaan yang menetap dari *inatensi dan/atau* hiperaktifitas-impulsivitas yang lebih sering frekuensinya dan lebih berat dibandingkan dengan individu lain yang secara tipikal diamati pada tingkat perkembangan yang sebanding (*American Psychiatric Assosiation, 2005:78*).

ADHD ditandai oleh kurangnya kemampuan memusatkan perhatian, termasuk peningkatan distraktibilitas dan kesulitan untuk mempertahankan perhatian; kesulitan mempertahankan kontrol impuls; overaktifitas motorik dan kegelisahan motorik. DSM-IV menetapkan ada 3 tipe dari ADHD yaitu tipe yang dominan hiperaktif, tipe dominan gangguan perhatian dan tipe kombinasi dari keduanya. Anak yang mengalami gangguan ini sering mengalami masalah dalam pendidikannya, hubungan interpersonal dengan anggota keluarga dan teman sebaya, dan rasa harga diri yang rendah. ADHD juga sering bersamaan terjadinya dengan gangguan emosional, gangguan tingkah laku, gangguan berbahasa, dan gangguan belajar (*American Psychiatric Assosiation, 2005:85*).

Istilah ini memberikan gambaran tentang suatu kondisi medis yang disahkan secara internasional mencakup disfungsi otak, di mana individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, menghambat perilaku, dan tidak mendukung rentang perhatian atau rentang perhatian mudah teralihkan. Jika hal ini terjadi pada

seorang anak dapat menyebabkan berbagai kesulitan belajar, kesulitan berperilaku, kesulitan sosial, dan kesulitan-kesulitan lain yang kait-mengait.

### **C. Karakteristik *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD)**

Saputro (2009:153) Karakteristik prinsip dari ADHD adalah inatensi, hiperaktifitas, dan impulsivitas yang mana ini terlihat pada kehidupan awal anak-anak. Biasanya gejala hiperaktifitas dan impulsivitas mendahului inatensi. Gejala yang berbeda dapat muncul pada tempat yang berbeda dan tergantung pada situasi. Anak-anak bisa jadi tidak dapat duduk dengan tenang di kelasnya atau suka mengacau di sekolah, sedangkan tipe inatensi sering terlihat melamun.

Anak yang impulsif suka bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu, sehingga sering dianggap memiliki masalah dengan kedisiplinan. Sedangkan anak-anak yang pasif atau lebih banyak diam dapat terlihat tidak memiliki motivasi. Semua anak ADHD terkadang terlihat gelisah, terkadang bertindak tanpa berpikir, terkadang dapat terlihat melamun. Saat hiperaktifitas anak, distraktibilitas, konsentrasi yang kurang, atau impulsivitas mulai berpengaruh pada penampilan anak di sekolah, hubungan sosial dengan anak lain, atau perilaku anak di rumah maka terjadinya ADHD dapat diperkirakan. Oleh karena gejalanya bervariasi pada tempat yang berbeda, maka ADHD sulit didiagnosis terutama bila

inatensi menjadi gejala utamanya (Ingersoll & Sam, 1993:86).

Anak yang hiperaktif biasanya akan terus bergerak. Mereka suka menghancurkan segala sesuatu di sekitarnya, menyentuh atau bermain dengan apa saja yang dilihatnya, atau bicara tanpa henti. Anak tersebut menjadi sangat sulit untuk duduk diam saat makan ataupun di sekolah. Mereka suka menggeliat dan gelisah di tempat duduknya atau suka mengelilingi kamar. Mereka juga suka menggoyang-goyangkan kakinya, menyentuh segala sesuatu, atau membuat keributan dengan mengetuk-ketukan pensilnya. Sedangkan remaja atau orang dewasa yang hiperaktif lebih sering merasakan kegelisahan dalam dirinya. Mereka sering memilih untuk tetap sibuk dan melakukan banyak hal dalam waktu yang bersamaan.

Arnsten, (2006:7) Anak yang impulsif terlihat tidak mampu berpikir sebelum bertindak, sering mengatakan sesuatu yang tidak sesuai tanpa dipikirkan dahulu, memperlihatkan emosinya tanpa mampu mengendalikannya. Impulsivitas ini membuat anak sulit menunggu sesuatu yang mereka inginkan atau menunggu giliran untuk bermain. Mereka dapat merampas mainan dari anak lainnya atau memukul anak lain saat mereka kalah. Pada remaja dan dewasa, mereka lebih memilih mengerjakan sesuatu dengan segera walaupun gajinya kecil dibandingkan melakukan sesuatu dengan gaji besar namun penghargaan yang diterimanya tidak segera didapat.

Ingersoll & Sam (1993:86) Anak dengan tipe inatensi susah memusatkan perhatiannya pada satu hal, perhatiannya mudah beralih pada suara-suara yang didengarnya atau apa saja yang dilihatnya, dan mudah bosan dengan tugasnya setelah beberapa menit. Bila mereka melakukan sesuatu yang sangat disukainya, mereka tidak kesulitan dalam memusatkan perhatian. Tetapi pemusatan perhatian yang disengaja, perhatian untuk mengatur dan melengkapi tugas atau belajar sesuatu yang baru sangatlah sulit. Anak-anak tersebut sering lupa mengerjakan pekerjaan rumahnya atau meninggalkan tugasnya di sekolah. Mereka juga sering lupa membawa buku atau salah membawa buku. Bila pekerjaan rumahnya sudah selesai, biasanya banyak sekali kesalahan dan bekas hapusan. Adanya pekerjaan rumah sering disertai frustrasi baik pada anak maupun pada orang tua anak tersebut. Anak tipe ini juga jarang sekali dapat mengikuti perintah, sering kehilangan barang seperti mainan, pensil, buku, dan alat-alat untuk mengerjakan tugas; mudah beralih dari aktivitas yang belum diselesaikannya ke aktivitas lainnya.

#### **D. Pengaruh *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) terhadap Kesulitan Belajar**

Beberapa masalah perilaku yang muncul dan menghambat proses belajar pada anak ADHD dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Aktivitas motorik yang berlebihan

Masalah motorik pada anak ini disebabkan karena kesulitan mengontrol dan melakukan koordinasi dalam aktivitas motoriknya, sehingga tidak dapat membedakan kegiatan yang penting dan yang tidak penting (Abdurrahman, 1996:42).

Gerakannya dilakukan terus-menerus tanpa lelah, sehingga kesulitan memusatkan perhatian. Aktivitas motorik berlebihan ini seperti, jalan-jalan di kelas atau bertindak berlebihan.

- b. Menjawab tanpa ditanya

Alberto & Anne (1986:246) Masalah ini sangat membutuhkan kesabaran guru. Mereka sangat dikuasai perasaannya sehingga begitu cepat bereaksi. Sulit untuk mempertimbangkan atau memikirkan terlebih dahulu perilaku yang akan ditampilkannya. Impulsivitas ini muncul pula dalam bentuk verbal. Mereka berbicara tanpa berpikir lebih dahulu, tidak memperhitungkan bagaimana perasaan orang lain yang mendengarkan. Bentuk lain dari impulsivitas adalah anak seperti tidak sabaran, kurang mampu untuk menunda keinginan, menginterupsi pembicaraan orang lain. Cepat marah jika orang lain melakukan sesuatu di luar keinginannya.

- c. Menghindari tugas

Masalah ini muncul karena biasanya anak merasa cepat bosan, sekalipun dengan

tugas yang menarik. Tugas-tugas belajar kemungkinan sulit dikerjakan karena anak mengalami hambatan untuk menyesuaikan diri terhadap kegiatan belajar yang diikutinya. Keadaan ini dapat memunculkan rasa frustrasi. Akibatnya anak kehilangan motivasi untuk belajar.

- d. Kurang perhatian

Kesulitan dalam mendengar, mengikuti arahan, dan memberikan perhatian adalah merupakan masalah umum pada anak-anak ini. Kesulitan tersebut muncul karena kemampuan perhatian yang jelek (Lerner, 1988:705). Perhatian yang mudah teralihkan sangat menghambat dalam proses belajar. Anak ADHD mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dan cenderung melamun, kurang motivasi, sulit mengikuti instruksi. Mereka sering menunda atau menanggguhkan tugas yang diberikan dan kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan karena cepat berpindah ke topik lain.

- e. Tugas yang tidak diselesaikan

Masalah ini berhubungan dengan masalah pengabaian tugas. Jika anak mengabaikan tugas, boleh jadi tidak menyelesaikan tugasnya. Masalah ini berhubungan dengan penghargaan waktu yang kurang baik, frustrasi terhadap tugas, serta berbagai sikap yang merusak. Namun membangun kebiasaan yang baik secara konsisten

merupakan langkah yang penting agar tugas dapat diselesaikan.

f. Bingung akan arahan-arahan

Masalah ini berpangkal pada perhatian, ketika perhatian pecah selama kegiatan pembelajaran, terjadi perpecahan proses informasi yang mengakibatkan kebingungan sehingga informasi yang diterima tidak utuh (Laufer, 1973:52).

Anak ADHD mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang baru didapat untuk jangka waktu yang pendek. Keadaan ini dapat mempengaruhi kegiatan belajar, karena anak cenderung tidak dapat merespon dengan baik setiap instruksi. Dengan demikian mereka juga mengalami kesulitan dalam mempelajari simbol-simbol, seperti warna dan alphabet.

g. Disorganisasi

Pada umumnya anak-anak ini mengalami disorganisasi, impulsif, ceroboh, dan terburu-buru dalam melakukan tugas yang mengakibatkan pekerjaan acak-acakan, bingung, dan sering kali lupa beberapa bagian tugas (Taylor, 1988:87).

Anak akan gagal melakukan seluruh tugas karena ia lupa atau salah menginterpretasikan keperluan dalam menyelesaikan tugas tersebut atau meski ia dapat menyelesaikan tugas, ia sering kali lupa membawa kembali tugas tersebut ke sekolah. Hal ini nampak juga ketika anak mengikuti ulangan atau ujian.

Mereka kurang dapat memperhatikan atau menimbang jawaban yang tepat, sehingga seringkali memperoleh nilai yang kurang dari rata-rata kelasnya.

h. Tulisan yang jelek

Anak-anak ini seringkali memiliki tulisan tangan yang jelek. Tulisan yang jelek ada hubungannya dengan masalah aktivitas motorik dan sikap impulsif yang terburu-buru. Masalah ini juga erat kaitannya dengan masalah koordinasi motorik yang mempengaruhi keterampilan motorik kasar dan halus atau koordinasi mata dan tangan. Pada keterampilan motorik kasar, mereka mengalami kesulitan dalam keseimbangan melompat, berlari, atau naik sepeda. Dalam keterampilan motorik halus, seperti mengancingkan baju, memakai tali sepatu, menggunting, mewarnai, dan tulisannya sulit dibaca. Dalam koordinasi mata-tangan seperti melempar bola, menangkap bola atau menendang.

i. Masalah-masalah sosial

Luke (1973:278) Kecenderungan impulsif, kesulitan menguasai diri sendiri, serta toleransi rasa frustrasi yang rendah, tidaklah mengherankan jika sebagian anak mempunyai masalah dalam kehidupan sosial. Masalah penyesuaian diri ini, bisa ditemukan dalam semua hal yang baru, misalnya sekolah, guru, rumah, baju baru. Mereka lebih menyukai lingkungan yang sudah dikenal

dengan baik dan bersifat kekeluargaan. Keadaan ini dapat menyebabkan mereka lebih cepat menjadi putus asa.

- j. Gangguan memiliki ketidakstabilan emosi, baik watak maupun suasana hati.

Sidhi (2006:23) Anak ADHD menampakkan pula perilaku sangat labil dalam menentukan derajat suasana hati dari sedih ke gembira. Stimulus yang menyenangkan akan menyebabkan kegembiraan yang berlebihan, sedang rangsang yang tidak menyenangkan akan memunculkan kemarahan yang besar. Selain itu pada gangguan ini konsep diri yang dimiliki sangat rendah. Apabila dikemudian hari mereka tidak menunjukkan kemajuan di sekolah atau tidak dapat mengembangkan keterampilan sosial, akan menimbulkan perasaan citra diri yang negatif dan membuat rasa harga dirinya semakin menurun.

#### **E. Model Konseling Behavioral Untuk Anak Penderita *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD)**

Salah satu jenis terapi yang dapat dilakukan untuk membantu anak dengan ADHD adalah modifikasi tingkah laku (behavior). Dalam pelayanan konseling, hal ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan model konseling behavioral. Konseling behavioral membantu klien mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat atau membantunya mengubah atau

menghilangkan tindakan yang berlebihan (Samuel, 2012:260).

Tingkah laku adaptif menggantikan tingkah laku mal-adaptif dan konselor berfungsi sebagai spesialis pembelajaran bagi klien.

Robert & Marianne (2011:217) menjelaskan Konseling behavioral melibatkan penggunaan sistematis berbagai prosedur yang diniatkan secara khusus untuk mengubah perilaku berdasarkan tujuan yang diinginkan bersama oleh konselor dan klien. Pada kasus klien ADHD, penekanan ditempatkan pada konsekuensi dari perilaku dalam mengendalikan perhatian, impulsivitas, kepatuhan peraturan, usaha akademik, dan interaksi sosial. Pemberian reinforcers untuk meningkatkan kemungkinan tingkah laku diulangi sangatlah penting bagi kasus ADHD. Reinforcers biasanya meliputi tidak hanya koin atau poin yang dapat ditukarkan dengan berbagai hadiah, tetapi juga konsekuensi sosial seperti pujian. Kebanyakan perilaku intervensi dilakukan di rumah atau sekolah, dengan orang tua atau guru yang bekerja secara langsung dengan anak.

Grad (1998:68) memaparkan Intervensi perilaku di sekolah efektif dalam mengatasi kekurangan perhatian, perilaku mengganggu, dan kegagalan akademis. Paling umum guru mengelola manajemen intervensi kontingensi, dan biasanya menerima pelatihan dan konsultasi dari ahli. Prosedur biasanya meliputi penguatan, waktu, dan biaya respon. Hal yang sangat

penting adalah kartu laporan dikirim ke orang tua, yang mencerminkan kinerja anak tentang perilaku yang ditargetkan. Kartu laporan berfungsi sebagai umpan balik anak, untuk memberitahu orang tua sehingga mereka dapat hadiah untuk kemajuan anak, dan meningkatkan komunikasi antara guru dan orangtua.

Terapi modifikasi perilaku harus melalui pendekatan perilaku secara langsung, dengan lebih memfokuskan pada perubahan secara spesifik (Baihaqi & Sugiartin, 2006:18)

Pendekatan ini cukup berhasil dalam mengajarkan perilaku yang diinginkan, berupa interaksi sosial, bahasa dan perawatan diri sendiri. Selain itu juga akan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, seperti agresif, emosi labil, self injury dan sebagainya. Modifikasi perilaku, merupakan pola penanganan yang paling efektif dengan pendekatan positif dan dapat menghindarkan anak dari perasaan frustrasi, marah, dan berkecil hati menjadi suatu perasaan yang penuh percaya diri.

Priyatna (2010:59) menjelaskan Terapi psikososial/perilaku, seperti pelatihan kemampuan sosial, dapat dianjurkan sebagai terapi awal bila gejala ADHD cukup ringan. Berikut beberapa contoh strategi-strategi perilaku yang dapat membantu anak dengan ADHD.

a. Menjadwalkan rutinitas harian.

Cobalah untuk mengikuti jadwal kegiatan yang sama setiap hari dari bangun tidur

sampai tidur lagi. Letakkan jadwal tersebut di tempat yang dapat dilihat dengan mudah sehingga anak pun tahu.

b. Keteraturan dan kerapian.

Letakkan tas sekolah, pakaian dan mainan di tempat yang telah ditentukan. Dengan demikian, risiko kehilangan benda-benda milik pribadi anak menjadi kecil.

c. Mengurangi distraksi.

Matikan TV, radio dan game komputer khususnya pada saat anak sedang belajar atau mengerjakan PR.

d. Batasi pilihan-pilihan.

Jika menawarkan sesuatu, batasi pilihan yang ditawarkan menjadi dua pilihan saja. Kebiasaan ini dapat mencegah anak dari kebingungan dan overstimulasi.

e. Mengubah gaya interaksi dengan anak.

Anak ADHD lebih mudah memahami perintah dan petunjuk yang ringkas, jelas, dan singkat daripada perintah dan petunjuk yang banyak penjelasan dan bertele-tele.

f. Buat daftar goals dan rewards.

Buat daftar perilaku baik yang berhasil ditampilkan anak sesuai dengan permintaan, kemudian beri imbalan yang pantas kepadanya. Tetapi, pastikan goal yang diinginkan itu realistis karena tidak ada yang namanya sukses dalam semalam.

g. Menerapkan disiplin yang efektif.

Daripada memarahi atau memukul, lebih baik gunakan metode *timeouts* atau

mengurangi fasilitas-fasilitas yang biasa diberikan pada anak sebagai konsekuensi untuk perilaku buruk yang ditampilkan anak. Untuk anak yang masih kecil, cukup alihkan perhatian atau tunggu saja, dia pun akan normal kembali.

h. Bantu anak menemukan bakatnya.

Semua anak perlu mendapat perasaan sukses agar dapat merasa baik terhadap diri mereka sendiri. Temukan dan beri pujian pada setiap pencapaian yang berhasil ditampilkan anak, apakah itu di bidang olahraga, musik, menggambar, mengarang dan lain-lain. Tindakan seperti ini dapat memacu perkembangan keahlian sosial anak serta dapat menumbuhkan rasa percaya diri anak.

Taufik (2002:122) Pada dasarnya konseling behavioral ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya dan mencapai tujuan pribadi serta profesionalnya. Fokus konseling ini adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku maladaptif yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif. Oleh karena itu model konseling ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mengubah tingkah laku anak ADHD agar dapat lebih terarah dan diterima secara sosial.

## F. Kesimpulan dan Saran

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) merupakan gangguan perilaku yang ditandai gangguan pemusatan perhatian (*inattentiveness*), perilaku impulsif dan dapat disertai aktivitas berlebihan (*overactivity/hyperactivity*) yang tidak sesuai dengan umurnya. Gangguan ini juga disebut gangguan dalam pengolahan informasi. Anak dengan ADHD seringkali menunjukkan masalah dalam berbagai tugas yang memerlukan konsentrasi yang optimal dan akurasi serta aturan-aturan tertentu. Hal ini tentunya juga akan berkaitan dengan sikap motivasi yang rendah serta masalah dalam sistem regulasi diri.

Anak dengan ADHD sering mengalami kesulitan dalam berbagai aspek kehidupannya yang salah satunya adalah kesulitan belajar yang akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Akibat dari semua ini tentunya akan menurunkan kualitas hidup anak baik saat sekarang maupun di kemudian hari. ADHD dapat dibantu dengan menggunakan pendekatan modifikasi tingkah laku melalui konseling behavioral. Beberapa strategi yang dapat diterapkan adalah menjadwalkan rutinitas harian, keteraturan dan kerapian, mengurangi distraksi, batasi pilihan-pilihan, mengubah gaya interaksi dengan anak, buat daftar goals dan rewards, menerapkan disiplin yang efektif, dan bantu anak menemukan bakatnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. 1996. *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Alberto, P. A., & Anne, C. A., 1986. *Applied Behavior Analysis for Teachers*. Ohio: Merrill Publishing Company.
- American Psychiatric Assosiations. 2005. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV)*. Washington, DC: American Psychiatric Assosiations.
- Arnsten A. F. 2006. *Fundamentals of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder*. Circuits and Pathways: Journal of Clinical Psychiatry, 67 (8).
- Baihaqi, MIF & M.Sugiarmin. 2006. *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: Refika Aditama.
- Grad, L. Flick. 1998. *ADD/ADHD Behavior-change Resource Kit*. New York: The Center for Applied Research in Education.
- Ingersoll, B. D., & Sam. G. 1993. *Attentian Deficit Disorder and Learning Disabilities*. New York: Doubleday.
- Kisker. G. W. 1985. *The Disorganized Personality*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Laufer MW. 1973. *Brain disorder*. Maryland, USA: The Williams and Wilkins Co.
- Lerner, J. W. 1988. *Learning Disabilities: Theories, Diagnosis, and Teaching Strategies*. New Jersey: Haoughton Mifflin Company.
- Loe, I. M. dan Feldman, H. M. 2007. *Academic and Educational Outcomes of Children with ADHD*. Journal of Pediatric Psychology, 32 (6).
- Luke S. Watson, J. 1973. *Child Behavior Modification: A Manual for Teachers and Parents*. United States of Amerika: Pergamon Press.
- Priyatna, A. 2010. *Not a Little Monster! Memahami, Mengasuh, dan Mendidik Anak Hiperaktif*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Robert L. Gibson and Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Samuel T. Gladding. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Saputro, D. 2009. *ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sidhi. 2006. *Peranan Parent Support Group dalam Penanganan Anak GPPH*.

- Jakarta: Makalah Konferensi Nasional Neurodevelopmental.
- Intercollegiate Guidelines Network.
- Sign. 2009. *Management of Attention Deficit and Hyperkinetic Disorders in Children and Young People*. Edinburgh: Scottish
- Taufik. 2002. *Model-model Konseling*. Padang: UNP Press.
- Taylor, E. 1988. *Anak yang Hiperaktif*. Jakarta: Gramedia.