

# **TEKNIK “OVER CONTROL” SEBAGAI UPAYA ME-MANAGE PRILAKU HIPERAKTIF**

(oleh Permanarian Somad dan Musjafak Assjari)

## ***Abstrak***

*Penelitian tentang Teknik “Over Control” sebagai upaya manage perilaku hiperaktif, dilakukan di Pusat Pengembangan Anak Laboratorium Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan UPI, selama empat bulan dengan pendekatan “Single Subject Research”. Pendekatan ini dipilih karena penelitian laboratorium akan memperoleh nilai lebih dalam penelitian single subject. Oleh karena itu, desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah desain AB, sedangkan teknik pengumpul data yang dipergunakan observasi langsung. Penelitian dilakukan seminggu dua kali, dengan mengalokasikan waktu setiap pertemuan enam puluh menit.*

*Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui keefektifan Teknik “Over Control” dalam upaya mengubah perilaku hiperaktif.*

*Yang menjadi subyek penelitian ini, seorang anak laki-laki berumur 4 tahun 5 bulan dari dua orang anak bersaudara, dan teridentifikasi sebagai anak hiperaktif.*

*Ada tiga target behavior yang ingin dicapai, Pertama, terkontrolnya aktivitas klien dengan indikator klien mampu duduk relatif lama. Kedua, mampu berkonstrasi dengan melihat benda yang ditunjuk, dan ketiga klien mampu memahami perintah dan melaksanakannya. Ketiga target tersebut dapat terpenuhi, dengan rincian sebagai berikut: klien rata-rata mampu duduk pada kursi yang telah disediakan selama 7,16 menit, mampu konsentrasi pada benda yang ditunjuk selama 3,25 menit, dan pada diri klien ada kemauan untuk kooperatif dan melaksanakan perintah sederhana.*

*Dengan membandingkan perilaku klien pada Base Line (A), dan hasil treatment (B), ternyata dapat disimpulkan bahwa Teknik “Over Control” efektif dapat manage perilaku anak hiperaktif.*

## **Pendahuluan**

Akhir-akhir ini jumlah anak hiperaktif di sekolah dasar semakin meningkat, sebagai dampak dari peningkatan pemahaman orang tua tentang perlunya pendidikan anak. Populasinya diperkirakan antara 2 – 20% dari anak-anak usia sekolah. Kehadiran mereka di sekolah ternyata menimbulkan masalah tersendiri bagi kelancaran proses pendidikan di sekolah. Tidak sedikit orang tua dan sekolah merasa terganggu akan kehadiran mereka, karena dirasakan mengganggu kenyamanan proses pembelajaran yang selama ini berlangsung. Akibatnya banyak anak hiperaktif yang tidak mendapatkan kesempatan untuk belajar bersama-sama di taman kanak-kanak atau di sekolah dasar. Meskipun demikian masih ada juga sekolah yang mau menerima mereka (sangat sedikit), tetapi dengan beberapa syarat diantaranya ada guru khusus yang mendampingi.

Hiperaktif merupakan suatu kondisi fenomenologis yang terdapat pada anak yang ditandai dengan adanya kecenderungan berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain tanpa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak dapat konsentrasi dengan baik manakala melibatkan fungsi kognitif, serta tampak adanya aktivitas yang tidak beraturan, dan berlebihan. Ada suatu pola yang menetap pada mereka yaitu kurangnya perhatian dan atau hiperaktivitas. Biasanya kondisi ini menetap selama masa bersekolah dan bahkan sampai usia dewasa, dan ada sekitar 30 – 40% penderita ini lambat laun menunjukkan perbaikan dalam perhatian dan hiperaktivitasnya.

Kondisi hiperaktif ini bila dibiarkan, akan berdampak pada prestasi di sekolah; anak mengalami kesulitan dalam belajar dan potensi yang dimiliki tidak dapat berkembang optimal. Malahan dapat berakibat lebih parah lagi yaitu tidak mengikuti pendidikan atau drop out dari sekolah dengan segala kemungkinan permasalahan yang akan timbul.

Menyimak permasalahan yang ada pada anak hiperaktif, perlu adanya suatu pemikiran atau tindakan penelitian untuk menemukan teknik yang strategis yang dapat manage perilaku hiperaktifnya. Oleh karena itu, melalui teknik “Over Control” yang dicobakan pada subyek penelitian diharapkan memperoleh gambaran hasil penelitian tentang penanganan anak hiperaktif, sehingga hasil penelitian ini dapat dicobakan dan dikembangkan pada subyek hiperaktif lainnya

Secara eksplisit tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik “Over Control” dalam manage perilaku hiperaktif.

Pemilihan teknik “Over Control” dalam manage perilaku hiperaktif, didasari pada sejumlah asumsi: (1) Perilaku manusia pada dasarnya adalah hasil belajar, dan dapat dirubah, diperbaiki serta dikembangkan kualitasnya melalui belajar, demikian pula perilaku anak hiperaktif, (2) Teknik Over Control, merupakan salah satu pendekatan dalam pandangan behavioristik yang menghendaki stimulus yang by design dalam upaya memperbaiki dan memodifikasi perilaku yang dikehendaki pada diri anak hiperaktif. (3) Gangguan perilaku atau perilaku yang salah merupakan hasil belajar, untuk memperbaiki perilaku yang salah dilakukan dengan cara memperbaiki cara belajar yang salah. , dan (4) Anak hiperaktif memiliki kemampuan untuk belajar sebagaimana anak-anak yang lain.

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian tentang penerapan Teknik “Over Control” sebagai upaya untuk manage perilaku hiperaktif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang perubahan yang terjadi pada diri subyek setelah memperoleh perlakuan selama penelitian berlangsung. Oleh karena itu metode penelitian yang dipergunakan adalah metode eksperimen dengan subyek tunggal , yang dalam metodologi penelitian lebih dikenal dengan istilah “*Single Subject Research*” (J.W. Tawney dan D.L Gast (1984). Model penelitian subyek tunggal banyak dilakukan di kelas-kelas (*classroom research*), dan pusat-pusat layanan-layanan individual (*laboratorium research*), seperti yang peneliti lakukan yaitu di Pusat Pengembangan Anak Laboratorium Jurusan Pendidikan Luar Biasa FIP UPI.

Yang menjadi subyek penelitian ini, seorang anak laki-laki hiperaktif berumur empat tahun lima bulan, dengan inisial RM. Klien adalah anak pertama dari dua bersaudara,

adiknya (normal) berusia 1;6 tahun. Berdasarkan hasil pengamatan selama dalam masa observasi, diperoleh gambaran klien sebagai berikut: (1) Tidak mau diam, berlari-lari di dalam maupun di luar laboratorium, semua barang yang ada di lab. diperhatikan yang dapat diraih, diambil dan dilempar sambil lari-lari sehingga nyaris tidak pernah duduk.(2) Tidak mau berkomunikasi dengan orang lain, kecuali dengan ibu dan bapaknya yang selalu mengantar dan memperhatikan selama klien ada di laboratorium.(3) Tidak dapat konsentrasi lama, pada awal-awal pertemuan kemampuan konsentrasi paling lama setengah menit (30 detik).(4) Dapat mengurutkan angka dari 0 – 100, 101 – 200, dan 201 – 300, sambil mengeluarkan suara yang tidak jelas maksudnya. (5) Tidak mau menatap, dan selalu beralih perhatian dan (6) Bertingkah semaunya sendiri, dan menangis atau menolak manakala diperintah..

Disain penelitian yang dipergunakan adalah disaian AB, yaitu suatu design penelitian yang memiliki dua fase: Base Line (A) dan Treatment (B). Base Line yaitu kondisi sebelum dilakukan treatment (pra-treatment) dan Treatment /intervention (B) ialah kondisi setelah dilakukan treatment .

A = Base Line, adalah kondisi subyek sebelum memperoleh perlakuan, dalam hal ini meliputi: (1) aktivitas-aktivitas subyek yang kurang terkendali; lari keliling, mengambil barang dan melempar, mengacak-acak, memanggil-manggil ibu/bapaknya, dan menangis. (2) daya konsentrasi, tidak bisa konsentrasi dan (3) kemampuan memahami perintah, tidak dapat memahami perintah.

B = Kondisi perilaku hiperaktif yang diteliti setelah mendapatkan treatment “Over Control”

Adapun yang menjadi target behavior dalam penelitian ini adalah:

- (1) Terkendalikannya aktivitas klien, dengan indikator mau duduk relatif lama
- (2) Mampu berkonsentrasi dengan melihat benda yang ditunjuk, dan
- (3) Mampu memahami perintah, dan melaksanakannya.

Dengan memperhatikan disain dan target penelitian tersebut, dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas berupa teknik “Over Control” dan variabel terikat berupa termanagennya perilaku hiperaktif pada diri klien (RM). Yang dimaksud dengan teknik “Over Control” adalah upaya pengendalian dan pengontrolan diri secara ketat, dan tegas pada perilaku klien dalam ruangan yang tertutup. Dalam pengontrolan perilaku dilakukan dengan sedikit “memaksa”, jika klien bertindak semaunya, yaitu dengan memangkuk dan memegang klien sehingga klien Bergeraknya terbatas. Klien baru dilepaskan manakala sudah menunjukkan kooperatif dengan peneliti. Perlakuan ini juga dipergunakan untuk melatih konsentrasi dan kemauan memahami serta melaksanakan perintah. Teknik “Over Control” ini dilakukan sebagai counter atas perlakuan orang tua yang selalu menuruti kemauan anaknya. Peneliti menggunakan teknik ini juga atas sepengetahuan dan seijin kedua orang tuanya.

Sedangkan yang dimaksud dengan termanagennya perilaku hiperaktif dalam variabel terikat adalah terkendalikannya aktivitas klien yang berlebihan, mampu berkonsentrasi yang relatif lama dan mampu memahami perintah yang diberikan oleh instruktur.

Sebagai indikator atas terjadinya perubahan perilaku, dianalisis melalui sering dan lamanya klien memunculkan gejala-gejala hiperaktivitasnya dengan mengacu pada target behavior yang telah kemukakan tersebut.

Penelitian ini dilakukan selama empat bulan, mulai bulan Februari sampai dengan Mei 2002. Seminggu dua kali, Selasa dan Kamis, pada bulan pertama sekali pertemuan 30 menit, bulan kedua 45 menit, dan bulan ketiga-empat selama 60 menit. Penggunaan waktu fleksibel disesuaikan dengan kondisi klien, dengan tidak mengurangi jumlah waktunya.

Untuk mengumpulkan data tentang perilaku klien mempergunakan teknik observasi dan recording, dengan melibatkan tim instruktur.

### **Hasil dan Pembahasan**

Bertolak dari suatu upaya untuk mendapatkan teknik yang lebih sesuai dengan kondisi anak hiperaktif, yang ditandai dengan aktivitas yang berlebihan, pengendalian diri yang kurang (impulsive), tidak dapat memusatkan perhatian, dan kemampuan kooperatif yang rendah, maka dicobalah suatu teknik "Over Control" sebagai upaya manage perilaku mereka. Ada tiga target behavior yang ingin digali dalam penelitian ini, yaitu : Terkendalikannya aktivitas klien, kemampuan berkonsentrasi, dan kemampuan memahami perintah. Ketiga target tersebut akan mewarnai dan menentukan hasil penelitian tentang keefektifan teknik "Over Control" dalam manage perilaku hiperaktif.

Dengan menggunakan teknik "over control" selama treatment berlangsung, diperoleh gambaran hasil sebagai berikut:

1. Aspek pengendalian aktivitas klien, dengan indikator lamanya klien duduk di kursi yang telah disediakan di ruang laboratorium.
  - a. Bulan pertama, minggu pertama sampai dengan minggu ke-empat, klien tidak mau duduk, jalan-jalan terus memutar meja, mengacak-acak barang dan atau mainan yang diberikan.
  - b. Bulan kedua, minggu pertama dan kedua klien mampu duduk selama satu menit dengan memasukkan puzzle yang beraneka bentuk dan ukuran, setelah jalan-jalan lagi.  
Minggu ke-tiga, klien mampu duduk selama empat menit, dan pada minggu ke-empat, klien mampu duduk sendiri selama 3 menit.
  - c. Bulan ketiga, minggu pertama dengan bermain angka, klien mampu duduk selama lima menit. Minggu kedua dan ketiga, klien mampu duduk dengan mengurutkan angka selama tujuh menit. Dan pada minggu terakhirnya, klien mampu duduk selama delapan menit.
  - d. Bulan ke-empat, minggu pertama dan kedua klien ada kemajuan yaitu mengambil kursi dan kemudian mau duduk sendiri, dan pada minggu ketiga-empat dengan bercakap-cakap hal-hal yang dilakukan klien tiap hari, dan disuruh memilih angka yang disebutkan, klien mampu duduk selama 15 (lima belas) menit.
  - e. Selama empat bulan, rata-rata lama duduk klien pada kursi yang telah disediakan selama  $( 0 + 9 + 27 + 30 ) = 7, 16$  menit.
2. Aspek kemampuan konsentrasi, ditandai dengan lamanya klien memperhatikan benda yang ditunjuk.

- a. Pada bulan pertama, klien belum dapat berkonsentrasi, masih menatap barang-barang yang ada di dalam laboratorium.
  - b. Pada bulan kedua, minggu pertama dan kedua, klien mampu memperhatikan benda yang ditunjuk selama tigapuluh detik.
  - c. Bulan ketiga, minggu pertama klien mampu mengamati angka yang berwarna selama tiga menit. Pada minggu ketiga-empat, klien mampu memperhatikan benda yang boneka selama empat menit, dan pada minggu terakhir mampu mengamati model masjid selama lima menit.
  - d. Bulan ke-empat, kemampuan konsentrasinya tidak tampak kemajuannya hanya berkisar lima, enam menit saja.
  - e. Selama empat bulan rata-rata kemampuan konsentrasi klien  $(0 + 3 + 16 + 20) = 3,25$  menit
3. Aspek kemampuan memahami perintah, ditandai dengan kemampuan merespon yang disampaikan instruktur.
- a. Pada bulan pertama dan kedua, klien sering tidak kooperatif, jika dipaksa melakukan sesuatu menolak atau menangis dan berteriak-teriak memanggil ibu-bapaknya. Klien cenderung tidak mau dan semaunya sendiri.
  - b. Bulan ketiga, klien mulai mau sedikit kooperatif, mau disuruh mengambil mainan yang jatuh, tetapi masing sering tidak mau, acuh, dan menolaknya.
  - c. Bulan ke-empat, dapat mengikuti perintah sederhana dan mau menatap instruktur sebentar-sebentar.
  - d. Klien ada kemauan untuk kooperatif dan melaksanakan perintah sederhana.

Membandingkan hasil treatment (B) dengan Base Line (A) seperti tersebut dalam deskripsi hasil penelitian, ternyata “Teknik Over Control” efektif dapat manage perilaku hiperaktif. Pada Base Line (A), klien tidak mau duduk, jalan jalan atau lari-lari, mengacak-acak barang, selalu memanggil orang tuanya; tidak dapat konsentrasi pada benda tertentu; dan tidak dapat memahami perintah. Dan pada hasil treatment (B), rata-rata klien mampu duduk cukup lama yaitu 7,16 menit; mampu berkonsentrasi pada benda tertentu selama 3,25 menit; dan klien memahami perintah instruktur serta mau menatapnya.

Pemberian layanan treatment yang sesuai dengan kondisi anak hiperaktif, terprogram, dan dilaksanakan dengan tanggungjawab yang tinggi akan memperoleh hasil sesuai dengan target yang diharapkan. Analisis kemampuan anak, dan pemilihan teknik treatment yang sesuai merupakan paduan kemampuan yang perlu dimiliki oleh instruktur. Teknik “Over Control” yang dikembangkan dari pandangan behavioristik ternyata mampu memperbaiki, mengendalikan, dan mengembangkan perilaku yang lebih kondusif pada anak hiperaktif. Hasil penelitian ini merupakan jawaban atas kegunaan, dapatkah anak hiperaktif diminimalkan aktivitasnya yang berlebihan dalam waktu yang tidak terlalu lama?

Ada satu hal yang menunjang dalam pelaksanaan penelitian ini yang tampaknya juga perlu dikembangkan yaitu melibatkan orang tua sebagai partner kontrol. Sebagaimana terungkap bahwa orang tua klien selama ini selalu mengiyakan apa yang dimau anaknya. Orang tua tidak tega menyatakan ‘tidak’ jika anaknya menghendaki sesuatu.

Perlakuan ini diskusikan dengan orang tua, dan orang tua mendukung program yang ditawarkannya, yaitu sedikit demi sedikit tidak meluluskan semua permintaan anak.

Sifat peneliti yang harus konsisten diterapkan yaitu tegas dan disiplin. Kadang-kadang anak yang ditreatment meronta dan menangis, kalau rasa iba menyertai pelaksanaan treatment dan rasa ini mengalahkan target yang akan ditempuh maka kegagalan treatment sudah menunggunya. Harus kita hindarkan, dan peneliti perlu mempunyai ketegasan dalam bersikap. Berbarengan dengan itu adalah disiplin peneliti. Anak hiperaktif cenderung berperilaku stereotype dan kondisi ini dapat menimbulkan rasa bosan pada diri instruktur. Oleh karenanya, perilaku yang stereotype itu harus dihadapi dengan disiplin instruktur dengan mengacu pada program kegiatan yang telah dirancangnya.

Pada akhirnya, target behavior yang didisain dapat tercapai sesuai dengan kemampuan peneliti dan juga klien itu sendiri.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, dapatlah disimpulkan bahwa Teknik “Over Control” dapat memanager perilaku anak hiperaktif. Yang dimaksud dengan teknik “Over Control” adalah upaya pengendalian dan pengontrolan diri secara ketat, dan tegas pada klien dalam ruangan tertutup. Dalam pengontrolan perilaku dilakukan dengan sedikit “memaksa” jika klien tidak kooperatif dengan instruktur (peneliti).

Hasil penelitian ini tampaknya dapat dipergunakan sebagai referensi dalam menangani anak hiperaktif di pusat-pusat layanan dan juga di sekolah. Peneliti mengajak pada instruktur lain untuk mencobakan teknik “Over Control” ini pada sejumlah anak hiperaktif yang memiliki karakteristik lain dan latar belakang layanan orang tua yang berbeda, serta menambah waktu treatment yang lebih lama.

Guru-guru di Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar, perlu mencoba dan mengembangkan Teknik “Over Control” dalam menangani anak didiknya yang hiperaktif secara individual. Ketegasan dan disiplin harus melekat dalam diri instruktur, karena keberhasilan teknik ini didukung oleh kedua sifat tersebut. Instruktur yang cenderung memiliki rasa iba yang tinggi dalam menghadapi anak hiperaktif, kurang sesuai memilih teknik “Over Control” untuk memanager perilaku anak hiperaktif. Tiga aspek penting yang perlu dimanager pada anak-anak hiperaktif yaitu: aktivitas yang berlebihan; melatih dan mengembangkan kemampuan konsentrasi, serta menanamkan dan mengembangkan kemampuan kooperatif. Jika ketiga aspek ini berhasil ditanamkan pada anak hiperaktif, kehadiran mereka di sekolah umum akan diterima, dan potensinya dapat berkembang optimal.

### **Referensi**

Bain, L., (1995), *A Parent's Guide to Attention Deficit Disorder*, New York: Dell Publishing.

Bramer, J.S., (1996), *Succeeding in college with attention deficit disorders: Issues and strategies for student, counselor, and educators*. Plantation, FL: Specialty Press.

Gordon, M., Jumpin Johnny, (1991), *Get Back to Work! A Child's Guide to ADHD/Hiperactivity*, New York: GSI Publications.

Hartman, T., (1993), *Attention Deficit Disorder: A New Perception*, Lancaster, PA: Underwood-Miller.

Moss, R., & Dunlap, H., (1990), *Why Johnny Can't Concentrate: Coping with Attention Deficit Problems*, New York: Bantam Books.

Nadeau, K., (1994), *Survival guide for college students with ADD or LD*, New York: Washington Press.

Silver, L., (1993), *Advice to Parents on Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, Washington DC: APP.

Weiss, G., & Hechtman, L., (1992), *Hiperactive Children Grown, 2 nd*, New York: Guillford Press.