|  |
| --- |
| **Efektivitas Terapi *Applied Behavior Analysis* Terhadap Penurunan Perilaku Terdistraksi Pada Anak *Attention Deficit Hyperactive Disorder*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Adela Seftiani1 | Sri Nugroho Jati, M.Psi., Psikolog2 | Risna Hayati, M.Psi., Psikolog3 |
| Universitas Muhammadiyah Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat, Indonesia  Email: 1adelaseftiani5@gmail.com | Universitas Muhammadiyah Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat, Indonesia  Email: 2srinugroho\_76@unmuhpnk.ac.id | Universitas Muhammadiyah Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat, Indonesia  Email: 3risnahayati@unmuhpnk.ac.id |
| Correspondence:  Author  Adela Seftiani  *Email:* [adelaseftiani5@gmail.com](mailto:adelaseftiani5@gmail.com) | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Abstract | | | Abstrak | |
| *Epidemiological data indicate that ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) affects 3.4% of the world's population of children and young adults. Difficulty in focusing attention is accompanied by an increase in excessive motor activity, one of which is overcome by using the ABA (Applied Behavior Analysis) method of therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of ABA therapy in reducing distracted behavior in children with ADHD. This research is an experimental study using a single-case experimental design with a single-subjects design and ABA. Subjects have criteria, children aged 5-6 years and experiencing ADHD problems. Methods of data collection using observation, interviews, and documentation. The results of the study stated that ABA therapy was effective in reducing distracted behavior in children with ADHD. The subject experienced a decrease in distracted behavior with a significance value of 0.001. Starting from the beginning before being given treatment or the pre-test stage, the frequency of distraction was 112 times, compared to the final stage after being given treatment, the frequency of distraction was 30 times.* | | | Data epidemiologi mengindikasikan bahwa ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*) mempengaruhi 3,4% populasi anak dan dewasa muda diseluruh dunia. Kesulitan dalam memusatkan perhatian disertai dengan meningkatnya aktivitas motorik yang berlebihan salah satunya diatasi dengan menggunakan metode terapi ABA (*Applied Behavior Analysis*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi ABA terhadap penurunan perilaku terdistraksi pada anak ADHD. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan *single case experimental design with single-subjects design* dan ABA*.* Subjek memiliki kriteria yaitu, anak berusia 5-6 tahun dan mengalami permasalahan ADHD*.* Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menyatakan bahwa terapi ABA efektif untuk mengurangi perilaku terdistraksi pada anak dengan gangguan ADHD. Subjek mengalami penurunan perilaku terdistraksi dengan nilai signifikansi 0,001. Terhitung mulai dari awal sebelum diberikan perlakuan atau tahap *pre-test* frekuensi terdistraksi sebesar 112 kali, dibandingkan dengan tahap akhir setelah diberikan perlakuan frekuensi distraksinya sebanyak 30 kali. | |
| *Keyword : ADHD, ABA, Intervention.* | | | *Kata Kunci : ADHD, ABA, Intervensi* | |
|  | Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Received 16/01/2023 | Revised | Accepted |

# Latar belakang

Permasalahan tentang anak ADHD atau *Attention Deficit Hyperactive Disorder* dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari pada anak usia sekolah sampai remaja, namun apabila tidak segera ditangani maka akan berpengaruh kepada masa depan individu tersebut. Beberapa dari orang tua yang baru pertama kali mempuanyai anak dan mengetahui kondisi atau diagnosa anak berkebutuhan khusus seperti anak yang mengalami ADHD akan memunculkan berbagai dinamika seperti menolak keadaan anaknya, merasa kecewa, *overprotective* dalam menjaga anaknya serta takut untuk membiarkan anaknya berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Penyebab ADHD terletak pada faktor gen yang dapat dilihat dari kondisi sebagian besar anggota keluarga anak yang pada umumnya memiliki gejala dan permasalahan yang sama. Penyebab lainnya yakni faktor psikologis, sosial dan biologis. Menurut Barkley, 1997 menyebutkan bahwa penyebab ADHD melibatkan pola genetik yang sudah diberikan, kurang aktifnya otak bagian depan dari korteks otak besar dan bagian otak yang bertanggung jawab untuk menghambat impuls-impuls dan mempertahankan *self-control*.

ADHD merupakan salah satu gangguan yang sering terjadi diberbagai negara dunia. Penderita ADHD mengalami peningkatan setiap tahun dan data yang diperoleh di Indonesia pada tahun 2019 terdapat peningkatan sebanyak 2,51 juta kasus *(Global Burden of Disease*, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh dari CDC tahun 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 6,1 juta anak ADHD atau 9,4% dari populasi di Amerika Serikat (*Center for Disease Control and Prevention*, 2020). Secara global, penderita ADHD tersebar diseluruh dunia dengan angka yang bervariasi yang mempengaruhi 3,4% populasi anak dan dewasa muda diseluruh dunia.

Prevalensi ADHD di Amerika pada kalangan anak adalah sekitar 5% dan 2,5% pada kalangan dewasa. Rasio laki-laki dibanding perempuan adalah 2:1. Anak perempuan menunjukkan lebih sedikit gejala disruptif, namun banyak menunjukkan gejala inatensi, serta cemas dan depresi. Sedangkan anak laki-laki lebih banyak menunjukkan perilaku disruptif (Andres, 2018). Tinjauan sistematik terhadap 102 penelitian yang meliputi 171.756 subjek ditemukan prevalensi ADHD diseluruh dunia adalah 5,29%. Kelompok usia anak ditemukan prevalensi 6,5% dan 2,7% untuk kelompok usia remaja (Sayal, 2018).

ADHD atau *Attention Deficit Hyperactive Disorder* merupakan salah satu gangguan yang membuat anak mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, kesulitan menahan keinginan dan kesulitan dalam mengendalikan gerakan. Salah satu karakteristik dari ADHD yaitu kurangnya atensi (*inattention)* dalam merespon stimulasi yang diterima, sehingga menyebabkan individu tidak dapat menyimpan dengan baik dalam ingatan. Atensi adalah cara-cara kita secara aktif memproses sejumlah informasi yang terbatas dari sejumlah besar informasi yang disediakan oleh indra, memori yang tersimpan , dan proses kognitif yang lainnya. Anak-anak dengan gangguan ini biasanya menunjukkan perilaku yang didorong oleh tidak perhatian, hiperaktif, atau kombinasi keduanya (Amalia, 2018). Inatensi sering ditunjukkan dengan adanya perilaku yang mudah terdistraksi terhadap rangsangan lingkungan disekitar baik berupa suara atau objek benda. Menurut kamus Bahasa Inggris distraksi (*distraction*) adalah sesuatu yang mengalihkan perhatian, mengganggu konsentrasi, menarik perhatian, memberikan kesenangan serta menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap lingkungan.

Upaya penanganan yang dapat diterapkan kepada anak dengan gangguan ADHD dengan permasalahan inatensi ataupun terdistraksi oleh stimulus dari luar baik secara visual maupun auditori melalui intervensi terapi ABA (*Applied Behavior Analysis*). Kingley, 2006 menjelaskan bahwa ABA adalah ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip yang diperoleh secara eksperimental perilaku sosial untuk meningkatkan perilaku yang signifikan. ABA mengambil apa yang diketahui mengenai perilaku dan menggunakannya untuk membawa perubahan positif (*Applied*). Perilaku yang didefinisikan dalam istilah diamati dan terukur untuk menilai perubahan dari waktu ke waktu (*Behavior*). Perilaku dianalisis dalam lingkungan untuk menentukan faktor apa yang mempengaruhi perilaku (*Analysis*). Sutadi, 2014 menjelaskan bahwa terapi ABA dapat mengajarkan kedisiplinan jika dilakukan secara konsisten dalam meningkatkan perilaku yang signifikan. Terapi ABA akan mendapatkan hasil yang optimal apabila dilakukan sejak usia dini, intensif, konsisten dengan melibatkan peran aktif orang tua dan terapis. Terapi ABA bertujuan untuk memberikan penguatan yang positif setiap kali anak merespon dengan benar dan sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Berdasarkan data hasil wawancara awal kepada guru kelas dan orang tua subjek. Guru kelas mengungkapkan bahwa subjek sangat mudah terdistraksi terhadap lingkungan kelas dan sering tidak menyelesaikan tugas jika tidak dibimbing dan diarahkan langsung. Orang tua juga mengungkapkan bahwa subjek mudah terdistraksi terhadap stimulus luar baik berupa suara ataupun objek benda lainnya.

# Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan *single case experimental design with single-subjects design* yang menggunakan satu partisipan dan ABA. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: berusia 5-6 tahun, mengalami ADHD (berdasarkan diagnosa Psikolog), memiliki tingkat distraksi yang tinggi dan berjenis kelamin laki-laki.

Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah pengumpulan data primer yang sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara dan observasi secara langsung pada subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan skrining untuk menetapkan kriteria yang sesuai pada subjek penelitian. Adapun data sekunder diperoleh dari referensi sumber buku dan jurnal hasil penelitian. Teknik pengukuran dengan menggunakan pengukuran tingkat distraksi dengan skor penilaian 1 sampai dengan 5 melalui beberapa kegiatan permainan. Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada pengumpulan data awal untuk mengetahui permasalahan dan juga pengumpulan data ketika intervensi dilaksanakan.

Pengambilan data awal dilakukan dengan menggunakan metode wawancara disertai observasi untuk melihat gangguan yang dialami oleh subjek serta gejala apa saja yang sering muncul. Wawancara yang dilakukan menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur dan observasi yang dilakukan menggunakan observasi non partisipan. Pengambilan data awal dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2022 kepada guru kelas subjek dan tanggal 5 Desember 2022 kepada orang tua subjek. Pengumpulan data awal dilakukan untuk mengetahui permasalahan awal yang dialami oleh subjek.

Pengumpulan data kedua adalah pengambilan data yang dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku mudah terdistraksi sebelum diberikan intervensi, ketika diberikan intervensi, dan setelah diberikan intervensi. Desain kegiatan menggunakan *pre-experimental design* dengan menggunakan pola A-B-A dengan *pre test* sebagai *baseline* A1, pemberian terapi ABA sebagai *baseline* B, dan *post test* sebagai *baseline* A2. Pengumpulan data kedua dilakukan dengan menggunakan observasi dengan mengamati perilaku dan mencatat perilaku yang akan menjadi titik fokus untuk diubah pada pemberian intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, dengan diberikan *pre test* untuk mengukur sejauh mana anak dapat terdistraksi dengan keadaan di sekitarnya ketika belum diberikan perlakuan. Setelah itu dilakukan intervensi menggunakan terapi ABA sebanyak 6 kali dengan durasi pemberian terapi selama 1 jam 30 menit di setiap pertemuan. Setelah dilakukan intervensi, diberikan *post test* serta melakukan evaluasi untuk mengukur apakah terapi yang diberikan efektif untuk mengurangi perilaku mudah terdistraksi pada anak. Pada *post test* dan evaluasi, pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi serta wawancara kepada orang tua subjek tentang apakah terdapat perubahan di luar dari observasi yang dilakukan serta keseharian subjek. Pengumpulan data ini dilakukan di rumah subjek.

**Tabel 1. Kegiatan Intervensi**

|  |  |
| --- | --- |
| Desain Kegiatan | Kegiatan yang dilakukan |
| *Baseline* A1 | 1. Mencapit dan memasukkan 30 pom-pom kedalam wadah 2. Mengelompokkan capitan jemuran sesuai warna 3. Meronce 30 manik-manik 4. Membuat bentuk lilin mainan 5. Menyusun kartu a-z 6. Memasukkan bola ke keranjang |
| *Baseline* B | 1. Mencapit dan memasukkan 10-20 pom-pom kedalam wadah 2. Mengelompokkan capitan jemuran sesuai warna 3. Meronce 5-15 manik-manik 4. Membuat bentuk lilin mainan 5. Menyusun kartu a-z 6. Memasukkan bola ke keranjang |
| *Baseline* A2 | 1. Mencapit dan memasukkan 30 pom-pom kedalam wadah 2. Mengelompokkan capitan jemuran sesuai warna 3. Meronce 30 manik-manik 4. Membuat bentuk lilin mainan 5. Menyusun kartu a-z 6. Memasukkan bola ke keranjang |

# Hasil penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2022 disekolah subjek dan pada tanggal 5 Desember 2022 dirumah subjek, menunjukkan bahwa subjek memiliki gejala yang mengarah pada ADHD. Hal ini ditunjukkan dengan subjek yang tidak dapat fokus terhadap satu hal dan sering memunculkan perilaku terdistraksi. Hasil *Baseline* 1, perubahan ketika diberikan intervensi, serta *Baseline* 2 dirangkum melalui grafik dibawah ini :

**Gambar 1. Hasil Intervensi**

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa dihari pertama dilakukan *pre test*, perilaku distraksi muncul sebanyak 112 kali yang menunjukkan subjek sangat sering terdistraksi. Kemudian terjadi peningkatan yang signifikan karena diberikan intervensi berupa terapi ABA. Tugas-tugas yang diberikan selesai dilakukan oleh subjek dan terdapat pengurangan perilaku terdistraksi oleh subjek yang secara berurutan perilaku distraksi muncul sebanyak 85 dan 73 kali. Pada hari ke-3 saat diberikan intervensi, subjek memunculkan perilaku hiperaktif sehingga sering menimbulkan perilaku terdistraksi 115 sebanyak kali. Hal ini dikarenakan subjek diberikan kue coklat dari orang tuanya sehingga perilaku terdistraksi lebih meningkat dari hari sebelumnya. Pemberian kue coklat dapat memunculkan perilaku hiperaktif pada anak dengan gangguan ADHD.

Setelah hari ke-3 diberikan intervensi, terjadi perubahan berkala kembali yang menunjukkan penurunkan tingkat terdistraksi pada subjek secara berurutan perilaku terdistraksi muncul sebanyak 65, 64, 47 dan 30 kali. Pada *pre test* ditunjukkan bahwa perilaku terdistraksi muncul sebanyak 112 kali dengan nilai 4 yang artinya subjek sering terdistraksi. Sedangkan *post test* ditunjukkan bahwasannya perilaku terdistraksi muncul hanya 30 kali dengan nilai 1 yang artinya perilaku terdistraksi sangat jarang muncul ketika kegiatan berlangsung.

Adapun setelah dilakukan analisis statistik dengan menggunakan *Paired-Samples T Test* pada program SPSS 24.0 *for* windows, untuk mengetahui nilai signifikansi pada *pretest-posttest* terhadap penurunan perilaku terdistraksi subjek penelitian. Diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 28,00 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 7,50, dengan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan ketika belum dilakukannya pemberian terapi dan setelah diberikan terapi. Hal ini membuktikan bahwa terapi ABA efektif untuk mengurangi perilaku terdistraksi pada anak dengan gangguan ADHD.

# Pembahasan

Menurut DSM-V gejala ADHD dapat ditunjukkan dengan kesulitan memusatkan perhatian atau disebut dengan *innattention* yang dimanefestasikan dalam bidang akademik, situasi sosial, dan mengerjekan tugas, dengan gejala umum seperti seperti gagal dalam memusatkan perhatian pada hal-hal yang kecil, sering melakukan kekeliruan pada pekerjaan ataupun tugas-tugas, tidak muncul untuk mendengarkan ketika berbicara atau berinteraksi secara langsung, mudah lupa, dan menghindari tugas-tugas yang menurutnya sulit. Gejala selanjutnya yakni perilaku hiperaktif-impulsif. Perilaku hiperaktif-impulsif termasuk menjadi gelisah, kesulitan bermain atau terlibat dalam kegiatan rekreasi diam-diam, berbicara berlebihan, mengganggu orang lain, kesulitan menunggu atau melakukan antrian, menjadi hiperaktif-impulsif, merupakan perilaku manusia yang tiba-tiba berubah tiba-tiba di luar rencana, aktif berlebihan. Gangguan hiperaktivitas pada anak dapat dilihat dengan mengamati gerakan-gerakan tubuh seperti tangan dan kaki sering tidak bisa diam atau duduk dengan resah. Meninggalkan kursi di kelas atau dalam situasi lainnya ketika diharapkan untuk tetap duduk tenang, sering lari kesana kemari, melompat-lompat. Anak hiperaktif juga menunjukkan ciri dengan bahasa verbal yaitu sering berbicara terlalu banyak, terus menerus atau kegelisahan dan berbelit-belit.

Melalui pemaparan diatas, diketahui bahwa subjek memiliki ketiga gejala tersebut. Gejala tersebut ditunjukkan dengan subjek yang sulit berhenti untuk tidak berbicara sehingga sulit untuk mendengarkan lawan bicaranya dan menghindari tugas yang menurutnya sulit seperti mengancing baju. Subjek sering aktif secara berlebihan dan tidak dapat duduk diam, sering berlari kesana kemari dan seringkali mencari kesempatan untuk dapat keluar rumah. Subjek selalu mempunyai kegiatan sendiri di setiap gerak dan mudah terdistraksi terhadap apa yang ada disekitarnya.

Fokus pada penelitian ini adalah untuk menurunkan perilaku terdistraksi pada subjek dengan memberikan intervensi berupa terapi. Terapi yang digunakan adalah terapi ABA ini memiliki ciri terukur, terarah dan terstruktur sehingga memudahkan disetiap pemantauan dan perkembangannya. Fokus penanganannya terletak pada pemberian penguatan yang positif setiap kali anak merespon dengan benar dan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Pemberian terapi ABA ini diberikan sebanyak 6 kali dengan durasi 1 jam 30 menit di setiap pertemuan. Sebelum diberikan terapi ABA, subjek diberikan *pre-test* berupa penyelesaian tugas seperti meronce, menyusun kartu, bermain capitan, memasukkan bola ke dalam keranjang dan beberapa tugas lainnya untuk mengukur sejauh mana perilaku terdistraksi terjadi. Kemudian tahapan pemberian intervensi dilakukan dengan memberikan tugas-tugas yang dapat membantu melatih kemampuan motorik halus dan kasar pada anak. Intervensi diberikan dengan memberikan perlakuan yang harus dilakukan oleh subjek. Perlakuan yang diberikan salah satunya adalah pemberian *prompt* berupa arahan seperti ketika subjek salah mengerjakan maka terapis mengatakan “TIDAK” atau memanggil namanya ketika anak tidak fokus atau terdistraksi. Menurut Sutadi (2014) menyatakan tujuan ABA (*Applied Behavior Analysis*) adalah untuk meminimalkan kegagalan anak dan memaksimalkan keberhasilan anak. Terapis/asisten terapis harus memberikan *prompt* bila perlu agar anak mengerti apa yang diharapkan dari mereka dan belajar keterampilan baru. Suatu *prompt* adalah bantuan yang diberikan untuk meningkatkan respon yang benar. Selanjutnya subjek diberikan *post-test* dan evaluasi yang merupakan tahapan terakhir dalam memberikan intervensi. *Post-test* dilakukan dengan tetap memberikan tugas yang sama dengan pemberian *pre-test*. Tahap evaluasi dilakukan untuk melihat perkembangan hasil pemberian intervensi yang dilakukan dari *pre-test*  hingga *post-test*.

Pada penelitian ini, penulis menetapkan kriteria penilaian dan indikator perilaku terdistraksi yang muncul, diperoleh berdasarkan observasi kepada subjek yang memunculkan perilaku mudah terdistraksi dan dibuat untuk memudahkan peneliti dalam melihat perubahan yang terjadi pada subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi. Berikut tabel kriteria penilaian dan indikator perilaku terdistraksi :

**Tabel 2. Kriteria Penilaian untuk Mengukur Perilaku Terdistraksi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Frekuensi Perilaku Terdistraksi** | **Nilai** |
| >120 | 5 |
| 91-120 | 4 |
| 61-90 | 3 |
| 31-60 | 2 |
| 0-30 | 1 |

Keterangan :

1 : Sangat Jarang

2 : Jarang

3 : Kadang-Kadang

4 : Sering

5 : Sangat Sering

**Tabel 3. Indikator Perilaku Terdistraksi yang Muncul**

|  |
| --- |
| **Indikator** |
| Teralihkan dari stimulus luar |
| Tidak konsentrasi |
| Bicara terus menerus |
| Sulit mengendalikan gerakan |

# Kesimpulan

Melalui hasil yang telah di paparkan, dapat disimpulkan bahwasannya terapi ABA efektif untuk mengurangi perilaku terdistraksi pada anak dengan gangguan ADHD. Hal ini dibuktikan melalui adanya perubahan yang signifikan saat diberikan *pre-test,* perilaku terditraksi muncul sebanyak 112 kali dengan nilai 4, ketika diberikan *post-test,* perilaku terdistraksi hanya muncul sebanyak 30 kali dengan nilai 1, dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001.

# DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R. (1018). Intervensi terhadap Anak Usia Dini yang Mengalami Gangguan ADHD Melalui Pendekatan Kognitif Perilaku dan Alderian Play Therapy. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.4>.

Andres, M. (2018). Lewis’s Child and Adolescent Psychiatry A Comprehensive Textbook FiftH Edition.

Center for Disease Control and Prevention. (2020). *Data and Statistic About ADHD*.

Barkley, R. (1997). Behavioral Inhibition, Sustained Attention, Execuitive Functions: Constucting A Unifying Theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 65-94.

Global Burden of Disease. (2019). Dalam (https://ourworldindata.org/grapher/number-with-adhd?country=~IDN). Diakses 29 September 2022.

Kingley, J. (2006). *Applied Behavior Analysis.* Jakarta: Gramedia.

Sayal, K. (2018). ADHD in children and young people : prevalence, care pathways, and service pravision. . *The Lancet Psychiatry*, Elsevier Ltd, 5 (2), pp 175-186.