



## **APLIKASI TERAPI GERAK FOKUS VISUAL MOTORIK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI ANAK BERKECENDERUNGAN ADHD**

*APPLICATION OF MOTOR VISUAL FOCUS MOTION THERAPY TO IMPROVE THE CONCENTRATION OF CHILDREN WITH ADHD TENDER*

<sup>1)</sup>Dyah Siti Septiningsih, <sup>2)</sup>Nur'aeni, <sup>3)</sup>Tri Na'imah

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Jalan K.H. Ahmad Dahlan PO BOX 202 Purwokerto 53182

\*Email:yangtinieng@gmail.com,nur\_aeni126@yahoo.co.id,trinimah@ump.ac.id

### **ABSTRAK**

Kegiatan ini bertujuan untuk: 1) memberikan pengetahuan tentang permasalahan ADHD), 2) memberikan pengetahuan teoritis dan praktis tentang konsentrasi pada anak didik, 3) melatih terapi gerak fokus visual motorik sebagai cara untuk meningkatkan konsentrasi anak yang cenderung mengalami ADHD. Kegiatan pendidikan dan pelatihan ini dilaksanakan kepada kelompok guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah Kecamatan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas berjumlah 25 orang.

Kegiatan ini dilakukan dengan urutan: 1) Pre tes meliputi: masalah-masalah yang sering muncul pada anak didik taman kanak-kanak, pengertian, manfaat dan cara mengatasi kurangnya konsentrasi pada anak didik Taman Kanak-Kanak; 2) penyuluhan/pendidikan tentang pentingnya kemampuan memahami masalah konsentrasi anak didik yang berkemungkinan mengalami ADHD, 3) penyuluhan/pendidikan tentang terapi gerak fokus visual motorik, 4) pelatihan tentang terapi gerak fokus visual motorik sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi pada anak yang cenderung ADHD. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan demonstrasi.

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: 1) Pengetahuan teoritis guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah tentang konsentrasi pada anak dan terapi gerak visual motorik meningkat, 2) Guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah termotivasi untuk meningkatkan konsentrasi pada anak didiknya yang cenderung ADHD, 3) Guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah memiliki kesiapan untuk menerapkan terapi gerak visual motorik sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi pada anak yang cenderung ADHD.

**Kata kunci:** terapi gerak fokus visual motorik, konsentrasi, ADHD

### **ABSTRACT**

*This activity aims to: 1) provide knowledge about ADHD problems, 2) provide theoretical and practical knowledge about concentration to students, 3) train visual motor focus motion therapy as a way to increase the concentration of children who are prone to ADHD. This education and training activity was carried out for a group of kindergarten teachers' Aisyiyah, East Purwokerto District, Banyumas Regency, totaling 25 people.*

*This activity is carried out in the following order: 1) Pre test includes: problems that often arise in kindergarten students, understanding, benefits and ways of overcoming the lack of concentration in Kindergarten students; 2) counseling / education about the importance of the ability to understand concentration problems of students who are likely to experience ADHD, 3) counseling / education about visual motor focus motion therapy, 4) training on visual motor focus motion therapy as an effort to increase concentration in children who tend to have ADHD. The methods used are lectures, questions and answers and demonstrations.*

*The conclusions of this activity are: 1) The theoretical knowledge of Kindergarten teachers 'Aisyiyah about concentration in children and visual motor movement therapy increases, 2) Kindergarten teachers' Aisyiyah are motivated to increase concentration in their students who tend to have ADHD, 3) Kindergarten teacher 'Aisyiyah is ready to apply visual motor motion therapy as an effort to increase concentration in children who tend to have ADHD.*

*Key words: visual motor focus motion therapy, concentration, ADHD*

### **PENDAHULUAN**

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan ketidakmampuan anak dalam memusatkan perhatian, dan berperilaku hiperaktif sehingga konsentrasinya rendah. Hal tersebut akan tampak apabila dibandingkan dengan anak-anak sebayanya (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 330/Menkes/per/II/2011). Perilaku ADHD ini*



cenderung persisten atau menetap yang cenderung akan menyulitkan kehidupan anak, baik di rumah, di sekolah atau dalam hubungan sosial antar teman dan lain-lainnya.

ADHD merupakan gangguan disfungsi otak yang menjadikan individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, perilakunya terhambat dan perhatiannya rendah. ADHD adalah sekelompok kelainan mekanisme tertentu pada sistem syaraf pusat yang menyebabkan anak menjadi hiperaktif, tidak bisa beristirahat, berperilaku tidak sabar, kesulitan untuk memusatkan perhatian dan impulsif.

ADHD menurut Kosasih (2012) adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan gangguan pemusatan perhatian, pembicaraan yang lepas kontrol dan perilaku yang hiperaktif<sup>2</sup>. Pada umumnya, gangguan ini dijumpai pada anak laki-laki. Dibandingkan dengan teman sebayanya anak ADHD biasanya memperoleh hasil belajar di bawah target, terisolasi secara sosial, berperilaku anti sosial dan mengalami kesulitan pada masa sekolahnya (Hoseini, 2014).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disintesis bahwa ADHD adalah kondisi anak-anak yang memperlihatkan simtom-simtom (ciri atau gejala) kurang konsentrasi, hiperaktif, dan impulsif yang dapat menyebabkan adanya kesulitan belajar, kesulitan berperilaku, dan kesulitan sosial pada aktivitas hidupnya.

Pada ranah pendidikan, anak dengan ADHD diprediksi akan mengalami gangguan belajar. Itu terjadi karena konsentrasinya rendah sehingga sulit untuk tekun dalam proses pembelajaran. Pada sudut pandang psikologi, anak dengan ADHD akan mengalami kesulitan berperilaku, dan dari sudut pandang sosiologi, anak dengan ADHD akan mengalami kesulitan dalam bermasyarakat.

Anak dengan ADHD perlu sekali ditingkatkan konsentrasinya. Beberapa ahli mengemukakan pengertian tentang konsentrasi. Menurut Surya (2003) konsentrasi adalah perpustatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Hakim (2002) mengemukakan konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Olivia (2011) mengemukakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan memfokuskan perhatian pada objek tertentu. Sementara Tiel (2015) mengemukakan, konsentrasi adalah kemampuan anak dalam upaya mempertahankan dan memusatkan perhatian.

Beberapa pengertian tersebut dapat disintesis bahwa konsentrasi adalah bagaimana anak fokus atau memusatkan perhatiannya dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu sampai pekerjaan itu selesai.

Di Kabupaten Banyumas, data tahun 2015 dan sampai tahun 2019 ini belum ada informasi terbaru, penderita ADHD berjumlah 11 anak yang tersebar di Kecamatan Jatilawang, Kecamatan Kembaran, Kecamatan Ajibarang, Kecamatan Sokaraja dan Kecamatan Purwokerto Barat.

Di TK ‘Aisyiyah Kecamatan Purwokerto Timur belum ada data resmi yang dikeluarkan baik oleh IGTK/Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak maupun oleh psikolog sebagai pemegang otoritas tentang anak berkebutuhan khusus ini.

Secara empiris, sebetulnya di kelas banyak ditemukan perilaku anak dengan ciri-ciri yang kecenderungannya mengarah ke ADHD. Tetapi pada umumnya guru tidak mengetahui kondisi anak didiknya yang sebenarnya. Guru menganggap bahwa kondisi anak didik tersebut normal. Kondisi anak-anak ini baru akan terdeteksi ketika mengikuti aktivitas di kelas.

Deteksi untuk anak didik penderita ADHD adalah lebih senang bermain sendiri, konsentrasinya mudah teralihkan dan cenderung mengganggu teman yang lain. Selain itu, anak-anak tersebut biasanya juga mengalami keterlambatan dalam berbicara.

Permasalahan ADHD ini seharusnya mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan kondisinya. Menurut Hakim (2002), bisa dengan mengajarkan anak tentang bagaimana belajar dari lingkungan yang normal, agar anak dapat membangun kemampuan kognitif dan sosialnya terutama dalam hal konsentrasi. Apabila anak dibiarkan, kemungkinannya akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru, yang pada gilirannya dapat memunculkan perilaku bermasalah dalam proses belajarnya (Purwanta, 2015).

Berkaitan dengan hal tersebut, telah dilakukan penelitian tentang pengaruh permainan edukatif terhadap peningkatan perkembangan kognitif. Kesimpulannya adalah bahwa permainan edukatif dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak seperti memori, perhatian, dan kemampuan pribadi (Penichet, 2015).

Hasil penelitian tersebut memunculkan pemikiran bahwa untuk meningkatkan konsentrasi pada anak didik TK penderita ADHD, dapat dilakukan dengan terapi gerak fokus visual motorik. Alasannya adalah karena pada terapi ini anak akan diberi perlakuan dengan bermain bola dengan duduk di lantai secara berpasangan. Anak yang satu menggelindingkan bola, yang satunya menangkap, demikian sebaliknya. Kegiatan ini dilakukan berkali-kali sampai anak bisa tenang dalam melakukannya. Ketenangan dan ketepatan dalam menggelindingkan dan menangkap bola ini akan mengajarkan anak untuk konsentrasi.

Selain menggunakan bola, terapi gerak fokus visual motorik ini juga menggunakan busa yang dipotong dengan ukuran sama. Busa diurutkan dengan jarak tertentu. Anak diminta untuk melompat dengan kedua kakinya dari busa yang satu ke busa berikutnya. Ketenangan dan ketepatan dalam melompat ini juga akan mengajarkan anak untuk konsentrasi.

Dikemukakan oleh Nur'aeni (2010), terapi gerak merupakan upaya mengatasi anak didik yang mengalami gangguan konsentrasi yang berakibat pada kesulitan belajar. Terapi gerak adalah satu set terapi yang melibatkan gerakan tubuh dengan menggunakan beberapa instrumen sebagai medianya. Terapi gerak ini memiliki fungsi untuk mengoptimalkan keseimbangan tubuh, melatih koordinasi visual motorik, menambah kepekaan anggota badan dan mengoptimalkan lateralisasi/arah. Isi/jenis dari terapi gerak meliputi: gerak untuk keseimbangan, visual motorik, *body image*, dan lateralisasi. InsyaAllah terapi gerak fokus visual motorik merupakan solusi yang tepat dalam menangani masalah konsentrasi ini.

Sepintas terapi ini sederhana, tetapi guru TK belum memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menggunakannya. Hal ini disebabkan karena secara akademis belum memilikinya, dan secara profesional model modifikasi perilaku dengan teknik terapi gerak ini merupakan otoritas dari fakultas psikologi.

Oleh sebab itu, tim pelaksana kegiatan dari Fakultas Psikologi melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema: aplikasi terapi gerak fokus visual motorik kepada guru taman kanak-kanak 'Aisyiyah. Setelah kegiatan ini selesai diharapkan guru TK bisa mengaplikasikan terapi gerak fokus visual motorik ini bagi anak didiknya yang mengalami gangguan konsentrasi yang merupakan inti dari ADHD.

## METODE

Ceramah untuk memberikan materi secara teoritis tentang ADHD dan tentang konsentrasi pada anak. Tanya jawab untuk mendiskusikan tentang ADHD dan konsentrasi. Demonstrasi untuk melatih terapi gerak fokus visual motorik.

Tujuan terapi	Untuk melatih koordinasi visual motorik
Waktu:	20 Menit
Metode:	Bermain
Alat yang digunakan	Bola basket dan tali pramuka atau tali rafia



Gambar 1. Bola basket, tali pramuka, tali rafia

## Prosedur pelatihan:

1. *Co trainer* membuat pembatas jalur bola dengan menggunakan 2 tali pramuka/tali rafia (jarak 20 cm)
2. *Co trainer* memberi contoh posisi duduk simpuh yang tepat kepada peserta, yaitu tulang punggung dalam posisi tegak, kaki kanan menyentuh paha kiri dan sebaliknya kaki kiri menyentuh paha kanan secara bergantian.
3. Posisi peserta duduk simpuh sebagaimana dicontohkan oleh *co trainer*, tulang punggung dalam posisi tegak, kaki kanan menyentuh paha kiri dan sebaliknya.
4. Peserta duduk saling berhadapan dengan *co trainer* dengan jarak 2 meter.
5. Peserta dan *co trainer* bersimpuh di posisi tengah-tengah kedua pembatas yang terbuat dari tali pramuka/tali rafia saling berhadapan.



6. Peserta mendorong bola basket menggunakan kedua tangannya tanpa mengubah posisi punggung (tetap tegak)
7. Secara bergantian peserta menerima bola yang digelindingkan oleh *co trainer* ke arah peserta.
8. Lakukan 6 kali Peserta dan *co trainer* menggelindingkan bola basket secara bergantian 6 kali berturut-turut.

**Refleksi:**

Peserta dinyatakan bagus gerak fokus visual motoriknya, apabila dapat menggelindingkan bola basket dengan posisi badan tegak lurus dan lemparan lurus dalam waktu tertentu. Posisi tetap di dalam garis dari tali pramuka atau tali rafia. Ini akan berkorelasi dengan tingkat konsentrasinya.

Terapi gerak fokus visual motorik dapat dilihat dalam gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Posisi badan ketika terapi



Gambar 3: Menggelindingkan bola ketika terapi

**HASIL KEGIATAN**

**Peserta Pendidikan dan Pelatihan**

NO	NAMA	NO	NAMA
1	Nur Aini	14	Triana Hardiyanti Mumpuni
2	Dwiana Puspitasari	15	Indah Puji Astuti
3	Titi Hartinah	16	Anggi Mardiyani
4	Musinah	17	Diah Sulistiani
5	Wahyu Purwitosari	18	Ani Purwati
6	Atie Kurnia Mardiyani	19	Rusmiati
7	Riastri	20	Nurchayati
8	Nurjanah	21	Nurhayatiningsih
9	Siti Rohmanah	22	Nurchayati Oktaviani
10	Iriana Santi	23	Rusmiati
11	Kurniasih	24	Lina Kristianik
12	Ida Haryanti	25	Arin Barirotulazkiyah
13	Eleska Yulfariska		

(Sumber: Daftar hadir peserta)



### Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil kegiatan dilakukan berdasarkan metode yang digunakan dalam realisasi pemecahan masalah, sebagai berikut:

1. Pre Test yang dilakukan dengan curah pendapat, hasilnya adalah: Guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah masih banyak (90%) yang belum memahami tentang ADHD. Evaluasi dilakukan dengan menjawab pertanyaan melalui angket sederhana.
2. Post tes yang dilakukan secara lesan, hasilnya 80% sudah bisa menjawab dengan benar tentang ADHD dan konsentrasi pada anak.
3. Post tes yang dilakukan dengan peragaan hasilnya sangat memuaskan. Para guru mempraktekkan terapi gerak visual motorik yang dividiokan. Para guru memiliki rencana untuk menerapkan terapi gerak fokus visual motorik ini dan mengharapkan pengawasan dari tim kegiatan.

### Luaran Kegiatan berupa perubahan perilaku sebagai berikut:

Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan
Belum mengenali dengan benar tentang permasalahan-permasalahan anak dengan ADHD secara teoritis.	Memahami tentang permasalahan-permasalahan anak dengan ADHD secara teoritis.
Belum bisa mendeteksi konsentrasi pada anak yang kemungkinan mengalami ADHD	Memahami tentang tentang kurangnya konsentrasi pada anak yang kemungkinan mengalami ADHD
Belum bisa meningkatkan konsentrasi pada pada anak yang kemungkinan mengalami ADHD	Memiliki keterampilan untuk meningkatkan konsentrasi pada pada anak yang kemungkinan mengalami ADHD
Belum menggunakan terapi tertentu dalam meningkatkan konsentrasi pada anak yang cenderung mengalami ADHD	Sepakat akan menggunakan terapi gerak visual motorik untuk meningkatkan konsentrasi pada anak yang cenderung mengalami ADHD

(Sumber: hasil evaluasi kegiatan, 2020)

### KESIMPULAN

Pengetahuan teoritis guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah tentang ADHD, konsentrasi pada anak dan terapi gerak fokus visual motorik meningkat. Guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah termotivasi untuk meningkatkan konsentrasi pada anak didiknya untuk mengurangi kecenderungan adanya ADHD.

Guru Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah memiliki kesiapan untuk menerapkan terapi gerak visual motorik untuk meningkatkan konsentrasi pada anak didiknya yang memiliki kecenderungan mengalami ADHD.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hoseini, B. L. 2014. "Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children: A Short Review and Literature", *International Journal of Pediatrics*, Vol.2, N.4-3, Serial No.12.
- Julia Maria Van Tiel, 2015. *Pendidikan Anakku Terlambat Bicara* (Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kosasih, E. 2012. *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Yrama Widya.
- Nur'aeni. 2010. Efektifitas terapi gerak dalam menangani kesulitan belajar pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri 2 Kranji Purwokerto. *Jurnal PSYCHO IDEA*, 8 (2) ISSN 1693-1076
- Olivia, F. 2011. *Good Memory Building*. Jakarta: Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 330/Menkes/per/II/2011 tentang *Pedoman Deteksi Dini Gangguan Pemusatan perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) Pada Anak Serta Penanganannya*.
- Purwanta, E. 2015. *Modifikasi Perilaku*. Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Surya, H. 2003. *Kiat Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputirido.