

**Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas  
(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder/AD/HD)  
Bab (II) Perawatan dan Dukungan (Bagian 2)**

Mengubah Pola Pikir

Meningkatkan Keterampilan Eksekutif

Untuk membantu anak-anak dan remaja dengan AD/HD dalam menggunakan Pendidikan kejiwaan, selain metode yang tepat untuk mengelola perilaku yang diperkenalkan di Bagian 1, orang tua juga dapat membantu anak dengan mengubah pola pikir mereka dan meningkatkan keterampilan eksekutif mereka.

Biro Pendidikan  
2022

**Mengubah Pola Pikir**

Pikiran atau keyakinan yang kita miliki tentang masalah/situasi sering mempengaruhi tanggapan emosional dan perilaku kita. Bahkan ketika menghadapi masalah/situasi yang sama, pemikiran dan keyakinan kita yang berbeda akan menghasilkan tanggapan yang berbeda. Pikiran positif/masuk akal mengarah pada tanggapan emosional dan perilaku yang positif. Contoh:

Masalah/situasi	Pikiran atau keyakinan		Tanggapan emosional	Tanggapan perilaku
Gagal dalam ujian	Negatif	• Saya selalu tidak berguna. Saya tidak bisa lulus ujian.	• Kecewa • Frustrasi	• Berhenti belajar untuk ujian
	Positif	• Saya percaya saya akan membuat kemajuan jika saya belajar keras!	• Percaya diri • Proaktif	• Menjadwalkan waktu untuk revisi sebelum ujian berikutnya
Mendapat teguran dari guru	Negatif	• Pak Guru sengaja memarahi saya, beliau tidak menyukai saya.	• Marah	• Menolak untuk mengikuti instruksi guru
	Positif	• Para guru ingin membantu saya memperbaiki diri	• Tenang	• Menerima pengingat dari guru

Dengan mengubah kebiasaan pikiran atau keyakinan negatif atau tidak masuk akal dari anak tentang masalah/situasi, Anda dapat secara bertahap menumbuhkan

pemikiran positif anak, sehingga menghasilkan tanggapan emosional dan perilaku yang positif.

Misalnya, beberapa anak dan remaja akan melampiaskan perasaan mereka dengan kehilangan kesabaran saat menghadapi masalah. Orang tua perlu tahu tentang pemikiran anak sebelum menemukan pemecahan yang tepat. Setelah anak tenang, orang tua dapat membimbing anak untuk mengungkapkan pemikirannya tentang masalah yang dia hadapi dan alasan kehilangan kesabaran; orang tua juga dapat mendorong anak untuk berpikir dengan perspektif yang berbeda dan menangani kesulitan dengan sikap positif dan proaktif. Selain itu, orang tua dapat mengajarkan anak langkah-langkah dan metode untuk memecahkan masalah untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan diri mereka. Contohnya:

Langkah-langkah untuk memecahkan masalah:
1. Identifikasi masalah
2. Kumpulkan ide mengenai berbagai solusi
3. Lakukan analisis pro dan kontra untuk setiap solusi
4. Pilih solusi yang tepat dan tinjau keefektifannya

## Meningkatkan Keterampilan Eksekutif

### Fungsi Eksekutif

"Fungsi Eksekutif" terutama bertanggung jawab untuk mengendalikan perilaku dan pikiran, serta merencanakan dan melaksanakan serangkaian kegiatan. Ketika kita menanggapi sesuatu, sistem penghambatan perilaku pertama-tama akan diaktifkan untuk menunda respon langsung yang belum dipertimbangkan baik-baik. Setelah itu, kita akan menggunakan memori aktif untuk memroses informasi dan langkah-langkah yang berguna, dan menggunakan pengaturan diri untuk merencanakan dan mengatur perilaku dan tanggapan yang sesuai. Anak-anak dan remaja dengan AD/HD tidak hanya kurang memiliki keterampilan eksekutif, tetapi juga tidak memiliki kemampuan untuk memanfaatkan dan menampilkan keterampilan mereka dalam situasi nyata.

### Keterampilan apa yang terlibat dalam Fungsi Eksekutif?

Untuk membantu anak-anak dan remaja meningkatkan fungsi eksekutif secara lebih konkret dan jelas, psikolog Peg Dawson dan Richard Guare membagi fungsi eksekutif menjadi sebelas keterampilan eksekutif<sup>2</sup>:

Hambatan Respon	Berpikir sebelum bertindak
Pengelolaan Afeksi secara Mandiri	Mengelola emosi untuk mencapai gol dan menyelesaikan pekerjaan
Perhatian Bertahan	Tetap fokus tanpa terganggu oleh hal-hal yang tidak relevan
Memulai Pekerjaan	Memulai pekerjaan secara tepat waktu, tanpa penundaan yang tidak semestinya
Kegigihan sesuai Tujuan	Terus bertindak hingga gol tercapai
Fleksibilitas	Merevisi rencana sesuai dengan perubahan kondisi
Memori Berjalan	Menyimpan informasi dalam memori sambil melakukan pekerjaan kompleks
Perencanaan/Pemrioritasan	Membuat peta jalan untuk mencapai gol dan menentukan prioritas

Organisasi	Merancang dan memelihara sistem untuk melacak informasi dan materi
Pengelolaan Waktu	Memperkirakan dan mengalokasikan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan sebelum tenggat waktu
Metakognisi	Melangkah ke belakang dan memandang diri sendiri secara luas dalam suatu situasi

(Dawson & Guare, 2009)

### Metode untuk Meningkatkan Keterampilan Eksekutif

Kita dapat menggunakan pengajaran langsung, pemecahan langkah-langkah, isyarat eksternal, serta strategi motivasi yang tepat untuk membantu anak-anak dan remaja meningkatkan keterampilan eksekutif mereka sehingga meningkatkan perhatian dan memperbaiki penghambatan perilaku mereka. Untuk rincian tentang penerapan berbagai keterampilan, silakan lihat "Tips untuk Orang Tua" dalam seri ini.

Mari kita lihat contoh berikut: setiap kali anak saya memulai proyek pembelajaran, dia akan sangat kesal dan tidak tahu apa yang harus dilakukan terlebih dahulu. Dia sering tidak dapat memulai pekerjaan yang relevan setelah waktu yang lama, sehingga selalu terlambat mengirimkan tugas .

Dalam hal ini, Anda dapat mengajar (mengajar langsung) anak Anda untuk membuat daftar langkah/hal yang harus diselesaikan satu per satu (pecah langkah-langkahnya) untuk membuat daftar tugas, memutuskan bersama urutan dan tanggal penyelesaian setiap tugas, lalu mencetak dan memajang daftar tersebut (isyarat eksternal) untuk membantu anak Anda menyelesaikan tugas satu demi satu.

Proyek Pembelajaran – Daftar pekerjaan	Tanggal penyelesaian
1. Tentukan subjek	
2. Kumpulkan informasi dari Internet dan perpustakaan	
3. Lakukan pengamatan di tempat dan ambil foto yang relevan	
4. Wawancara dengan guru, teman sekelas dan petugas kebersihan	
5. Atur informasi dan buat garis besar isi	
6. Tulis draf pertama	
7. Baca/teliti kembali dan revisi	
8. Selesaikan dan serahkan laporan proyek pembelajaran	

Jika Anda tertarik dengan bab tentang keterampilan eksekutif ini, Anda dapat merujuk ke SE Newsletter Issue no.42 – “Cara Meningkatkan Keterampilan Eksekutif Anak-anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas” (hanya dalam bahasa Cina) untuk informasi lebih lanjut.

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

Referensi:

2. Dawson, P. & R. (2009). Smart but scattered. New York: Guilford Press