

Gangguan Menentang Oposisi

Gangguan Membantu Anak-anak dengan Gangguan Menentang Oposisi

Apa itu “Gangguan Menentang Oposisi”?

Gangguan Menentang Oposisi (*Oppositional Defiant Disorder/ODD*) adalah gangguan kesehatan mental yang umum pada anak-anak. Jika anak Anda sering berdebat dengan Anda atau pihak berwenang lainnya (seperti senior dan guru), dan terus menunjukkan sikap marah, mudah tersinggung, menghina atau membalas dendam, dan perlakuan ini menyebabkan masalah bagi diri mereka sendiri atau orang-orang di sekitar mereka, itu mungkin tanda ODD. Beberapa orang dengan ODD mungkin juga menderita Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas (*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder/AD/HD*), Gangguan Depresi atau Kecemasan.

Gejala umum ODD termasuk:

- Menolak untuk mematuhi instruksi atau aturan
- Banyak berdebat dengan orang dewasa
- Sering dengan sengaja membuat orang lain kesal
- Sering marah meledak-ledak
- Mudah tersinggung oleh orang lain
- Menyalahkan orang lain
- Menunjukkan amarah berlanjut terhadap sesuatu yang dibenci
- Sering memiliki sikap dendam

Peran Orang Tua

Jika saya menduga anak saya menyandang ODD, saya harus...

- Minta konsultasi dan penilaian psikiatri untuk anak saya sedini mungkin, sehingga perawatan yang tepat dan pelatihan dukungan dapat diatur untuknya
- Memulai kontak dengan Koordinator Kebutuhan Pendidikan Khusus (*Special Educational Needs Coordinator/SENCO*), wali kelas, Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai

Setelah anak saya dinilai menyandang ODD, saya harus...

- Bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau profesional terkait dalam melakukan rencana perawatan yang disarankan untuk memastikan bahwa anak saya menerima perawatan yang dia butuhkan dan minum obat sesuai resep (jika ada)
- Mengambil inisiatif untuk memberikan informasi kepada sekolah tentang kebutuhan pendidikan khusus anak saya sedini mungkin, termasuk menyerahkan laporan psikiatrisnya ke sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai
- Menjaga komunikasi dengan Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah, SENCO, Tim Dukungan Siswa, wali kelas dan para guru mata pelajaran untuk memahami kondisi belajar dan penyesuaian anak saya; dan bersama-sama mendiskusikan strategi dukungan yang tepat jika perlu

Strategi berikut dapat dipertimbangkan ketika mendukung anak Anda:

Mengelola dan Meningkatkan Perilaku

- Tetap tenang dan hindari pertengkaran. Jika anak Anda menolak untuk patuh dan mencoba untuk berdebat, stabilkan emosi Anda terlebih dahulu dan hanya berikan instruksi atau tanggapan singkat. Perdebatan yang berlebihan tidak akan membantu memperbaiki perilakunya
- Hadapi emosi terdahulu sebelum menghadapi perilaku. Ketika anak Anda kehilangan kesabaran atau marah, pertama-tama Anda dapat mencerminkan emosinya secara verbal,

seperti “Saya tahu bahwa kamu marah”. Setelah memberikan ruang dan waktu yang tepat bagi anak Anda untuk menenangkan diri, Anda dapat menyatakan harapan perilaku yang jelas dengan cara yang tegas dan damai

- Kenakan konsekuensi pada perilaku dan biarkan anak Anda bertanggung jawab atas perilakunya. Konsekuensinya harus masuk akal dan diterapkan secara konsisten untuk mencegah anak Anda mengelak melalui celah-celah. Perhatikan bahwa hukuman bukanlah strategi yang bertahan lama dan efektif, dan Anda harus menghindari berfokus pada pendekatan hukuman dalam mengelola perilaku anak Anda
- Cobalah untuk memahami alasan di balik perilaku buruk sehingga kebutuhan nyata anak Anda dapat ditangani. Ini akan membantu menghindari terjadinya perilaku negatif berulang pada anak Anda.
- Ajari anak Anda sesuai dengan kemampuannya dan berikan imbalan . Tetapkan harapan dan tujuan yang masuk akal untuk anak Anda sesuai dengan kemampuan dan kondisinya. Siapkan mekanisme penghargaan sesuai dengannya untuk mendorong anak Anda menggantikan perilaku bermasalah dengan perilaku positif dan baik. Anda harus menghargai dan memuji anak Anda ketika dia telah membuat kemajuan. Bila perlu, imbalan tambahan dapat ditawarkan untuk meningkatkan motivasi anak Anda untuk memperbaiki perilakunya. Lebih perhatikan apa yang disukai anak Anda, dan ini dapat menjadi insentif untuk meningkatkan perilakunya

Mencegah Perilaku Bermasalah

- Tetapkan aturan yang jelas. Tetapkan aturan singkat dan jelas sejak awal, tampilkan instruksi yang relevan di tempat yang tampak jelas
- Beri tahu anak Anda sebelumnya apa yang akan Anda lakukan jika dia melanggar aturan. Jika Anda mengantisipasi bahwa anak Anda mungkin memiliki perilaku bermasalah pada saat-saat tertentu, Anda disarankan untuk mengajari mereka metode penanggulangan yang tepat dan konsekuensinya terlebih dahulu, sehingga dia dapat lebih memperhatikan perilakunya sendiri
- Ajari anak Anda metode pemecahan masalah yang tepat. Diskusikan dan lakukan analisis dengan anak Anda tentang strategi penanggulangan yang berbeda untuk kejadian negatif yang mungkin ia hadapi sehari-hari untuk menghindari kebiasaan melawan atau membalas dendam

Meningkatkan Hubungan Orang Tua-Anak

- Sisihkan waktu (misalnya, 15 menit) setiap hari untuk melakukan kegiatan santai dengan anak Anda. Selama proses tersebut, hindari memberi instruksi, memarahi atau mengoreksi perilaku untuk membangun kepercayaan dan meningkatkan hubungan orang tua-anak
- Bantu anak Anda membangun citra diri yang positif. Hargai sifat-sifat positif anak Anda, dan tingkatkan harga dirinya. Ini membantu untuk mendorong hubungan orang tua-anak, dan membuat anak Anda lebih kooperatif dan patuh

Langkah dan Strategi Dukungan

Secara umum, sekolah dapat memberikan dukungan berikut sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa:

Membantu Siswa dalam Penyesuaian di Sekolah

- Personil sekolah (seperti guru, pekerja sosial dan konselor) harus membimbing siswa untuk meningkatkan perilakunya dengan cara yang positif, jelas dan konsisten
- Beri siswa ruang dan waktu untuk menyesuaikan emosinya bila diperlukan
- Lakukan analisis tujuan atau kebutuhan di balik ekspresi emosi siswa yang berbeda

(seperti kehilangan kesabaran, menolak untuk mengikuti instruksi), dan berikan bimbingan yang tepat

- Berikan pelatihan berkelompok atau konseling individu bagi siswa yang membutuhkan untuk meningkatkan keterampilan dalam komunikasi, mengelola emosi, dan memecahkan masalah
- Tinjau dan catat perilaku siswa secara teratur, berikan umpan balik yang konstruktif, dan rumuskan rencana pemberian imbalan untuk mendorong siswa membangun kebiasaan berperilaku baik
- Beri pengakuan atas kemajuan dan perilaku baik siswa

Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan teman sebaya

- Pelajari minat siswa atau temani siswa dalam kegiatan yang relevan, sehingga dapat menjalin hubungan guru-siswa yang baik dan membantu meningkatkan perilaku siswa
- Atur agar siswa berpartisipasi dalam kegiatan berkelompok, pandu siswa untuk merefleksikan bagaimana pemikirannya tentang situasi yang berbeda mengarah pada perilaku selanjutnya, dan bantu dia membangun hubungan harmonis dan ramah dengan guru dan teman sebaya.
- Bantu siswa menganalisis niat orang lain secara lebih akurat untuk mengurangi perilaku melawannya saat berinteraksi dengan orang lain
- Ajarkan keterampilan sosial siswa secara langsung, ciptakan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan dan menerapkan keterampilan yang telah dipelajarinya, dan bantu dia membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain

Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar

- Beritahu siswa alur pelajaran dan kegiatan belajar terlebih dahulu, terangkan aturan kelas dengan jelas, dan biarkan siswa memahami harapan perilaku di kelas
- Tambahkan elemen yang dapat membangkitkan minat siswa dalam kegiatan kelas, dan manfaatkan rencana pemberian hadiah untuk meningkatkan partisipasi siswa di kelas
- Tambahkan kesempatan bagi siswa untuk membuat pilihan dalam kegiatan belajar, yang dapat membantu meningkatkan rasa kontrol siswa dan mengurangi perilaku melawannya
- Berikan tuntutan belajar sesuai dengan kemampuan siswa dan berikan dukungan bila diperlukan agar siswa merasa mampu belajar
- Berikan bantuan untuk pekerjaan rumah sesuai dengan kebutuhan siswa untuk meningkatkan motivasi belajarnya
- Berikan pengaturan ujian khusus sesuai dengan kebutuhan siswa dan saran dari para tenaga profesional

Memperkuat Dukungan dan Kerjasama Rumah-Sekolah

- Berikan layanan dukungan intensif kepada siswa dengan kesulitan serius sesuai kebutuhan, seperti merumuskan Rencana Pembelajaran Individu, melakukan tinjauan dan tindak lanjut rutin
- Adakan konferensi kasus sesuai dengan kondisi siswa untuk merumuskan arah penanganan kasus. Bantu orang tua memahami metode penanganan sekolah. Pada saat yang sama, dukung orang tua untuk mengatasi kesulitan keluarga atau rujuk keluarga ke layanan yang sesuai
- Jaga kolaborasi dan komunikasi yang erat antara sekolah, orang tua dan tenaga profesional (seperti ahli perawatan kesehatan, pekerja sosial, psikolog, dll)

Situs Web yang Berguna

Biro Pendidikan

Situs Web Biro Pendidikan

<http://www.edb.gov.hk/en>

Informasi Daring Tentang Pendidikan Terpadu dan Pendidikan Khusus “SENSE”

<https://sense.edb.gov.hk/en>

“Mental Health@School” Informasi Daring Kesehatan Jiwa Siswa

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

Panduan Operasi Pendekatan Seluruh Sekolah untuk Pendidikan Terpadu

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

Buku Pegangan Sumber Daya Guru tentang Memahami dan Mendukung Siswa dengan Gangguan Kejiwaan

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

Departemen Kesehatan

Layanan Penilaian Anak

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Layanan Kesehatan Siswa

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

Departemen Kesejahteraan Sosial

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

Dewan Layanan Sosial Hong Kong

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

Nomor Telepon untuk Mengajukan Pertanyaan

Biro Pendidikan

Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus

3698 3957

Otoritas Rumah Sakit

Otoritas Rumah Sakit Kesehatan Jiwa Langsung (24 jam)

2466 7350

Departemen Kesehatan

Layanan Penilaian Anak

2246 6659

Layanan Kesehatan Siswa

2349 4212

Sumber Daya dan Saluran Bantuan Masyarakat

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>