

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMBANTU ANAK HIPERAKTIF

Oleh: Anita Fitriya

Anita_fitriya@yahoo.com

Abstrak

Pada dasarnya permasalahan yang dihadapi oleh anak itu biasanya berkaitan dengan gangguan pada perkembangan anak. Upaya penanganan anak di sekolah akan berbeda dengan upaya yang dilakukan oleh orangtua di rumah, namun disini orang tua sangat banyak berperan penting dalam upaya penanganan masalah anak karena anak akan banyak menghabiskan waktu di rumah daripada di sekolah, akan tetapi guru di sekolah khususnya konselor sekolah juga ikut berperan guna menangani masalah anak didiknya sehingga permasalahan yang dihadapi anak tidak akan berkelanjutan hingga anak dewasa. Dari sekian permasalahan yang dihadapi anak, pendidik (guru/konselor/orangtua) yang sering kewalahan mengatasi anak hiperaktif. Anak yang tidak pernah biasa diam, tidak dapat duduk dengan tenang, perhatiannya suka beralih, mempunyai konsentrasi yang buruk dan tidak bisa menekuni tugas yang dihadapinya. Akan tetapi pendidik (guru BK/orangtua) harus tetap berupaya bersama-sama mengatasi anak hiperaktif tersebut supaya tidak mempengaruhi perkembangan anak selanjutnya. Untuk itulah dibutuhkan suatu pendekatan bimbingan dan konseling untuk membantu anak-anak yang hiperaktif tersebut supaya mereka dapat memaksimalkan potensi diri dan meningkatkan prestasinya berupa layanan / treatment yang sesuai dengan kebutuhannya. Sehingga dengan demikian, diharapkan setiap anak akan memperoleh haknya untuk mendapatkan pendidikan yang terbaik tanpa terkecuali, karena pengajaran yang diberikan telah disesuaikan dengan kemampuan dan kesulitan yang dimilikinya.

A. PENDAHULUAN

Setiap orang tua menginginkan anaknya menjadi orang yang berkembang secara sempurna. Mereka menginginkan anak yang dilahirkan itu kelak menjadi orang yang sehat dan kuat, berketrampilan, cerdas, pandai dan beriman.

Tidak semua anak mengalami perkembangan secara normal, banyak kendala/permasalahan di dalam perkembangannya yang di sebabkan oleh beberapa faktor. Ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan anak antara lain, menimbulkan

perubahan, berkolerasi dengan pertumbuhan, memiliki tahap yang berurutan dan mempunyai pola yang tetap. (Itadz, 2008: 3)

Pemahaman terhadap perkembangan anak tersebut dapat disimpulkan meliputi aspek kognitif/intelektual, fisik-motorik, bahasa, sisial-emosional serta pemahaman nilai-nilai moral dan agama.

Perkembangan mereka sangat tergantung pada proses pelatihan dan pendidikan yang dilakukan sejak usia dini secara berkelanjutan hingga dewasa.

Mendidik anak untuk bisa pintar mungkin bisa dilakukan oleh siapa saja. Tetapi mendidik anak untuk mempunyai emosi yang stabil, tidak semua orang bisa melakukannya. Dibutuhkan orang tua dan guru yang sabar, serius, ulet, serta mempunyai semangat dedikasi tinggi dalam memahami dinamika kepribadian anak. Perilaku siswa usia sekolah saat ini banyak dikeluhkan guru. Para guru mengeluh sikap anak-anak yang sangat sulit di atur (hiperaktif) emosinya di kelas. Terhadap kondisi siswa yang demikian, biasanya para guru sangat susah mengatur dan mendidiknya. Di samping karena keadaan dirinya yang sangat sulit untuk tenang, juga karena anak hiperaktif sering mengganggu orang lain, suka memotong pembicaraan guru atau teman, dan mengalami kesulitan dalam memahami sesuatu yang diajarkan guru kepadanya. Selain itu juga, prestasi belajar anak hiperaktif juga tidak bisa maksimal.

Untuk itulah dibutuhkan suatu pendekatan untuk membantu anak-anak yang hiperaktif tersebut supaya mereka dapat memaksimalkan potensi diri dan meningkatkan prestasinya. Pendekatan ini yaitu dengan adanya bimbingan konseling berupa layanan atau treatment yang sesuai dengan kebutuhannya. Sehingga dengan demikian, diharapkan setiap anak akan memperoleh haknya untuk mendapatkan pendidikan yang terbaik tanpa terkecuali, karena pengajaran yang diberikan telah disesuaikan dengan kemampuan dan kesulitan yang dimilikinya.

B. Definisi Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling yang dahulu dikenal dengan nama Bimbingan dan Penyuluhan (*Guidance and Conseling*), merupakan bagian tak terpisahkan dari sebuah sistem pendidikan. Sebagai sebuah sistem, kehadirannya diperlukan dalam upaya pembimbingan sikap perilaku siswa terutama dalam menghadapi perubahan-perubahan dirinya menuju jenjang usia yang lebih lanjut.

Secara istilah bimbingan dan konseling dapat diartikan dengan bantuan yang diberikan oleh seorang baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki pribadi baik dan pendidikan yang memadai, kepada seseorang (individu) dari setiap umur untuk membantunya mengembangkan aktifitas-aktifitas hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihan sendiri dan memikul bebannya sendiri. (Tohirin, 2013: 15)

Jadi dapat di simpulkan bahwa Bimbingan dan konseling adalah merupakan proses bantuan yang diberikan seorang pembimbing kepada individu yang dibimbing melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri. Serta membantu konseli dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang berhubungan dengan rohani dan lingkungan sekitarnya. Dan diharapkan individu mampu memahami diri dan lingkungannya dengan memproyeksikan pengetahuan dan keterampilannya dalam mengatasi permasalahan- permasalahannya. Dengan demikian suatu keputusan yang diambil bukan merupakan paksaan dari seorang guru/orang tua, melainkan datang dari dalam diri siswa sendiri setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling. (Sutirna, 2013: 3)

C. Sasaran bimbingan dan konseling

Sasaran bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah adalah tiap-tiap pribadi siswa secara perorangan. Dalam arti mengembangkan apa yang ada pada diri tiap- tiap individu(siswa) secara optimal agar masing- masing individu

dapat sebesar- besarnya berguna bagi dirinya sendiri, lingkungan, dan masyarakat pada umumnya.

Sasaran bimbingan dan konseling pada prinsipnya adalah untuk menghindari segala jenis hambatan belajar anak, baik dari segi fisiologi, psikologi maupun faktor lingkungan. Disamping itu, sasaran bimbingan dan penyuluhan juga memberikan bantuan atau pelayanan kepada anak bimbing yang mengalami kesulitan belajar disebabkan oleh faktor internal tersebut di atas dan faktor eksternal (dari luar), seperti faktor lingkungan sekitar dalam berbagai jenis atau bidang kehidupan, misalnya ekonomi, sosial, kebudayaan, dan lain-lain. (Yusuf, 2010: 6)

Sasaran pengembangan pribadi tiap- tiap siswa melalui pelayanan bimbingan dan konseling melalui beberpa tahapan. Tahapan- tahapan tersebut adalah pertama, pengungkapan, pengenalan, dan penerimaan diri. Berkenaan dengan pengungkapan, pertanyaan yang bisa diajukan adalah mengapa harus diungkap? Apa yang mesti diungkap? Siapa yang diungkap? Dan bagaimana cara mengungkapnya? Tiap individu (siswa) diciptakan oleh Tuhan Ynag Maha Esa dibekali dengan potensi- potensi tertentu, namun tidak semua individu mampu mengungkap potensinya sendiri. Demikian juga setiap individu (siswa) pasti memiliki masalah, tetapi kompleksitasnya berbeda satu dengan yang lain. Tidak semua individu mengenal atau mengetahui masalah dirinya. Oleh sebab itu, individu tersebut harus dibantu untuk mengenali masalahnya. Selanjutnya, yang mesti diungkap dari individu adalah potensi- potensi diri dan masalah yang dihadapinya, sedangkan yang diungkap adalah semua siswa yang menjadi sasaran pelayanan bimbingan dan konseling. Cara mengungkap potensi- potensi dan masalah individu bisa dilakukan melalui konseling. (Umar, 2001: 27)

D. Anak Hiperaktif

Kata hiperaktif digunakan untuk menyatakan suatu pola perilaku pada seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak menaruh perhatian impulsif (semaunya). Anak-anak yang hiperaktif selalu bergerak. Mereka tidak

mau diam bahkan dalam situasi-situasi tertentu, misalnya ketika sedang mengikuti pelajaran di kelas yang menuntut agar mereka bersikap tenang. Mereka tidak pernah merasakan asyiknya permainan atau mainan yang umumnya disukai anak-anak lain seusia mereka, sebentar-sebentar mereka bergerak untuk beralih dari permainan atau mainan satu ke yang lain.

Dari sekian permasalahan yang dihadapi anak, pendidik (guru/orangtua) yang sering kewalahan mengatasi anak hiperaktif. Anak yang tidak pernah bisa diam, tidak dapat duduk dengan tenang, perhatiannya suka-suka beralih, mempunyai konsentrasi yang buruk dan tidak bisa menekuni tugas yang dihadapinya. Akan tetapi pendidik (guru/orangtua) harus tetap berupaya bersama-sama mengatasi anak hiperaktif tersebut supaya tidak mempengaruhi perkembangan anak selanjutnya.

Gejala-gejala pada anak yang kurang perhatian antara lain: tidak memperhatikan dengan detail, sulit untuk bisa berfokus pada satu hal, bosan dengan tugas sebelum tugas selesai, sering kehilangan sesuatu atau lupa pekerjaan rumah, buku, mainan, atau baranglain, sering meninggalkan tempat duduknya dalam situasi diharapkan tenang, bergerak terus-menerus, bertindak tanpa berfikir. (Santoso, 2012 : 98)

E. Ciri-ciri anak hiperaktif

Anak hiperaktif biasanya memperlihatkan sikap yang khas dengan caranya sendiri, yaitu:

1. Dalam proses belajar mengajar, anak tidak selalu memusatkan perhatiannya sehingga anak sering gagal dalam menyelesaikan pekerjaannya, misalnya pada saat guru memeberikan tugas, anak tersebut akan sibuk dengan pekerjaan lain yang berakibat kegagalan pada tugasnya.
2. Anak hiperaktif sulit untuk fokus pada satu aktivitas permainan, sehingga pada saat bermain akan berpindah-pindah dari satu permainan ke permainan yang lain.
3. Tidak sabaran dan selalu usil pada teman mainnya, misalnya pada saat asik bermain anak hiperaktif tiba-tiba merebut mainan, memukul dan mendorong teman mainnya tanpa sebab.

4. Bersikap apatis terhadap lawan bicaranya dan suka menentang. Jika diajak bicara tidak dapat memperhatikan lawan bicaranya, tidak mau mengikuti peraturan, dan suka membangkang.
5. Merusak, Ketika guru memberi tugas menyusun lego misalnya anak hiperaktif bukan malah menyelesaikannya tetapi menghancurkan mainan lego tersebut. Terhadap barang-barang yang ada di rumah, seperti vas atau pajangan lain, kecenderungan anak untuk menghancurkannya juga sangat besar. Oleh karena itu, anak hiperaktif sebaiknya dijauhkan dari barang-barang yang mudah dipegang dan mudah rusak.

F. Faktor-Faktor Penyebab Hiperaktif

Ada beberapa faktor yang menyebabkan anak menjadi hiperaktif antara lain:

1. Faktor Genetik

Genetik bias menjadi penyebab anak hiperaktif walaupun dilahirkan pada saat waktu yang tepat. Seperti halnya diturunkan dari orang tua ataupun saudara yang sebelumnya punya pengalaman hiperaktif juga. Hal ini juga terlihat pada anak kembar, misalnya Anak laki-laki dengan ekstra kromosom Y yaitu XYY, kembar satu telur lebih memungkinkan hiperaktif dibanding kembar dua telur.

- ##### 2. Efek Samping obat dan zat makanan yang mengandung bahan pengawet juga bisa menjadi penyebab hiperaktif. Yakni Penggunaan obat yang berlebihan tanpa adanya resep dari dokter, obat-obatan terlarang ataupun dosis yang tinggi pada saat kehamilan. , ibu yang merokok dan mengkonsumsi alkohol, terkena sinar X pada saat hamil juga dapat melahirkan calon anak hiperaktif. seperti yang di ungkapkan Bandi Delphie, bahwa “Seorang ibu hamil yang mengalami kecanduanr okok, dapat dimungkinkan menjadi penyebab anak yang dilahirkan mempunyai kelainan hiperaktif. Kemungkinannya adalah tiga kalidibandingkan ibu-ibu hamil yang tidak suka merokok.” (Dhelphie, 2009 : 18)

3. Faktor lingkungan

Apa yang diterima anak dari lingkungannya memberikan kontribusi yang sangat besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa itu dan

berpengaruh besar terhadap pertumbuhan serta perkembangan selanjutnya. (Suyadi, 2015: 1)

Lingkungan yang tidak sehat juga bisa memicu anak menjadi hiperaktif, contohnya tempat yang berada di daerah industri, banyak limbah yang mencemari aliran air maupun udara.

4. Faktor Pemanjaan.

Anak yang dimanja biasanya pengarahan yang diberikan kepadanya berkurang. Dan kalau disekolahkan ia akan memilih berjalan-jalan dan berdiri dari pada mendengarkan pelajaran yang diberikan oleh guru. Memanjakan membujuk makan, membiarkan tindakannya sendiri, memnuhi semua keinginannya dan kebutuhannya itu harus dihindari.

5. Faktor pengawasan orang tua

Anak yang kurang pengawasan akan berbuat sesuka hatinya, sebab perilakunya kurang dibatasi. Dan apa yang dilakukan oleh anak tersebut dibiarkan begitu saja tanpa ada perhatian dari orang tua. Jika anak dibiarkan begitu saja tanpa ada perhatian untuk berbuat sesuka hatinya dalam rumah, maka anak tersebut akan berbuat sesuka hatinya ditempat lain baik itu di sekolah. Dan orang lain juga akan sulit untuk mengendalikannya di tempat lain baik di sekolah.

G. Peran Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Anak yang Hiperaktif

Bimbingan dan konseling berperan membantu anak untuk mengembangkan diri secara optimal sesuai tahap perkembangannya. Selain itu, bimbingan dan konseling juga berperan sebagai sarana menangani anak-anak yang mengalami masalah dalam proses pembelajarannya atau perkembangannya. Salah satunya adalah hiperaktif . anak yang mengalami hiperaktif perlu penanganan khusus dan tepat. Disinilah bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam menangani anak yang hiperaktif baik dirumah maupun disekolah.

Untuk mengatasi anak hiperaktif konselor sekolah harus melihat faktor penyebabnya, bila faktor penyebab itu berkaitan dengan keluarga maka konselor harus bekerjasama dengan orang tua anak untuk membantu mengatasinya dan bila faktor penyebabnya dari fisik anak maka kita sebagai seorang guru harus bisa memberikan tugas-tugas belajar kepada anak agar anak bisa memusatkan

perhatian dalam belajar sehingga anak bisa tenang dan berkonsentrasi dalam belajar.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menangani anak hiperaktif, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga, yakni

1. penanganan anak hiperaktif di sekolah:

- a. Mulailah pelajaran dengan kegiatan yang mengeluarkan energi, seperti gerak dan lagu. Tujuannya untuk mengurangi kelebihan energi khususnya pada anak yang hiperaktif.
- b. Tutuplah benda-benda yang menarik perhatian anak.
- c. Gunakan warna cat yang lembut untuk kelas dan peralatan yang ada serta hindari warna-warna yang terlalu menyolok.
- d. Selalu menjelaskan kepada anak hiperaktif mengenai kegiatan yang akan dilakukan, meliputi jenis kegiatannya, hasil yang diharapkan, dan lama waktu yang dibutuhkan agar anak tersebut senantiasa mengingat tugasnya.
- e. Berilah label pada setiap tempat penyimpanan benda karena anak yang hiperaktif suka mengambil benda dan lupa mengembalikannya.

2. Penanganan Anak Hiperaktif di Lingkungan Keluarga.

Penanganan anak hiperaktif di rumah harus disertai dengan contoh dari orang tuanya atau orang-orang yang ada dilingkungan keluarganya. Ibu adalah orang yang paling terdekat dengan anak, jadi sikap atau perlakuannya akan berdampak pada kepribadian anak. (Yusuf, 2000:49)

- a. Latih anak-anak agar dapat disiplin dengan cara member contoh bagaimana bersikap disiplin.
- b. Memberikan kasih sayang kepada anak namun tidak memanjakannya.
- c. Kenali kelebihan dan bakat anak
Membantu anak dalam bersosialisasi
- c. berikan pujian bila anak melakukan hal baik
- d. Membangkitkan rasa percaya diri anak
- e. Bekerja sama dengan guru di sekolah agar guru memahami kondisi anak yang sebenarnya.

- f. Jangan pernah mencaci maki anak dan memanggil dengan kata-kata kotor.
- g. jangan melarang anak tanpa disertai alasan, karena anak akan mengulang hal yang sama.
- h. Ketika menasehati anak sebaiknya jelas dan spesifik serta diulang-ulang agar anak mudah memahami dan tidak menggunakan kekerasan.
- i. Menjalin komunikasi yang baik dengan anak, selalu katakan ia anak baik dan berikan apresiasi bila ia melakukan hal yang baik
- j. Hindari tayangan TV, video dan games yang bersifat kekerasan
- k. Jalani Pola hidup sehat, seperti olah raga, memberi menu makanan yang sehat dan bergizi sesuai kebutuhan anak.

H. Kesimpulan

Anak hiperaktif adalah anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dengan hiperaktivitas atau *attention deficit and hyperactivity disorder* (ADHD). Ciri-ciri anak hiperaktif : merusak, bersikap apatis, impulsif, menentang, destruktif, tidak sabar, dll. Penyebab anak menjadi hiperaktif karena faktor genetic, Pemanjaan, lingkungan, pengawasan orang tua, genetic efek samping obat dan pengaruh zat makanan.

Dengan adanya bantuan khusus dari orang tua, guru-guru, konselor atau lingkungan bermain, anak-anak hiperaktif akan mampu menangani masalah kurang pemusatan perhatian mereka atau hiperaktif dengan lebih baik. Mereka juga dapat menyalurkan tingkah laku hiperaktif mereka dalam suasana yang sesuai seperti latihan fisik atau senam. Bimbingan dan Konseling menjadi sarana untuk mengatasi anak yang memiliki masalah khususnya anak hiperaktif. Baik bimbingan konseling yang dilakukan di sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson. 1983. (alih Bahasa). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- BandiDelphie.2009. *LayananPerilakuAnakHiperaktif*. Klaten :IntanSejati.
- Itadz. 2008. *Memilih, Menyusun dan Menyajikan Cerita untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Latipun, 2008. *Psikologi Konseling*.Malang: UMM
- Santoso. 2012. *Cara Memahami dan Mendidik Anak Berkebutuhan Khusus*.Jatirejo: Gosyen Publishing.
- Sutirna. 2013.*Bimbingan dan konseling pendidikan formal,non formal dan informal*. Yogyakarta: Andi offset
- Suyadi. 2015. *Konsep Dasar Paud*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konselig di sekolah dan di madrasah*. Jakarta :PT RajaGrafindo Persada
- Umar.2001. *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung; Pustaka Setia.
- Walgito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Winkel. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,