

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gangguan pemusatan perhatian adalah gangguan pada anak yang ditandai dengan konsentrasi yang buruk (Cook Jr *et al.*, 1995). Menurut Pentecost (2004), anak dengan gangguan pemusatan perhatian memiliki kemampuan yang rendah dalam memperhatikan dan mempertahankan perhatian, yang dapat mengakibatkan anak memiliki motivasi belajar yang rendah. Purwanta (2014) menambahkan bahwa gangguan pemusatan perhatian ini dimanifestasikan dengan anak tidak menaruh perhatian penuh pada sesuatu dan mudah mengalihkan perhatiannya dari satu hal ke hal lain. Gangguan yang dialami anak dapat berupa tidak mendengarkan perintah, tidak menyelesaikan tugas pekerjaan, melamun, mudah bosan saat belajar saat anak terlihat tidak bisa mengikuti pelajaran dan mengulang tugas. Anak-anak dengan gangguan pemusatan perhatian biasanya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena tidak dapat mempertahankan perhatiannya. Rangsangan yang diterima anak, baik eksternal maupun internal, membuat mereka sulit untuk mempertahankan perhatiannya, sehingga perilaku dapat terlihat sebagai akibat dari gangguan pemusatan perhatian yang dialami anak. Masalah-masalah tersebut dapat mengganggu pembelajaran dan mempengaruhi keberhasilan akademik anak.

Gangguan pemusatan perhatian merupakan salah satu tipe dari *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) yang mengganggu perkembangan dan

berdampak pada kemampuan fungsional individu (APA, 2013). Diperkirakan sekitar 5 - 7% anak di seluruh dunia berpotensi menderita gangguan ini (Hinshaw, 2018; Polanczyk *et al.*, 2014). Di Amerika Serikat, prevalensi siswa sekolah dasar menderita gangguan ini adalah sebesar 8,7% di South Carolina dan 10,6% di Oklahoma (Wolraich *et al.*, 2014). Pada negara bagian yang sama, penelitian lain mendapatkan prevalensi lebih dari dua kali lipat (McKeown *et al.*, 2014). Perbedaan dalam dua studi ini mungkin disebabkan oleh variasi sampel. Di Eropa, tingkat prevalensi yang tinggi telah ditemukan di antara anak-anak dan remaja, misalnya 45% di sekolah menengah pertama, 40% di sekolah menengah atas, dan 15% di perguruan tinggi dari populasi 180 remaja rawat jalan di Polandia (Srebnicki *et al.*, 2013); dan 10% pelajar di kelas reguler di sekolah dasar di Italia (Frigerio *et al.*, 2014). Di Afrika, tingkat prevalensi gangguan ini juga bervariasi di antara siswa sekolah dasar, dengan 1,5% - 6,6% pada populasi umum dan antara 45,5% -100% pada populasi khusus siswa dengan kemungkinan gangguan mental organik (Bakare, 2012; Ndukuba *et al.*, 2017); sebesar 6% di antara anak-anak dan remaja yang mengunjungi klinik HIV (Masaka dan Kampala) dan klinik psikiatri (Mulago) (Mpango *et al.*, 2017); sebesar 12,1% pada klinik neurologi dan 11,5% pada klinik psikiatri (Wamulugwa *et al.*, 2017); sebesar 6,3% di antara anak-anak (Wamithi *et al.*, 2015); dan sebesar 21,8% pada sampel mahasiswa di perguruan tinggi (Atwoli *et al.*, 2010). Di Asia, prevalensi gangguan ini adalah sebesar 26% (Landge *et al.*, 2017) dan 12,8% (R. Zhang *et al.*, 2015) di India; dan sebesar 26,6% di sekolah dasar di Arab Saudi (Aboel-Fetoh *et al.*, 2016). Namun, di Indonesia, belum ada data prevalensi yang lengkap dan akurat. Walaupun demikian, diperkirakan

prevalensinya berada pada *range* yang sama dengan prevalensi di dunia (Novriana *et al.*, 2014).

Orang yang menderita gangguan pemusatan perhatian biasanya terlihat dari tingkat perkembangan yang tidak sesuai dan kurangnya perhatian (Voigt *et al.*, 2017). Dalam kehidupan sehari-harinya, orang dengan gangguan ini mengalami berbagai hasil sosial, emosional, akademik, dan perilaku yang buruk sepanjang masa hidup (Faraone *et al.*, 2015) dan umumnya hadir dengan gangguan psikologis komorbiditas (Cuffe *et al.*, 2020; Efron *et al.*, 2014).

Dari wawancara dengan Kepala Sekolah Dasar Dana Punia Singaraja, diketahui bahwa 30 siswa di sekolah tersebut menunjukkan gejala gangguan pemusatan perhatian, dengan mayoritas siswa berada di kelas rendah. Di kelas, siswa-siswa ini terlihat hanya bisa memusatkan perhatian pada pelajaran dalam waktu yang singkat (15-20 menit dalam setiap pelajaran) dan kemudian mengganggu jalannya pembelajaran atau melamun di kelas. Beberapa siswa terlihat tidak mendengarkan intruksi yang diberikan oleh guru, seperti sering jalan-jalan di kelas pada saat guru memberikan penjelasan, dan jika disuruh maju untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru hanya bisa tersenyum sendiri ataupun bengong. Selain itu, siswa-siswa ini banyak yang tidak menyelesaikan tugas di sekolah karena sering mengganggu temannya. Gejala tersebut juga terlihat pada alat-alat sekolah, seperti alat tulis, yang lupa dibawa ke sekolah ataupun hilang di sekolah. Hal ini terjadi hampir setiap hari pada sekitar 30 orang siswa di SD tersebut. Permasalahan-permasalahan yang dialami siswa-siswa tersebut di SD Dana Punia Singaraja perlu mendapatkan konseling untuk membantu dalam

pemusatan perhatian. Kepala Sekolah juga menjelaskan bahwa para guru saat ini tidak memiliki panduan konseling apapun untuk menangani masalah pemusatan perhatian pada siswa. Padahal, para guru pernah mengungkapkan bahwa kurangnya pemusatan perhatian siswa ini harus ditangani sesegera mungkin agar masalah ini tidak meluas dan mengganggu siswa-siswa lainnya.

Permasalahan pada siswa dengan gangguan pemusatan perhatian meliputi siswa itu sendiri, hubungan sosial, perilaku negatif, label negatif dari lingkungan, dan implikasi akademik (Hapsari *et al.*, 2020). Dalam lingkungan kelas yang inklusif, siswa dengan gangguan ini menganggap sekolah sangat berat. Siswa tersebut mungkin mengalami kesulitan dengan keterampilan organisasi, keterampilan belajar, keterampilan manajemen waktu, tugas di sekolah, dan pekerjaan rumah. Hal tersebut mengakibatkan siswa bermasalah dengan guru dan siswa lainnya (Collins, 2016; Martin, 2014; Taanila *et al.*, 2014) dan terkadang memiliki masalah emosional (Shaw *et al.*, 2014). Dalam pelajaran, siswa akan mengalami kesulitan terutama dalam membaca dan matematika (Castro *et al.*, 2020). Menurut Murphy (2014), kesulitan yang terkait akan terlihat pertama kali saat siswa tersebut tidak sesuai dengan capaian siswa lainnya di kelas.

Penelitian dalam bidang pendidikan menunjukkan bahwa kemampuan pemusatan perhatian adalah salah satu faktor penting yang berkontribusi pada keberhasilan belajar siswa. Gangguan pemusatan perhatian, terutama pada siswa sekolah dasar, sering kali berakibat pada rendahnya pemahaman materi dan menurunnya performa akademik secara keseluruhan (Raniyah & Syamsudin, 2019).

Gangguan pemusatan perhatian telah dikaji oleh beberapa peneliti dengan menggunakan teknik konseling yang berbeda-beda. Salah satu cara yang sering digunakan untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan gawai, terutama dalam permainan edukasi. Raniyah & Syamsudin (2019) menegaskan bahwa melalui permainan edukasi menggunakan gawai, anak-anak akan bisa meningkatkan fokus dan konsentrasinya. Kurniawan *et al.* (2021) menambahkan bahwa video game juga bisa digunakan dalam pembelajaran untuk anak dengan gangguan pemusatan perhatian dengan tujuan meningkatkan motivasi, meningkatkan perhatian, meningkatkan percaya diri, dan melatih fokus anak. Namun, penggunaan gawai ini harus benar-benar diawasi sehingga anak tidak mengakses aplikasi selain permainan edukasi tersebut. Bahkan, salah satu penelitian menyebutkan bahwa ada korelasi positif antara kecanduan video game dengan tingkat keparahan gangguannya (Mathews *et al.*, 2019). Oleh karena itu, penggunaan gawai ini juga harus dibatasi agar tidak menimbulkan kecanduan yang pada akhirnya akan memunculkan gejala prososial yang tidak wajar dan perilaku yang negatif (Diab, 2021).

Peran orangtua, terutama terkait pola asuh anak, memegang peranan penting dalam penanganan gangguan pemusatan perhatian (Bhide *et al.*, 2019; Hutchison *et al.*, 2016; Jones *et al.*, 2015). Oleh karena itu, beberapa studi menggunakan konseling kelompok untuk penanganannya. Sebagai contoh, Hamidi *et al.* (2020) menggunakan *cognitive-behavioral group counseling* untuk orangtua dalam menurunkan gejala gangguan ini pada siswa. Namun, hasil penelitian ini susah untuk digeneralisasi karena menggunakan *purposive sampling* dan sampel hanya

menggunakan siswa sekolah dengan satu jenis kelamin saja. Selain itu, Wannakit *et al.* (2022) menggunakan *Parent Involvement-Child Behavioral Management Program* (PICBMP) yang diberikan pada 60 anak usia sekolah dengan gangguan pemusatan perhatian. Gejala gangguan pada anak-anak menurun secara signifikan setelah orang tua mereka menghadiri PICBMP. Akan tetapi, ada beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, anak-anak dalam kelompok eksperimen lebih muda daripada anak-anak di kelompok kontrol. Selain itu, orang tua dalam penelitian ini semuanya berpendidikan baik dan memiliki status sosial ekonomi yang baik yang dapat mempengaruhi hasil. Oleh karena itu, teknik konseling ini tidak bisa diaplikasikan secara umum.

Konseling *behavioral* dengan teknik penguatan positif merupakan salah satu konseling yang dianggap berhasil dalam penanganan gangguan pemusatan perhatian. Pemberian penguatan positif pada siswa dengan gangguan pemusatan perhatian memberikan pengaruh positif pada perilaku dan hasil pembelajaran (Ali, 2018) dan meningkatkan konsentrasi (Bakar & Zainal, 2020). Namun, penguatan positif akan menyebabkan anak-anak tergantung pada persetujuan orang dewasa dalam perubahan tingkah lakunya (Kohn, 2001; Zelazo & Lyons, 2012). Selain itu, penguatan positif melalui pemberian hadiah atau imbalan tidak bisa mengubah perilaku seseorang secara sadar (Redmond, 2010) karena memerlukan motivasi internal dari diri anak (Kohn, 1993). Oleh karena itu, diperlukan konseling yang memberikan dampak perubahan tingkah laku pada siswa secara sadar dan permanen, yaitu menggunakan konseling *mindfulness*.

Konseling *mindfulness* merupakan pendekatan terkini yang menargetkan pada gangguan kurang perhatian, hiperaktif, dan impulsif. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1994). Dalam pendidikan, *mindfulness* melatih siswa untuk mengarahkan perhatian pada satu aktivitas atau stimulus dalam waktu tertentu, yang membantu mereka mengurangi distraksi dan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran (Zelazo & Lyons, 2012). Teknik ini telah terbukti meningkatkan fokus perhatian, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif lainnya yang relevan dalam pembelajaran, seperti pemecahan masalah, memori kerja, dan pemahaman konsep (Smalley *et al.*, 2009). Konseling ini memberikan efek yang lebih besar pada kurangnya perhatian dibandingkan gangguan hiperaktif dan impulsif (Cairncross & Miller, 2020). Selain itu, *mindfulness* ternyata memberikan efek yang lebih besar untuk orang dewasa dibandingkan anak-anak (J. Zhang *et al.*, 2018). Walaupun penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa *mindfulness* lebih cocok diterapkan pada orang dewasa (Tan, 2016), konseling ini juga efektif diterapkan pada anak-anak dengan menambahkan aktivitas fisik untuk meningkatkan perhatian, kontrol penghambatan, dan fleksibilitas kognitif (Ganjeh *et al.*, 2022; Sibbick *et al.*, 2022). Bahkan, Bigelow *et al.* (2021) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang dikombinasi dengan meditasi *mindfulness* mampu meningkatkan semua *executive functions* (EF), sedangkan teknik lainnya tidak bisa. Oleh karena itu, *walking meditation*, yang merupakan meditasi *mindfulness* dengan cara berjalan, berpotensi untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar dengan gangguan pemusatan perhatian. Namun, walaupun memiliki

potensi, sampai saat ini, sepengetahuan peneliti, belum ada panduan konseling untuk mengatasi siswa dengan gangguan pemusatan perhatian dengan menggunakan *mindfulness* teknik *walking meditation*.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

- 1) Siswa SD Dana Punia Singaraja menunjukkan gejala gangguan pemusatan perhatian.
- 2) Siswa dengan gangguan pemusatan perhatian sering mengganggu proses pembelajaran di kelas.
- 3) Para guru di SD Dana Punia Singaraja tidak mengetahui teknik konseling yang tepat untuk mengatasi gangguan pemusatan perhatian siswa.
- 4) Para guru di SD Dana Punia Singaraja tidak mempunyai panduan konseling untuk mengatasi gangguan pemusatan perhatian siswa.
- 5) Konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* berpotensi mengatasi gangguan pemusatan perhatian siswa, namun belum pernah diterapkan.

1.3. Pembatasan Masalah

Dengan adanya keterbatasan kemampuan dan waktu yang tersedia, maka:

- 1) Penelitian ini terbatas pada pemusatan perhatian siswa.
- 2) Penelitian ini terbatas pada siswa SD Dana Punia Singaraja yang mengalami gangguan pemusatan perhatian.

- 3) Penelitian ini terbatas pada penerapan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation*.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah rancang bangun panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar?
2. Bagaimanakah validitas isi panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar?
3. Bagaimanakah keberterimaan panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar?
4. Bagaimanakah efektivitas panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk menghasilkan dan mendeskripsikan panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar.

2. Untuk menguji validitas isi panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar.
3. Untuk menguji keberterimaan panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar.
4. Untuk menganalisis dan menemukan efektivitas panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian siswa sekolah dasar.

1.6. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis maupun praktis.

1) Manfaat teoretis.

Penelitian ini diharapkan mengembangkan pengetahuan bagi para peneliti di bidang konseling untuk gangguan pemusatan perhatian.

2) Manfaat praktis.

- a. Bagi para siswa dengan gangguan pemusatan perhatian, penelitian ini berguna sebagai refleksi atas kegiatan layanan konseling yang telah dilakukan sehingga terjadi peningkatan pemusatan perhatian.
- b. Bagi para guru kelas, penelitian ini bisa dijadikan rujukan untuk meningkatkan keterampilan dalam memberikan layanan konseling.

- c. Bagi kepala sekolah, penelitian ini bisa menjadi acuan untuk mengembangkan inovasi-inovasi lainnya dalam layanan konseling di sekolah.
- d. Bagi dinas pendidikan, penelitian ini bisa menjadi masukan dalam membuat kebijakan-kebijakan yang berkaitan dalam peningkatan profesionalisme guru bimbingan dan konseling.
- e. Bagi peneliti lain dalam bidang bimbingan dan konseling, penelitian ini bisa menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk meningkatkan pemusatan perhatian siswa.

1.7. Novelty Penelitian

Penanganan gangguan pemusatan perhatian sudah dikaji dalam beberapa penelitian sebelumnya. Beberapa peneliti menyarankan penggunaan gawai (Raniyah & Syamsudin, 2019; Kurniawan *et al.*, 2021), namun penelitian lain menegaskan bahwa penggunaan gawai, khususnya video game, memperparah gangguan ini (Mathews *et al.*, 2019) dan akan memunculkan gejala prososial yang tidak wajar dan perilaku yang negatif (Diab, 2021). Peneliti lain menggunakan konseling kelompok dengan melibatkan orang tua (Hamidi *et al.*, 2020; Wannakit *et al.*, 2022), namun penelitian mengindikasikan hasil yang bias karena rancangan penelitian yang digunakan. Teknik penguatan positif juga telah diaplikasikan untuk penanganan gangguan ini (Ali, 2018; Bakar & Zainal, 2020; Putri & Widiastuti, 2019). Namun, terungkap bahwa penguatan positif tidak bisa mengubah perilaku seseorang secara sadar (tanpa stimulus berupa *reward*) (Redmond, 2010) sehingga

tidak bersifat permanen. Oleh karena itu, diperlukan sebuah teknik konseling yang bisa mengubah perilaku secara sadar dan permanen. Namun, perlu digarisbawahi bahwa teknik konseling tersebut juga harus melibatkan aktivitas fisik agar cocok diterapkan pada anak-anak (Ganjeh *et al.*, 2022; Sibbick *et al.*, 2022). Dengan demikian, konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* berpotensi untuk diterapkan dalam penanganan siswa dengan gangguan pemusatan perhatian. Kebaruan yang dihasilkan dari penelitian ini adalah:

- 1) Produk yang dihasilkan adalah panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* yang memiliki kebaruan:
 - a. Secara teoritis, untuk penanganan anak dengan gangguan pemusatan perhatian, maka konseling *mindfulness* perlu dipadukan dengan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation*.
 - b. Secara praktis, konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* belum pernah diterapkan pada siswa sekolah dasar yang mengalami gangguan pemusatan perhatian. Oleh karena itu, prosedur penerapannya juga disesuaikan untuk siswa sekolah dasar.
- 2) Instrumen pendukung yang dihasilkan yaitu berupa lembar observasi pemusatan perhatian yang belum pernah dikembangkan untuk siswa sekolah dasar.