

EFEKTIFITAS TEKNIK RILAKSASI DALAM MENGURANGI WAKTU PERILAKU HIPERAKTIF ANAK TUNAGRAHITA RINGAN DI SDLB N 20 PONDOK II PARIAMAN

Oleh:

Arie Putri Lejarnani¹, Asep Ahmad Sopandi², Ganda Sumekar³

Abstract: The research was motivated by the problems that appear in the field in SDLB N 20 Pondok II Pariaman, of a child class IV SDLB N behavior of hyperactive children have turned out. This research Single Subject Research approach, with desain A-B-A. Results of this study indicate that the effective technique decrease hyperactive behavior in children mild mental retardation fourth grade II cottage SDLB N 20 Pariaman.

Kata-kata kunci :Teknik Relaksasi; Perilaku Hiperaktif; Anak Tunagrahita Ringan

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh temuan peneliti terhadap permasalahan yang dialami oleh seorang anak tunagrahita ringan berjenis kelamin laki-laki, berumur 13 tahun yang duduk di kelas IV SDLB N 20 Pondok II Pariaman. Memiliki perilaku berlebihan yang mana anak tidak bisa duduk diam didalam kelas, dia berkeinginan untuk selalu bergerak tanpa merasa lelah. Anak ini juga mengganggu teman perempuannya dengan benda yang ada ditangannya yang pada saat itu benda yang dipegang anak adalah buku sehingga teman perempuannya itu menangis tanpa dia merasa bersalah sedikitpun. Kegiatan yang dia lakukan terus menerus jika ditegur oleh guru dia bisa diam sejenak tapi ketika guru lengah sedikit saja dia mengulangnya kembali.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan guru kelas. Diperoleh informasi bahwa anak tersebut memang memiliki gerakan-gerakan yang berlebihan yang dapat membuat gaduh suasana dari yang tenang bisa menjadi ribut. Upaya yang telah dilakukan oleh guru saat ini untuk mengurangi waktu perilaku hiperaktif anak dengan menegurnya untuk tidak selalu melakukan gerak yang berlebihan hanya dapat bertahan sebentar.

¹Arie Putri Lejarnani (1), Mahasiswa Jurusan Pendidikan Luar Biasa, FIP UNP,

²Asep Ahmad Sopandi (2), Dosen Jurusan Pendidikan Luar Biasa, FIP UNP,

³Ganda Sumekar (3), Dosen Jurusan Pendidikan Luar Biasa, FIP UNP,

Apabila hal ini dibiarkan begitu saja dan tidak diberikan pelayanan khusus maka akan sangat mengganggu pada saat proses belajar mengajar yang ada didalam kelas. Berdasarkan masalah diatas calon peneliti ingin mencoba melakukan pengurangan waktu perilaku hiperaktif anak yang selalu melakukan gerak yang berlebihan dalam proses belajar pada anak tunagrahita ringan pada bentuk alternative modifikasi perilaku tentang teknik relaksasi. Teknik relaksasi sangat perlu dilakukan guna untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Dan juga untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks, dengan rileks anak dapat santai.

Dalam penelitian ini, untuk melihat sejauh mana waktu perilaku hiperaktif anak yang selalu melakukan gerak yang berlebihan, calon peneliti menggunakan target *behavior* dengan jenis durasi (waktu). Dengan memakai durasi (waktu) calon peneliti melihat serta mengamati anak pada proses belajar mengajar berlangsung berapa lama waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan didalam kelas. Cara yang dilakukan adalah melihat waktu perilaku anak saat proses belajar mengajar berlangsung dan pada saat anak berada di lingkungan sekitarnya. Yang ingin calon peneliti lakukan disini adalah supaya waktu perilaku hiperaktif anak dapat berkurang dengan melakukan teknik relaksasi. Disini calon peneliti melakukan teknik relaksasi bersama-sama anak yang ada didalam kelas dan dikhususkan kepada anak yang bersangkutan dengan menggunakan durasi waktu ketika anak melakukan teknik relaksasi, dilihat sejauh mana waktu anak melakukan perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dalam kegiatan ini.

Berdasarkan permasalahan diatas calon peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana efektifitas untuk mengurangi waktu perilaku hiperaktif pada anak tunagrahita ringan melalui teknik relaksasi di SDLB N 20 Pondok II Pariaman.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang diteliti yaitu “Efektifitas teknik relaksasi dalam mengurangi waktu perilaku hiperaktif anak tunagrahita ringan”, maka penulis memilih jenis penelitian dalam bentuk *Single Subject Research (SSR)* dengan desain A-B-A. A1 artinya kondisi awal (*baseline*) yang terjadi pada anak sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan B adalah kondisi dan kemampuan setelah diberikan perlakuan (*intervensi*), dan A2 adalah kondisi anak tanpa diberikan perlakuan sehingga tiga kondisi di atas A-B-A dapat diketahui dan dipastikan perbedaannya.

Dalam penelitian eksperimen terdapat variable yang dibagi menjadi dua yaitu: variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian kasus tunggal dikenal

dengan nama perilaku sasaran atau terget *behavior*. Sementara itu, variabel bebas dikenal dengan istilah *intervensi* atau perlakuan. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu mengurangi waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan menggunakan target *behavior* dengan jenis durasi (waktu) sedangkan variabel bebasnya adalah teknik relaksasi yaitu cara yang digunakan untuk mengurangi waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan bagi anak tunagrahita ringan.

Subjek dalam penelitian adalah seorang anak tunagrahita ringan yang berinisial x, berjenis kelamin laki-laki dan berusia 13 tahun yang berada di kelas IV. Anak berperilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan saat proses belajar mengajar berlangsung. Data dikumpulkan oleh peneliti melalui observasi, wawancara dan tes. Observasi merupakan suatu cara untuk mengamati suatu objek, sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Observasi yang dilakukan adalah dengan melihat waktu perilaku anak selalu melakukan gerak yang berlebihan. Wawancara dilakukan dengan guru kelas tentang perilaku anak selama disekolah. Setelah itu, hasil dari penelitian ini dimasukkan ke dalam format pengumpulan data. Tes digunakan untuk mengetahui waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan sebelum melakukan *intervensi* dan tes juga dilakukan untuk evaluasi setelah diberikan *intervensi*. Peneliti langsung melakukan tes dan sekaligus langsung mengumpulkan data, baik pada saat *baseline* maupun setelah diberikan perlakuan atau *intervensi*. Pencatatan data yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan teknik *direct measurement of permanent product* yaitu dengan cara pengamatan secara langsung terhadap hasil kegiatan yang diberikan pada anak dalam kemampuan melakukan teknik relaksasi, ini dilakukan dengan menggunakan durasi. Jenis pencatatan direkam melalui *stopwatch* yaitu dengan menggunakan durasi waktu untuk melihat hasil waktu anak tidak lagi berperilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan.

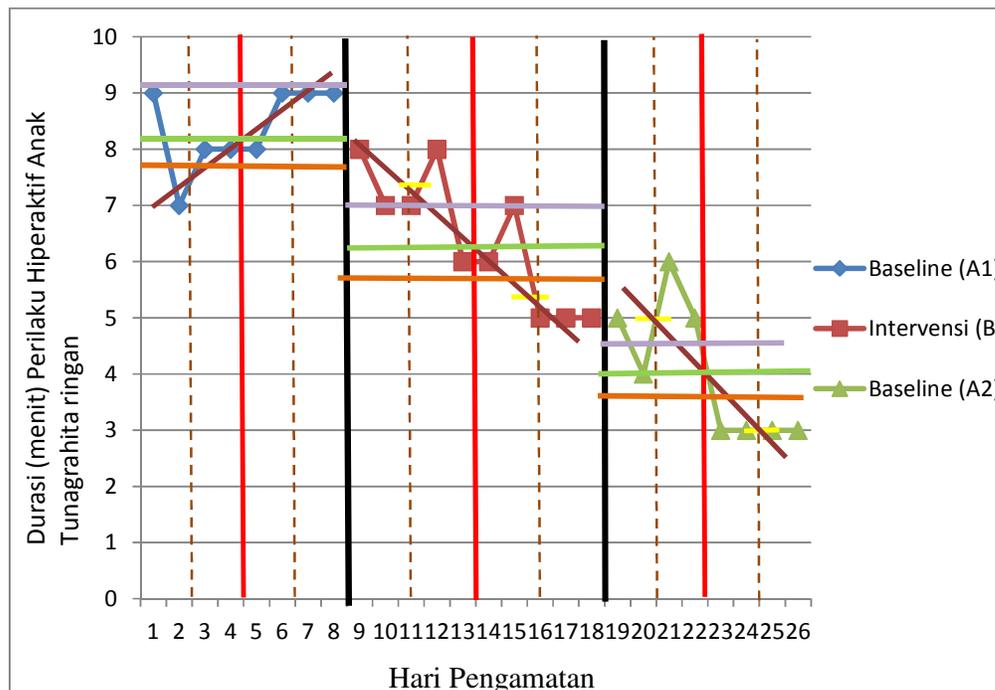
HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan sebanyak 26 kali pengamatan yaitu dari tanggal 29 April 2013 sampai 15 Juni 2013. Kondisi *baseline* (A1) merupakan kemampuan awal waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan. Waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dapat dilihat pada pengamatan pertama 9 menit, pengamatan kedua 7 menit, pengamatan ketiga, keempat, kelima 8 menit dan pada pengamatan keenam, ketujuh, dan kedelapan adalah 9 menit.

Pada kondisi *intervensi* (B), waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dapat dilihat pada pengamatan pertama 8 menit,7 kedua 7 menit, ketiga 7 menit, keempat 8 menit, kelima dan keenam 6 menit, ketujuh 7 menit, kedelapan, sembilan dan sepuluh 5 menit.

Pada kondisi *baseline* (A2), waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dapat dilihat pada pengamatan pertama 5 menit, kedua 4 menit, ketiga 6 menit, keempat 5 menit, kelima, keenam, ketujuh dan kedelapan 3 menit.

Untuk lebih jelasnya data dapat dilihat pada grafik berikut:

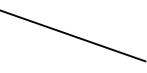


Keterangan:

- : Garis antar kondisi
- : membagi jumlah titik data menjadi dua bagian yang sama (1)
- : Membagi jumlah titik data menjadi dua bagian (2a)
- : titik median (2b)
- : Absis yaitu garis yang menghubungkan titik temu antara (2a) dan (2b)
- : Mean level
- : Batas atas mean level
- : Batas bawah mean level

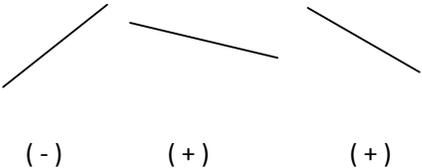
Berdasarkan grafik diatas maka dapat disimpulkan waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan pada kondisi *baseline* (A1) paling tinggi yaitu 9 menit, ini membuktikan bahwa waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan masih tinggi, selanjutnya pada kondisi *intervensi* (B) paling rendah yaitu 5 menit, ini membuktikan bahwa waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan menurun dan pada kondisi *baseline*(A2), ini membuktikan bahwa waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan semakin menurun.

Hasil analisis visual grafik dalam kondisi pada setiap komponennya dapat dijabarkan sebagai berikut: panjang kondisi penelitian ini adalah pada kondisi *baseline* (A1) 8 kali pengamatan, pada kondisi *intervensi* (B) 10 kali pengamatan dan pada kondisi *baseline* (A2) 8 kali pengamatan. Estimasi kecenderungan arah pada kondisi *baseline* (A1) cenderung tinggi (-), pada kondisi *intervensi* (B) mengalami perubahan yang berarti yaitu menurun (+) dan pada kondisi *baseline* (A2) semakin menurun. Kecenderungan stabilitas pada kondisi *baseline* (A1) 87%, pada kondisi *intervensi* (B) 70% dan pada kondisi *baseline* (A2) 12%. Jejak data pada kondisi *baseline* (A1) cenderung tinggi, pada *intervensi* (B) mengalami perubahan yaitu menurun dan pada kondisi *baseline* (A2) semakin menurun. Level stabilitas dan rentang pada kondisi *baseline* (A1) 8 – 9 menit, pada kondisi *intervensi* (B) 5 – 7 menit dan pada kondisi *baseline* (A2) 3 – 5 menit. Perubahan level pada kondisi *baseline* (A1) 9 – 9 = 0 menit, pada kondisi *intervensi* (B) 8 – 5 = 3 menit, dan pada kondisi *baseline* (A2) 5 – 3 = 2 menit. Adapun rangkuman dari komponen analisis visual dalam kondisi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Kondisi	A1	B	A2
1.Panjang Kondisi	8	10	8
2.Estimasi kecenderungan arah	 (-)	 (+)	 (+)
3.Kecenderungan stabilitas data	87% (stabil)	70% (tidak stabil)	12% (tidak stabil)
4.Kecenderungan jejak data	 (-)	 (+)	 (+)
5.Level stabilitas dan rentang	Variabel	variabel	variabel

	(8 – 9)	(5 – 7)	(3 – 5)
6.Level perubahan	9 – 9 = 0 menit (=)	8 – 5 = 3 menit (+)	5 – 3 = 2 menit (+)

Hasil analisis visual grafik antar kondisi yaitu jumlah variabel 1, perubahan kecenderungan arah pada kondisi *baseline* (A1) cenderung tinggi (-), pada kondisi *intervensi* (B) mengalami penurunan dan pada kondisi *baseline* (A2) terus menurun. Perubahan kecenderungan stabilitas yaitu stabil ke tidak stabil ke tidak stabil. Perubahan level antar kondisi B/A1 adalah 1 menit dan pada kondisi B/A2 adalah 0 menit. adapun rangkuman dari komponen analisis visual antar kondisi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Kondisi	A2-B-A1 (3:2:1)
1. Jumlah variabel yang dirubah	1
2. Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	
3. Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke tidak stabil ke tidak stabil
4. Level perubahan	
a. Level perubahan pada kondisi B/2-A/1	9 – 8 = 1 menit
b. Level perubahan pada kondisi B/2-A/3	5 – 5 = 0 menit
5. Persentase overlape	
a. Pada kondisi baseline (A/1) dengan kondisi intervensi (B/2)	70%
b. Pada kondisi baseline (A/3) dengan kondisi intervensi (B/2)	10%

Berdasarkan hasil analisis data, analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi menunjukkan estimasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data dan tingkat perubahan yang menurun secara positif. Maka dapat dinyatakan bahwa waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dapat dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi.

PEMBAHASAN

Anak tunagrahita mengalami masalah dalam kecerdasannya, mereka mengalami kesulitan dalam belajar dan juga dalam perkembangan sosialnya. Untuk itu mereka membutuhkan layanan pendidikan yang khusus. Menurut Willerman dalam Tin Suharsini (2007:68) anak tunagrahita adalah anak yang memiliki fungsi intelektual ada dibawah normal, sehingga mengakibatkan gangguan dan keterbelakangan pada perkembangan dan penyesuaian.

Menurut Direktorat PLB (2006:52) tunagrahita adalah anak yang secara nyata mengalami hambatan dan keterbelakangan perkembangan mental jauh dibawah rata-rata sedemikian rupa sehingga mengalami kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi maupun sosial, dan karenanya memerlukan layanan pendidikan khusus.

Perilaku hiperaktif adalah adanya suatu pola perilaku yang menetap pada seorang anak, perilaku ini ditandai dengan sikap tidak mau diam, tidak bisa berkonsentrasi dan bertindak sekehendak hatinya. Menurut Santrock dalam Marlina (2008:1) menyatakan bahwa hiperaktif sebagai suatu kelainan berupa rentang perhatian yang pendek, perhatian mudah beralih dan tingkat kegiatan fisik yang tinggi.

Disini yang akan diberi perlakuan kepada anak tunagrahita adalah untuk mengurangi waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan, agar anak bisa terfokus kepada satu kejadian yang mana agar anak dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya yaitu dengan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk kegiatan yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekkan pikiran dan anggota tubuh. Menurut Walker dalam Edi Purwanta (2005 : 202) teknik rileksasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi tekanan darah dan perasaan cemas dengan melatih klien untuk dapat santai melalui kesanggupan untuk mengendorkan otot kapan saja mereka menghendaki.

Dalam penelitian ini peneliti mengurangi waktu hiperaktif perilaku selalu melakukan gerak yang berlebihan bagi anak tunagrahita ringan (x) melalui teknik relaksasi.

Penelitian ini dilakukan dengan tiga fase, yaitu fase *baseline* (A1) sebelum di berikan perlakuan, fase *intervensi* yaitu memberikan perlakuan, dan terakhir fase *baseline* (A2) setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik relaksasi waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dikatakan tinggi. Tapi setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik relaksasi, waktu perilaku hiperaktif anak dapat menurun. Dan setelah perlakuan (teknik relaksasi) dihentikan waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan pada anak tunagrahita ringan semakin menurun. Hal ini menunjukkan bahwa waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dapat diturunkan melalui teknik relaksasi.

Perilaku anak menurun dapat dibuktikan dari hasil analisis dalam kondisi dengan menggunakan grafik kecendrungan arah, dimana dapat dilihat kecendrungan arah waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan cenderung menurun pada fase *intervensi* (B), dan semakin menurun pada fase *baseline* (A2). Rentang data yang diperoleh untuk *intervensi* (B) adalah 7 – 5 menit dengan level perubahan waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan menurun, selanjutnya stabilitas kecendrungan datanya tidak stabil. Untuk rentang data yang diperoleh pada *baseline* (A2) adalah 5 – 3 menit dengan level perubahan waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan menurun dan stabilitas datanya tidak stabil.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk mengurangi waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan bagi anak tunagrahita ringan (x) di SDLB N 20 Pondok II Pariaman. Ini sesuai dengan pendapat Widianto (2011:65) yaitu dengan kondisi cemas, takut, sedih, dan emosi yang tidak menentu sebaiknya melakukan relaksasi karena relaksasi merupakan suatu kegiatan untuk menenangkan jiwa. Jadi teori ini mendukung hasil penelitian tentang mengurangi waktu perilaku hiperaktif selalu melakukan gerak yang berlebihan dengan menggunakan teknik relaksasi.

PENUTUP

Kesimpulan

Dengan melakukan teknik relaksasi anak akan dibiasakan dengan mengeluarkan energi yang tertumpu pada seluruh bagian tubuhnya agar bisa dialokasikan dengan baik, sehingga pada saat kegiatan belajar anak dapat mengurangi waktu perilaku hiperaktif yang

biasa dilakukan. Hal ini dapat dilihat dengan perbandingan pada saat kondisi *baseline* anak sebelum diberikan perlakuan cenderung aktif sekali waktu perilaku hiperaktif selama 8 – 9 menit. Sedangkan pada saat anak diberikan *intervensi* nampak perubahan sesuai yang diharapkan waktu perilaku hiperaktif menurun yang awalnya waktu perilaku hiperaktif selama 8 – 9 menit setelah diberi perlakuan hari pertama waktu perilaku hiperaktif selama 8 menit dan dihari kedelapan, sembilan dan sepuluh menjadi 5 menit. Pada saat anak diberikan *baseline* tanpa diberi perlakuan waktu perilaku hiperaktif semakin berkurang dari waktu ke waktu, pengamatan pertama hingga hari terakhir bertahan pada 3 menit. Hal ini terjadi dikarenakan teknik relaksasi membutuhkan energi dan konsentrasi dalam setiap melakukan gerakan-gerakannya sehingga energi yang biasa tidak dialokasikan pada anak tunagrahita waktu perilaku hiperaktif dapat diminimalisir atau dikurangi dengan baik melalui teknik relaksasi.

Berdasarkan uraian hasil pengamatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi perilaku hiperaktif anak tunagrahita ringan dikelas IV C SDLB N 20 Pondok II Pariaman.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah disajikan diatas, maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan melalui penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan agar teknik relaksasi dapat diterapkan secara konsisten kepada anak tunagrahita ringan yang memiliki waktu perilaku hiperaktif agar energi yang dimiliki oleh anak dapat disalurkan dan diarahkan sehingga kegiatan belajar pada anak mampu untuk terus ditingkatkan.
2. Untuk guru diharapkan dapat untuk mencoba alternatif teknik relaksasi untuk mengurangi energi pada anak tunagrahita waktu perilaku hiperaktif sehingga dalam proses belajar anak bisa tenang dan dapat belajar sesuai dengan yang diharapkan sehingga apa yang diharapkan didalam proses belajar mengajar dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Direktorat Pendidikan Luar Biasa. 2006. *Alat Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Depdiknas
- Edi Purwanta. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: DEPDIKNAS

- Juang Sunanto. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal Universitas Of Tsukuba Jepang*
- Moh.Amin. 1995. *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Marlina. 2008. *Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktifitas Pada Anak*. Padang: UNP Press
- Rini Hildayani, dkk. 2005. *Penanganan Anak Berkelainan (Anak Dengan Kebutuhan Khusus)*. Universitas Terbuka: Jakarta
- Tin Suharmini. 2005. *Penanganan Anak Hiperaktif*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi: Jakarta
- Tin Suharsini. 2007. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Deppennas Dirjen Dikti Direktorat Ketenagaan