

PARENTING FOR ADHD

BUKU KERJA UNTUK ORANGTUA
(*WORK BOOK FOR PARENTS*)

TIM PSIKOLOGI
RSUD KRT SETJONEGORO
WONOSOBO

2018

TIM PENYUSUN

TIM PSIKOLOGI (TIM QCC TRISULA)

RSUD KRT SETJONEGORO

WONOSOBO

PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU KERJA UNTUK ORANGTUA (*WORK BOOK FOR PARENTS*)

BUKU KERJA UNTUK ORANGTUA (*WORK BOOK FOR PARENTS*) ini merupakan buku yang digunakan oleh para orangtua yang memiliki ananda dengan GPPH (*GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN DISERTAI HIPERAKTIVITAS*).

BUKU KERJA ini disampaikan kepada orangtua dalam PELATIHAN PENGASUHAN ANAK DENGAN GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN DISERTAI HIPERAKTIVITAS (GPPH) -- *TRAINING OF PARENTING A CHILD WITH ATTENTION DEFICIT HIPERACTIVITY DISORDER (ADHD)*.

BUKU KERJA ini disusun dengan maksud :

1. Memberikan informasi kepada orangtua seputar GPPH / ADHD.
2. Memberikan informasi seputar penerapan pola asuh yang tepat kepada ananda GPPH/ADHD.
3. Memberikan informasi dan cara menggunakan ADHD Kit sehingga orangtua dapat memberikan perlakuan yang tepat di rumah.

Petunjuk Penggunaan :

1. BUKU KERJA ini dalam penggunaannya disertai dengan ADHD Kit sehingga pemanfaatan BUKU KERJA dan ADHD Kit dapat menjadi optimal.
2. Penggunaan BUKU KERJA dan ADHD Kit oleh orangtua harus disertai dengan terapi perilaku dan pemantauan oleh Psikolog. Hal ini dimaksudkan agar perkembangan perilaku ananda dievaluasi dengan tepat serta oran

gtua senantiasa mendapatkan masukan terkait pengembangan perlakuan kepada ananda di rumah.

3. BUKU KERJA dan ADHD Kit bukan menjadi pengganti terapi perilaku kepada ananda. BUKU KERJA dan ADHD Kit merupakan pelengkap dalam mendukung keberhasilan terapi perilaku.

PETUNJUK PENGGUNAAN *ADHD SIMPLE LEARNING KIT*

- *ADHD SIMPLE LEARNING KIT* (PERLENGKAPAN BELAJAR SEDERHANA UNTUK ADHD) merupakan alat bantu belajar yang disesuaikan dengan kemampuan anak ADHD.
- Alat bantu belajar ini disusun berdasarkan jurnal penelitian terkait penanganan ananda dengan ADHD.
- Alat-alat belajar ini telah dipilih dan disesuaikan oleh Tim Psikologi yang memungkinkan dapat dengan mudah diterapkan para orangtua bagi ananda di rumah.
- Akan dilakukan evaluasi selama penggunaan *ADHD SIMPLE LEARNING KIT* oleh psikolog melalui program konsultasi dan terapi perilaku bagi ananda.
- *ADHD SIMPLE LEARNING KIT* terdiri dari berbagai alat bantu belajar yang masing-masing alat disajikan dengan penjelasan tersendiri.
- *ADHD SIMPLE LEARNING KIT* dilengkapi pula dengan lembar evaluasi untuk memantau keberhasilan proses belajar di rumah.

APA ITU GPPH/ ADHD?

Berdasarkan *Diagnostic Statistic Manual IV-TR* (DSM IV-TR), Gangguan Pemusatan Perhatian disertai Hiperaktivitas yang biasa dikenal sebagai GPPH adalah keadaan neurologis perilaku dengan gejala-gejala yang meliputi kurangnya perhatian (*inattentiveness*), perilaku impulsif (*impulsivity*), dan aktivitas yang berlebihan (*overactivity*) yang tidak sesuai dengan ciri-ciri tahapan perkembangan anak. Kelainan ini dapat mengganggu perkembangan anak dalam hal kognitif, perilaku, sosialisasi, maupun komunikasi (Sattler dalam Nuzullia, 2012).

Hal-hal terkait anak GPPH (Saputro dalam Hikmawati, 2014):

- Perilaku anak dengan hiperaktivitas yang cenderung semaunya sendiri, seringkali menyebabkan anak mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain, baik orangtua, teman sebaya atau lingkungan sekitarnya.
- Lingkungan sekitarnya memberi cap anak nakal karena anak dengan hiperaktivitas seringkali kesulitan untuk mematuhi instruksi orang lain.
- Kesulitan ini merupakan salah satu akibat dari ketidak mampuan anak untuk mengendalikan diri dengan baik pada situasi yang dihadapinya.
- Sering kali lingkungan tidak mau melihat secara keseluruhan perilaku yang ditunjukkan oleh anak dengan hiperaktivitas.
- Orangtua memarahi karena anak sangat nakal dan sikap guru yang memberi cap bodoh , malas dan suka berbuat onar pada anak dengan hiperaktivitas.
- Anak dengan hiperaktivitas juga mengalami permasalahan dalam hal belajar.
- Kegagalan dalam belajar pada anak dengan hiperaktivitas lebih disebabkan karena anak mengalami kesulitan mengendalikan diri.
- Dorongan-dorongan emosional yang muncul seperti tidak dapat duduk tenang, dimana anak berlari atau memanjat secara berlebihan, atau sering pula berbicara terus-menerus dan tidak dapat berhenti.

- Anak juga seringkali mengganggu teman-temannya di kelas dengan mendatangi bangku temannya saat pelajaran berlangsung, atau merampas alat tulis temannya, mengutak-atik barang-barang milik temannya.
- Keadaan ini sering mengganggu lingkungan belajar di kelas, sehingga anak dijaui atau diasingkan oleh teman-temannya.
- Gangguan hiperaktivitas biasanya dibarengi dengan impulsivitas.
- Gangguan impulsivitas ditandai dengan perilaku yang tidak sabar sehingga sering tampak tidak dapat bersabar menunggu giliran, menginterupsi atau memotong pembicaraan orang lain dan sering memberikan jawaban sebelum pertanyaan selesai diberikan.
- Anak dengan gangguan hiperaktivitas dan impulsitas tidak memiliki kontrol diri yang baik, sehingga anak kurang dapat mengendalikan diri sendiri.
- Emosi anak dengan hiperaktif dan impulsif berubah-ubah.
- Perilaku hiperaktivitas dan impulsivitas anak yang tidak dapat tenang berakibat anak sering mendapat teguran dan dimarahi atau dihukum. Banyak anak dengan GPPH memiliki taraf kecerdasan rata-rata (normal) dan bahkan ada yang lebih tinggi. Dengan kondisi ini dapat diperkirakan bahwa anak-anak dengan GPPH mengalami hambatan dalam mengaktualisasikan potensi kecerdasannya. Bahkan apabila ditelusuri lebih lanjut mungkin anak-anak dengan GPPH memiliki karakteristik tertentu dari hasil tes inteligensinya (Nanik, 2007).
- Ketingkat hiperaktif berbeda-beda pada setiap anak.
- Adapula yang Gangguan Pemusatan Perhatian tanpa hiperaktif.

Apa Ciri-Ciri GPPH?

Gangguan Pemusatan Perhatian Hiperaktivitas (GPPH) atau *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD)* ditandai dengan adanya gejala (Nanik, 2007) :

1. Ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi
2. Rentang perhatiannya sangat buruk atau sangat singkat waktunya dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusianya
3. Adanya tingkah laku yang hiperaktif dan tingkah laku yang impulsif
4. Memiliki aktivitas motorik lebih dari rata-rata anak seusianya
5. Bila duduk tidak bisa diam, tidak bisa duduk lama
6. Selalu bergerak, berjalan-jalan
7. Impulsif
8. Berpindah dari satu tempat ke tempat lain
9. Tidak pernah berhenti bicara
10. Memiliki aktivitas kognitif dengan perhatian mudah beralih, rentang pemusatan perhatian pendek
11. Sulit mengikuti beberapa instruksi secara berurutan,
12. Cepat lupa
13. Mudah gusar/ gelisah
14. Tidak mudah jera
15. Toleransi terhadap frustrasi rendah
16. Melamun, dan murung bila dibandingkan dengan anak seusianya.

Mengapa Penanganan Bagi Anak GPPH Penting?

- Dampak GPPH terhadap masa depan pendidikan anak nantinya dan mengingat keterbatasan penanganan yang dapat dilakukan oleh orang tua, sekolah dan masyarakat.
- Selain itu anak-anak dengan GPPH meskipun di Indonesia belum ada data statistik yang pasti. Selanjutnya anak-anak dengan GPPH juga sebagai generasi penerus bangsa.

- Apabila anak-anak dengan GPPH tidak mendapatkan bantuan penanganan yang tepat, masa depan mereka akan suram dengan kemungkinan besar terjadinya berbagai risiko yang tidak diharapkan.
- Dibandingkan dengan teman-teman sebayanya, anak-anak dengan GPPH lebih beresiko mengalami kecelakaan-kecelakaan serius, kegagalan sekolah dan putus sekolah, keterbatasan dalam penyesuaian sosial, problem-problem pelanggaran perilaku (kenakalan anak) sampai pada pelanggaran hukum (tindakan kriminal), dan penyalahgunaan obat-obatan lebih dini (Parker dan Reif, dalam Nanik, 2007).

Apa Problematika Yang Dialami Orangtua Dengan Ananda GPPH?

- Orangtua sering masih *denial*/ belum bisa menerima kondisi anak.
- Sering menuruti kemauan anak dengan alasan supaya anak tidak rewel, yang berakibat anak menjadi tidak mandiri dan menjadi “raja” di rumah.
- Orangtua menghindari mengajak ananda pergi ke keramaian (misal, pertemuan keluarga, acara-acara di lingkungan) karena anak belum bisa bersikap tenang.
- Orangtua letih dalam mengatasi perilaku hiperaktivitas anak.
- Orangtua menganggap perilaku anak GPPH adalah perilaku yang wajar terjadi selayaknya usia anak.
- Orangtua tidak menganggap penting respon emosi anak.
- Orangtua wajib menyempatkan diri untuk memperhatikan anak dengan lebih baik (secara kualitas maupun kuantitas).
- Orangtua perlu mengalokasikan dana yang tidak sedikit untuk terapi bagi ananda GPPH.
- Orangtua perlu mendapat edukasi tentang GPPH.

Apa Pentingnya Pelatihan Pengasuhan Anak Dengan GPPH?

Pelatihan bagi orangtua dapat menurunkan stress pada orangtua dan meningkatkan rasa percaya diri orangtua dalam mengasuh ananda GPPH). Pelatihan bagi orangtua dapat memberi pengaruh positif pada perilaku ananda GPPH. Namun Pelatihan ini bisa jadi tidak berdampak apa pun bagi ananda dengan GPPH. Hal ini sangat bergantung pada komitmen orangtua dalam menjalani pengasuhan seperti yang telah dilatihkan (Zwi, 2012).

Bagaimana Pola Asuh Yang Tepat Bagi Ananda GPPH?

Untuk mengasuh ananda GPPH maka berikut adalah hal-hal yang dapat orangtua terapkan (Nuzullia, 2012):

1. Memahami gambaran mengenai GPPH.
2. Memberikan perhatian positif kepada ananda.
3. Menggunakan konsekuensi untuk membentuk target perilaku yang baik.
4. Mampu menggunakan *time out*.
5. Belajar mengelola perilaku anak di area publik.
6. Mengikuti perkembangan perilaku, akademik dan sosialisasi anak di sekolah.

Penerapan Positive Parenting Program (3P)

- Positive Parenting Program (Triple P) Sebagai Usaha untuk Menurunkan Pengasuhan Disfungsional Pada Orangtua yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus. Pengasuhan disfungsional masih ditemui di lapangan terutama pada anak yang berkebutuhan khusus.
- Reaksi orangtua dalam menerima anak yang berkebutuhan khusus berbeda-beda. Ada yang menunjukkan shock, kecewa, dan tak percaya terhadap apa yang terjadi kepada anaknya.
- Muncul emosi –emosi negatif seperti menyalahkan diri sendiri atau tidak dapat menerima keadaan, marah, dan menyesal.

- Beberapa orangtua melakukan penanganan non medis dan mengatakan bahwa anaknya terkena guna-guna atau dikerjain orang yang kurang suka pada keluarga tersebut. Hal ini sebenarnya akan semakin memperburuk kondisi anak.
- Perasaan menolak dan menerima ini akan berjalan seiring dengan waktu. Hanya saja proses adaptasi setiap keluarga memang berbeda-beda, sangat tergantung pada kepribadian dan kemampuan dalam menyesuaikan diri.
- Namun tidak sedikit yang tetap menolak kenyataan.
- Ketika orangtua belum menerima anaknya maka akan cenderung memperlakukan anaknya terlalu protektif atau cenderung akan membiarkan perilaku anaknya tanpa ada kontrol.
- Hal ini jika terus menerus dilakukan maka akan mengarah pada pengasuhan disfungsional (tidak tepat) berbagai akibat berupa permasalahan perilaku dan emosional pada anak (Wijaya, 2015)

Apa itu Pengasuhan Positif?

- a) Pengasuhan berdasarkan kasih sayang, saling menghargai, membangun hubungan yang hangat antara anak dan orang tua, serta menstimulasi tumbuh kembang anak agar anak tumbuh dan berkembang optimal.
- b) Pengasuhan yang menggunakan pendekatan dengan mengedepankan penghargaan, pemenuhan dan perlindungan hak anak, juga mengedepankan kepentingan terbaik anak.
- c) Upaya untuk memberikan lingkungan yang bersahabat, ramah anak tanpa kekerasan.

Mengasuh anak secara positif adalah memberikan lingkungan yang bersahabat sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pengasuhan positif bermanfaat untuk meningkatkan interaksi orangtua dan anak secara positif, meningkatkan keterampilan sosial anak, dan mencegah permasalahan perilaku dan emosional pada anak (Glazemakers dalam Wijaya 2015)

MENGAPA PENTING MELAKUKAN PENGASUHAN POSITIF

- a) Meningkatkan kualitas interaksi anak dengan orang tua
- b) Mengoptimalkan tumbuh kembang anak
- c) Mencegah perilaku-perilaku menyimpang

DI MANA DAN SIAPA YANG HARUS MELAKUKAN PENGASUHAN POSITIF?

LINGKUNGAN RUMAH

Ayah, Ibu, Kakak, Nenek, Kakek, Om, Tante, Sepupu, dan Asisten Rumah Tangga
(Semua orang dewasa yang ada di rumah)

LINGKUNGAN SEKOLAH

Kepala Sekolah, Guru, Administrator dan Warga Sekolah lainnya

LINGKUNGAN MASYARAKAT

Tetangga dan orang-orang yang tinggal di sekitar tempat tinggal

BAGAIMANA MENERAPKAN PENGASUHAN POSITIF?

1. Keteladanan
2. Konsisten
3. Pembiasaan
4. Komunikasi yang efektif
5. Disiplin positif
6. Tanpa kekerasan

CONTOH UCAPAN MEMBAHAGIAKAN

1. Ibu dan Ayah menyayangimu Nak.
2. Ibu dan Ayah kangen sama kamuNak.
3. Bagaimana harimu, coba cerita sama Ibu dan Ayah?
4. Terima kasih ya Kakak/Adik sudah membantu Ibu dan Ayah.
5. Coba cerita dulu...Kok wajahnya begitu? Oh begitu..
6. Selamat ya..... Ayah dan Ibu/Kami bangga dengan usahamu.
7. Maafkan Ayah dan Ibu ya Nak..karena telah melakukan sesuatu yang salah.
8. Boleh tolong ibu dan ayah melakukan ... ?
9. Kakak/ Adik adalah hadiah terindah yang Tuhan berikan kepada ayah dan ibu.
10. Ayah dan Ibu akan ada bagi Kakak/ Adik kapanpun dibutuhkan.

Apa Itu Disiplin Positif?

Pembentukan kebiasaan-kebiasaan dan tingkah laku anak yang positif dengan kasih sayang sehingga anak dapat menjadi makhluk sosial dan tumbuh berkembang dengan optimal.

- Bukan mengendalikan anak dengan kekerasan
- Bukan menghukum anak yang melakukan sesuatu yang salah

Cara Mendisiplinkan Anak

1. Beritahu anak perilaku apa yang baik dan perilaku yang seharusnya tidak ia lakukan.
2. Sampaikan pada waktu yang tepat
3. Menjaga ketenangan hati ketika orangtua menyampaikan kepada anak
4. Berikan '*reinforcement*' (penguat) pada anak ketika anak berhasil melakukan perilaku baik yang diminta orangtua dan berikan konsekuensi jika anak berperilaku yang tidak baik.

5. Konsisten.

Time Out

Salah satu teknik ampuh untuk mendisiplinkan anak adalah dengan teknik “***time out***” atau sudut diam. Dalam hal ini, banyak orangtua yang mengira bahwa time out adalah hukuman bagi anak. Padahal, sesungguhnya time out bukanlah hukuman, melainkan strategi untuk mengajarkan anak-anak mengendalikan diri dan menenangkan diri mereka sendiri. Time out melatih anak-anak untuk belajar mengatur pikiran dan perasaan mereka, sampai mereka siap mengungkapkannya dengan baik pada Anda selaku orangtuanya. Dengan demikian, anak-anak pun dapat berlatih untuk bersabar dan mengerti konsep bertanggungjawab atas perilaku mereka.

- Sebelum memberlakukan aturan time out, orangtua dan anak harus memiliki kesepakatan terlebih dahulu. Minimal, orangtua harus menegaskan pada anak bahwa di dalam rumah, ada perbuatan-perbuatan buruk yang tidak dapat ditoleransi dan punya konsekuensi. Misalnya, Anda bisa menetapkan bahwa memukul, berteriak marah, merebut, berbohong, dan melempar barang-barang adalah perilaku yang tidak boleh dilakukan. Maka tegaskan bahwa ketika anak melakukan salah satu atau semua perbuatan tersebut, mereka harus siap menanggung konsekuensinya, yaitu duduk di sudut diam yang sudah ditentukan.
- Yang tak kalah penting adalah kekompakan orangtua. Aturan rumah tidak akan pernah berlaku jika orangtua tidak kompak dalam menjalankannya. Dan percayalah, sesungguhnya anak-anak adalah penilai yang sangat baik. Mereka akan belajar dan akhirnya tahu, siapa orangtua yang bisa berpihak kepadanya dan mau menuruti keinginannya. Intinya, jangan saling remehkan keputusan pasangan Anda masing-masing.

Cara menjalankan teknik “time out” ini.

1. Berikan peringatan terlebih dahulu

Menarik anak langsung ke sudut diamnya ketika mereka bertingkah laku buruk bukanlah hal yang tepat. Karena sering kali, anak-anak sendiri belum faham bahwa yang mereka lakukan itu salah. Dan bila ini terjadi, anak-anak pasti akan semakin marah dan merasa diperlakukan tidak adil.

Kita bisa menentukan bentuk peringatan, dan anak-anak harus tahu itu. Ketika anak berlompat-lompatan di kasur dan menginjak tangan adiknya yang masih bayi, kita bisa memberinya “*warning*” segera setelah perbuatan pertama dilakukan. Misalnya, “Mas, tolong segera turun, kasihan adik nanti kena tangannya. Jika mas masih lompat-lompat lagi, silakan duduk di sudut diam,”. Atau bisa juga dengan “berhitung” tiga kali pelanggaran dan masuk sudut diam segera setelah pelanggaran ketiga dilakukan.

2. Pastikan anak mendengarkan Anda

Sering kali, kita memberikan peringatan pada anak secara sambil lalu. Atau hanya berteriak dari tempat kita berdiri atau duduk, sementara anak-anak sibuk dengan diri mereka sendiri di ruangan yang lain. Contohnya, anak-anak sibuk bergelut di ruang tamu, sementara kita berteriak dari dapur sambil memasak. Bahkan sekalipun jarak dapur dan ruang tamu itu dekat, suara Anda tidak akan pernah bisa terdengar oleh mereka yang asyik dengan pergulatan mereka sendiri. Belum lagi bila sudah pecah tangis salah satu atau lebih dari mereka.

- Hentikan kegiatan, datangilah anak,
- Kemudian rendahkan diri Anda setinggi anak.
- Bicaralah dengan tenang dan pastikan bahwa anak Anda memperhatikan Anda.
- Menyentuh bahu atau mendudukkannya di pangkuan juga bisa membantu mendapatkan perhatian mereka.

3. Satu menit untuk setiap satu tahun umur anak

- Time out efektif mulai bisa diberlakukan setelah anak berusia **dua tahun**, ketika mereka sudah mulai faham dengan bagaimana konsep time out itu diberlakukan.
- Patokannya adalah satu menit untuk satu tahun usia anak. Maka misalnya putera Anda berusia 3 tahun, maka time outnya 3 menit. Jika usianya 4 tahun, maka time outnya 4 menit dan begitu selanjutnya.

4. Tempatkan di sudut yang bisa dipantau

- Kesalahan yang sering terjadi adalah orangtua mengunci atau mengurung anak di kamar atau bahkan di kamar mandi. Ini tidak akan efektif, anak-anak akan merasa takut dan diperlakukan dengan kejam oleh Anda, atau bahkan mereka bisa mencari jalan untuk kabur melalui jendela.
- Tempatkan di area yang lapang dan bebas benda-benda yang dapat mencelakakan anak. Misalnya, di sudut ruang tengah. Tempatkan satu kursi kecil disana untuk mereka duduk, atau bisa diganti dengan karpet kecil untuk mengantisipasi lantai yang dingin. Pilih ruangan yang bisa Anda pantau dari tempat Anda atau minimal, anak tahu bahwa Anda memperhatikan mereka.

5. Perlihatkan pengatur waktu

Pasang alarm dan letakkan di dekat mereka atau di tempat yang dapat mereka lihat. Disarankan untuk memilih pengatur waktu yang berukuran besar, agar anak-anak dapat melihat angkanya dan mendengar setiap detak yang berbunyi dari alarm tersebut. Selain itu, pengatur waktu yang besar juga dapat menghindarkan anak untuk melemparkan atau merusaknya.

6. Ulangi pengatur waktu bila anak meninggalkan tempat time outnya

- Salah satu kunci kegagalan orangtua memberlakukan sistem time out adalah karena biasanya orangtua masih memberikan toleransi atau nego atau bisa ditawar ketika anak meninggalkan tempat time outnya. Misalnya, ketika seharusnya anak time out selama empat menit, ketika di menit ke tiga lebih lima detik mereka berlari pergi, orangtua membiarkannya.
- Tidak ada tawar-menawar dalam time out. Katakan pada anak Anda, sebelum alarm berbunyi, mereka tidak boleh meninggalkan sudut diamnya. Dan bila mereka meninggalkannya, maka alarm akan diset lagi dari awal. Itu adalah sebuah “momok” menakutkan bagi seorang anak! Pastinya, mereka akan tahu, jika mereka semakin berbuat ulah, maka akan semakin lama pula mereka kehilangan waktu bermain mereka.

Contoh : Jika menggunakan alasan “mau pipis” untuk meninggalkan time outnya, tetap saya ulangi lagi dari awal time outnya.

7. Jangan interupsi time out

Awal-awal menerapkan time out, terkadang orangtua tidak tega dan mulai berbicara pada anak. Tapi, ternyata itu sebuah kesalahan juga yang membuat ia tahu bahwa jika saya masuk dan menghiburnya, maka ia terbebas dari time out. Ya, waktu berbicara akan tiba, segera setelah alarm berbunyi.

8. Time out selesai, dan bicaralah

Setelah time out selesai, jangan biarkan anak terus menangis atau duduk di sudut diamnya. Dekati anak, dan berikan ia pelukan. Setelah itu, bicaralah dengannya. Kita perlu menanyakan pada mereka apa yang terjadi dan mengapa mereka melakukan kenakalan tersebut. Anak-anak pun harus belajar mengungkapkan alasan-alasan mereka dengan baik, dan belajar untuk tahu bahwa time out bukanlah hukuman bagi mereka. Mereka juga butuh bukti bahwa sudut diam bukanlah sudut kebencian Anda, melainkan sudut untuk menenangkan perasaan mereka.

Melakukan *time out* bersama-sama

- Karena usia anak yang masih sangat muda, maka sebaiknya Bunda menemani si kecil saat tiba waktunya untuk *time out*.
- Daripada menyuruhnya duduk sendirian di pojok ruangan untuk menenangkan diri, si kecil jauh akan merasa lebih cepat tenang saat Anda

berada

di

dekatnya.

- Lakukan aktivitas-aktivitas yang sifatnya menenangkan, seperti berbaring telentang di lantai, mendengarkan musik, menyelesaikan suatu *puzzle* bersama-sama, atau membaca buku dongeng.
- Tapi usahakan agar melakukan semuanya dalam diam. Hal itu penting untuk menunjukkan bahwa ia telah melakukan suatu hal yang telah Bunda larang. Dengan cara ini, anak akan memiliki cukup waktu untuk mendnginkan kepala tanpa merasa sedang dihukum.

Dikutip dari syair oleh Dorothy Law Nolte:

Jika anak dibesarkan dengan Celaan, maka ia belajar Memaki.
Jika anak dibesarkan dengan Permusuhan, maka ia belajar Berkelahi.
Jika anak dibesarkan dengan Ketakutan, maka ia belajar Gelisah.
Jika anak dibesarkan dengan Rasa Iba, maka ia belajar MenyesaliDiri.

Jika anak dibesarkan dengan Olok-Olok, maka ia belajar Rendah Diri.
Jika anak dibesarkan dengan Iri Hati, maka ia belajar Kedengkian.
Jika anak dibesarkan dengan Dorongan, maka ia belajar Percaya Diri.

Jika anak dibesarkan dengan Toleransi, maka ia belajar Menahan Diri.
Jika anak dibesarkan dengan Pujian, maka ia belajar Menghargai.
Jika anak dibesarkan dengan Penerimaan, maka ia belajar Mencintai.

Jika anak dibesarkan dengan Dukungan, maka ia belajar Menyenangi Diri.
Jika anak dibesarkan dengan Pengakuan, maka ia belajar Mengenali Tujuan.
Jika anak dibesarkan dengan Berbagi, maka ia belajar Kedermawanan.

Jika anak dibesarkan dengan Rasa Kejujuran dan Keterbukaan, maka ia belajar Kebenaran dan Keadilan.
Jika anak dibesarkan dengan Rasa Aman, maka ia belajar Menaruh Kepercayaan.
Jika anak dibesarkan dengan Persahabatan, maka ia belajar Menemukan Cinta dalam Hidup.
Jika anak dibesarkan dengan Ketentraman, maka ia belajar Berdamai dengan Pikiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuzullia, Mefsya. Juke R. Siregar. Afra Hafni Noer. 2012. **PELATIHAN PENGASUHAN ANAK DENGAN GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN DISERTAI HIPERAKTIVITAS (GPPH)**. Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 4 No. 1 Juni 2012
- Hikmawati, Iffa Dwi. Erny Hidayati. 2014. **EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS UNTUK MENURUNKAN HIPERAKTIVITAS DAN IMPULSIVITAS PADA ANAK dengan ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)**. EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 2, No 1, Juli 2014
- Zwi, Morris. Jane Dennis. Hannah Jones. Camilla Thorgaard. Ann York. 2012. **Parent Training Interventions for Attention Deficit Hyperactivity Disorder**.
- Webster, Carolyn -Stratton. M. Jamila Reid. Theodore P. Beauchaine. **TREATMENT OF ADHD AND ODD IN PRESCHOOLERS. Combining Parent and Child Training for Young Children with ADHD**. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. DOI: 10.1080/15374416.2011.546044.
- Nanik. **Penelusuran Karakteristik Hasil Tes Inteligensi WISC Pada Anak dengan Cangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas**. 2007. Jurnal Psikologi Volume 34 Nomor 1, Juni 2007
- Noorbakhsh, Simasadat. Zahra Zeinodini. Sepideh Rajeziesfahani. Alireza Zahiroddin. 2015. **Positive Parenting Program can Change the Psychological State of Mothers Who Have ADHD Children**. American Journal of Life Science Vol. 3, Issue 3, 202-209, 2015.
- Wijaya, Yeny Duriana. 2015. **Positive Parenting Program (Triple P) Sebagai Usaha Untuk Menurunkan Pengasuhan Disfungsional Pada Orangtua Yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus (Dengan Diagnosa Autis Dan ADHD)**. Jurnal Psikologi Volume 13 Nomor 1, Juni 2015.
- _____. 2016. **Seri Pendidikan Orangtua : Pengasuhan Positif**. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.