

## TERAPI KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENURUNKAN PERILAKU GPP/H PADA ANAK USIA SEKOLAH

Jatu Anggraeni  
Universitas Ahmad Dahlan  
Jl. Kapas No.9 Umbul Harjo Yogyakarta  
[jatuanggraeni@yahoo.co.id](mailto:jatuanggraeni@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

GPP/H merupakan keadaan apabila seorang anak menampilkan beberapa gejala dari gangguan konsentrasi atau kekurangmampuan dalam memperhatikan (inattensi), impulsifitas dan hiperaktivitas (Wenar & Kerrig, 2000). Barkley (2004) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa selain meningkatnya resiko munculnya beragam gangguan psikologis, anak GPP/H juga seringkali mengalami serangkaian resiko kesehatan, perkembangan dan sosial. Penelitian Wenar & Keerig (2000) menunjukkan pada anak usia sekolah, prevalensi GPP/H mencapai sekitar 5 %. Ditambahkan oleh Flick (1998) pada usia ini, pola perilaku menjadi lebih parah karena anak memasuki sekolah dan diharapkan untuk duduk dengan tenang, fokus pada tugas yang diberikan dan bergaul dengan teman sekelas, merasa kesulitan menangani tugas rumah dan tugas sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi perilaku GPP/H pada anak usia sekolah. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner pengamatan perilaku GPP/H berdasarkan *DSM-IV-TR* serta menggunakan *WISC* untuk mengetahui tingkat inteligensi anak. Peneliti kemudian menentukan sesi yang akan diberikan, memfokuskan untuk meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi perilaku impulsif-hiperaktif pada anak. Selama program terapi, peneliti melakukan observasi terhadap anak di lingkungan terapi, sedangkan guru diminta mengobservasi anak di lingkungan sekolah dan orangtua juga diminta mengobservasi anak di lingkungan rumah. Setelah terapi dilakukan, guru dan orangtua diminta mengisi kembali kuesioner untuk mengetahui bagaimana peningkatan perilaku yang diharapkan serta penurunan perilaku yang negatif, yang ditunjukkan oleh subyek setelah dilakukan intervensi. Analisis data menunjukkan bahwa perilaku *inattentive* pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi (*pre-test*) dan sesudah dilakukan terapi (*post-test*) mempunyai perbedaan yang signifikan yaitu  $z = -2,670$  dan  $p = 0,008$  atau  $p < 0,05$ .

Perilaku *inattentive* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi kognitif-perilaku menunjukkan tidak adanya perbedaan pada *pre-test* dan *post-test*, yaitu  $p = 0,129$  atau  $p > 0,05$ . Analisis dengan *Mann-Whitney* juga menunjukkan adanya perbedaan perilaku *in-attentive* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, yaitu  $p = 0,00$  atau  $p < 0,01$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada kelompok yang sudah diberikan terapi (eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan terapi (kontrol). Kelompok eksperimen mempunyai perilaku *in-attentive* yang lebih rendah (*mean rank* = 5,00) dibandingkan perilaku *in-attentive* pada kelompok kontrol (*mean rank* = 13,5)

Kata kunci : GPP/H, terapi kognitif-perilaku, anak usia sekolah