

PENERAPAN TERAPI MUSIK DALAM MENGATASI GEJALA HIPERAKTIVITAS PADA ANAK ADHD

Fia Nurfitriana

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
fianurfitriana11@gmail.com

Evita Rosyani Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

Gempur Riadis Sholikhin

Program Studi Pendidikan Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Malang

Aryudho Widyatno

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

Abstrak

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) merupakan gangguan yang terjadi pada otak, ini ditandai dengan kurangnya perhatian dan/atau hiperaktif serta impulsif yang mengganggu fungsi dan perkembangan otak anak. Berdasarkan data hasil penelitian Saputro tahun 2009, 15,8% anak usia 3-18 tahun menyandang ADHD. Penyebab pasti dari ADHD sampai saat ini masih belum ditemukan, namun beberapa faktor yang dilansir berpotensi dapat meningkatkan kemungkinan anak menyandang ADHD antara lain faktor keturunan, obat-obatan yang dikonsumsi ibu hamil, riwayat bayi BBLR (Bayi Berat Badan Lahir Rendah), faktor riwayat lahir prematur. Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan gejala hiperaktivitas pada anak ADHD adalah terapi musik yang bekerja dengan menstimulasi otak pada frekuensi tertentu yang utamanya pada gelombang SMR, diketahui bahwa anak ADHD mengalami gangguan pada produksi gelombang SMR yang diproduksi oleh otak. Artikel ini merupakan studi pustaka untuk memaparkan manfaat terapi musik dalam mengurangi gejala hiperaktivitas pada anak ADHD. Pustaka yang dijadikan rujukan berupa jurnal ilmiah, maupun informasi berupa artikel yang diperoleh dari internet. Dari beberapa penelitian dengan setting yang berbeda dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi gejala hiperaktivitas pada anak ADHD.

Kata Kunci: anak ADHD, terapi musik, hiperaktif

Abstract

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) is a disorder that occurs in the brain, this is characterized by inattention or hyperactivity and impulsivity that interfere with the function and development of the child's brain. Based on data from Saputro's research in 2009, 15.8% of children aged 3-18 years had ADHD. The exact cause of ADHD has yet to be found, but several factors reported have the potential to increase the likelihood of children with ADHD including heredity, medicines consumed by pregnant women, the history of ILBW babies (Infants Low Birth Weight), factors of premature birth history. One therapy that can be used to reduce symptoms of hyperactivity in ADHD children is music therapy and works by stimulating the brain at certain frequencies that are mainly in SMR waves, it is known that ADHD children experience disruption in the production of SMR waves produced by the brain. Nancy Jackson in 2003 in her research stated that music and motion therapy could be developed for formulation of treatment strategies to reduce symptoms of hyperactivity in ADHD children. This article is a literature study to describe the benefits of music therapy in reducing symptoms of hyperactivity in ADHD children. The library used as a reference in the form of a scientific journal, as well as information in the form of articles obtained from the internet. From several studies with different settings it can be concluded that music therapy can help reduce symptoms of hyperactivity in ADHD children.

Keywords: ADHD children, music therapy, hyperactivity

ADHD adalah gangguan yang terjadi pada otak, ini ditandai dengan kurangnya perhatian dan/atau hiperaktif serta impulsif yang mengganggu fungsi dan perkembangan otak anak (*National Institute of Mental Health*). Data tahun 2009 menunjukkan bahwa jumlah penyandang ADHD sebesar 15,8% dari populasi anak berusia 3-18 tahun (Saputro, 2009). Ciri-ciri umum anak hiperaktif yaitu tidak fokus, sifat menentang, destruktif (perusak ulung), tidak mengenal lelah, tanpa tujuan jelas, bukan penyabar yang baik dan usil (Azenismail, 2011).

Terapi merupakan salah satu cara penyembuhan yang dapat diterapkan pada anak ADHD. Seorang ahli dari hasil penelitiannya memberikan rekomendasi bahwa terapi musik dan gerak dapat dikembangkan untuk formulasi strategi treatment untuk anak-anak dengan ADHD (Jackson, 2003). Terapi musik ini bekerja dengan menstimulasi otak pada frekuensi tertentu, tepatnya pada gelombang SMR, karena di ketahui bahwa penyandang ADHD mengalami gangguan pada gelombang SMRnya. Keuntungan lain dari terapi gelombang otak ini adalah bahwa tidak seperti *Neurofeedback*, yang dapat hanya

dikelola oleh seorang dokter. Terapi ini dapat dipraktekkan dengan panduan petunjuk yang sederhana.

Gangguan pemusatan perhatian atau “(*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)” (ADHD) adalah gangguan psikiatrik atau gangguan perilaku yang paling banyak dijumpai, baik di sekolah ataupun di rumah. Gangguan ini merupakan salah satu kelainan yang sering dijumpai pada gangguan perilaku anak. Dalam tahun terakhir ini gangguan ADHD menjadi masalah yang mendapat banyak sorotan dan perhatian utama dikalangan medis ataupun masyarakat umum (Saputro, 2005).

Penyebab pasti dari ADHD sampai saat ini belum ditemukan. Faktor risiko yang diduga meningkatkan kejadian ADHD adalah genetik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bila orang tua mengalami ADHD, sebagian anak mereka dijumpai mengalami gangguan tersebut. Faktor risiko lain adalah berbagai zat yang dikonsumsi oleh ibu saat hamil yaitu tembakau dan alkohol. Riwayat BBLR (Bayi Berat Badan Lahir Rendah) juga diduga dapat meningkatkan risiko kejadian ADHD pada anak, meskipun belum diketahui apakah gejala ADHD akan ada sampai anak menjadi dewasa. Faktor riwayat lahir prematur juga diduga meningkatkan kejadian ADHD dan hal ini diperkuat beberapa penelitian lain yang melaporkan bahwa 30% anak yang lahir pada usia kehamilan 36 minggu mengalami ADHD pada usia sekolah. Bayi prematur juga lebih rentan terhadap masalah perkembangan termasuk ADHD. Faktor risiko lain yang juga diduga dapat meningkatkan kejadian ADHD tetapi belum banyak dilakukan penelitian adalah riwayat persalinan dengan ekstraksi forceps. Faktor riwayat kejang demam juga diduga meningkatkan kejadian ADHD selain faktor riwayat trauma kepala pada anak. Hasil penelitian lain yang cukup menarik adalah adanya dugaan bahwa konsumsi makanan manis dapat meningkatkan kejadian ADHD (Strang-Karlson, 2008).

Terapi musik dan gerak adalah terapi yang bersifat non verbal. Johan (2006) mengatakan bahwa dengan bantuan alat musik, klien juga didorong untuk berinteraksi, berimprovisasi, mendengarkan atau aktif bermain musik. Terapi musik dilakukan dengan tujuan utama untuk perubahan perilaku, diikuti tujuan psikososial dan kognitif. Terapi musik terdiri dari dua kata, yaitu “terapi” dan “musik”. Kata “terapi” berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang lain. Kata “musik” dalam terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi.

Bermain musik dipilih sebagai metode treatment kesulitan berperilaku karena unsur-unsur gerak memberikan dampak pada aktivitas hemisfer otak. Musik dan gerakan, improvisasi instrumental, bermain musik

dan kelompok menyanyi sering melibatkan gerakan sisi-sisi badan dan aktivitas di hemisphere otak. Musik dan gerakan merupakan pasangan yang bisa meningkatkan kesadaran emosi atau meningkatkan sebagian kesadaran. Kemampuan musik meningkatkan fungsi memori dan persepsi pendengaran (*auditory*) untuk mengembangkan belajar dan kemampuan suara yang spesifik atau nada bisa mengembangkan perasaan (*affecy brain*). Musik dan gerakan, improvisasi instrumental, bermain musik dan kelompok menyanyi sering melibatkan gerakan fisik dan badan. Keadaan ini bisa meningkatkan kesadaran emosi atau meningkatkan sebagian dari kesadaran (*auditory perception dan memory*).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memaparkan manfaat terapi musik dalam mengurangi gejala hiperaktivitas pada anak ADHD.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah dengan studi pustaka. Metode studi pustaka dilakukan untuk mempelajari teori-teori yang berhubungan dengan topik penulisan artikel ini. Pustaka yang digunakan adalah pustaka yang berhubungan dengan penggunaan musik untuk terapi pada anak ADHD. Pustaka yang dijadikan rujukan berupa jurnal ilmiah, maupun informasi berupa artikel yang diperoleh dari internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi musik dapat membantu menurunkan gejala hiperaktifitas pada anak ADHD. Terapi ini dapat dilakukan dengan berbagai metode mulai dengan mendengarkan musik terapi, sampai menggunakan terapi membaca. Fithroh Rosidah dkk pada penelitiannya tahun 2014 memaparkan bahwa terapi musik dengan metode murrotal dapat membantu meringankan gejala hiperaktifitas pada anak ADHD. Selain itu Rita Milyartini dalam tulisannya pada tahun 2009 menyatakan bahwa musik memiliki daya untuk membantu individu untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa musik memiliki daya diluar untuk hanya dinikmati sebagai karya seni, tetapi memiliki kemampuan untuk meningkatkan potensi seseorang untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, khususnya bagi anak ADHD.

ADHD merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada anak yang menyebabkan anak tersebut mengalami masalah pemusatan perhatian, control diri, dan kebutuhan untuk selalu mencari stimulasi. Barkley (dalam Rusmawati, 2011) menjelaskan bahwa ADHD merupakan hambatan pada seseorang untuk mengatur perilaku sesuai dengan peraturan dan akibat dari perilakunya sendiri. Sampai saat ini penyebab dari

ADHD belum dapat dipastikan namun beberapa faktor resiko meningkatkan kemungkinan terjadi ADHD, diantaranya adalah faktor genetik, riwayat Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), riwayat lahir premature, faktor persalinan dengan ekstraksi forceps, dan riwayat kejang demam. Selain beberapa faktor diatas terdapat salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan manis dapat meningkatkan resiko anak terkena ADHD (Strang-Karlson, 2008).

Anak penyandang ADHD ini memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya kesulitan dalam memusatkan perhatian pada sesuatu yang sedang dikerjakan ataupun dihadapi, anak ADHD cenderung memiliki sikap impulsif dan hiperaktif. Perilaku impulsif merupakan perilaku seseorang yang secara tiba-tiba berubah dan tanpa alasan yang jelas, Fithroh Roshinah (2014). Selain itu anak ADHD memiliki aktivitas motorik yang lebih tinggi dibandingkan dengan kebanyakan anak usianya dan sulit menerima instruksi secara berurutan serta mudah lupa.

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan Fithroh Roshinah tahun 2014 menunjukkan bahwa anak ADHD menunjukkan penurunan gejala hiperaktif setelah diberikan terapi murrotal. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*) dengan menggunakan satu subjek tunggal dalam proses penelitiannya. Pada awal penelitian ini anak ADHD menunjukkan gejala hiperaktifitas yang tinggi, namun setelah diberikan intervensi hasilnya anak menunjukkan penurunan gejala hiperaktifitas.

Selain itu terdapat juga penelitian yang membahas pengaruh musik dan gerak terhadap penurunan kesulitan perilaku siswa sekolah penyandang ADHD oleh Rusmawati D. tahun 2011. Penelitian ini peneliti menggunakan subjek tunggal dalam prosesnya, sehingga penelitian ini menggunakan jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*). Dalam prosesnya penelitian ini menggunakan musik dan gerakan sebagai media, yaitu subjek diminta untuk mengikuti gerakan yang dilakukan instruktur. Setelah dilakukan treatment secara rutin dengan durasi 50 menit subjek kembali diamati perilakunya didalam kelas, dan hasilnya subjek menunjukkan penurunan gejala hiperaktifitas.

Pada artikel ini terdapat rumusan masalah berupa bagaimana pengaruh terapi musik terhadap tingkat gejala hiperaktif pada anak ADHD, dan berdasarkan kedua penelitian diatas dapat kita simpulkan bahwa musik memiliki pengaruh yang cukup besar untuk membantu meringankan gejala hiperaktifitas pada anak ADHD.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan studi pustaka yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud terapi musik dan gerak adalah pemberian bantuan untuk meningkatkan ketrampilan kognitif (perhatian dan memori), ketrampilan mengatur diri dan berhubungan dengan orang lain dengan memanfaatkan kekuatan musik dan gerakan. Hal ini dapat digunakan dalam proses terapi dalam mengurangi gejala hiperaktivitas pada anak ADHD.

Saran

Berdasarkan hasil studi pustaka yang dilakukan, penulis memberikan saran agar kedepannya dapat dibuat sebuah inovasi mengenai terapi musik untuk mengurangi gejala hiperaktivitas pada anak ADHD sehingga ke depan terapi ini dapat memberikan manfaat serta kemudahan penggunaan bagi anak penyandang ADHD.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra I.M.S., Sutarga I.M., Indraguna G.N. 2015. Faktor Risiko *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) pada Anak di Denpasar. *Jurnal Laporan Hasil Penelitian*, 3(1), 43-48. Diakses dari (online): (<https://media.neliti.com/media/publications/21490-ID-risk-factors-of-attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd-among-children-in.pdf>) pada Oktober 2018.
- Hidayat, A. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anak Hiperaktif Usia Balita di Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Seruni 4 Cikarang Utara. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Documents/77-151-1-SM.pdf>
- Jackson, Nancy. 2003. A Survey of Music Therapy Methods and Their Role in the Treatment of Early Elementary School Children with ADHD. *Journal of Music Therapy*, 40(4), 302-323. Diakses dari (online): (<https://doi.org/10.1093/jmt/40.4.302>) pada Oktober 2018.
- Milyartini, R. 2009. Peran Musik Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. Diakses (online) dari: academia.edu. pada Maret 2019.
- National Institute of Mental Health. 2016. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Diakses dari (online): (<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/index.shtml>) pada Oktober 2018.
- Rusmawati, D & Dewi, E. 2011. Pengaruh Terapi Musik Dan Gerak Terhadap Penurunan Kesulitan

Perilaku Siswa Sekolah Dasar Dengan Gangguan Adhd. 74 *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1). Diakses dari (online): (<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2913>) pada Oktober 2018.

Saputro, D. 2005. *ADHD (Attention Deficit/Hiperactivity Disorder)*: Cetakan 1. Jakarta: CV. Sgung Seto. Diakses dari (online): (http://eprints.undip.ac.id/40402/1/Pengaruh_Terapi_Musik.pdf) pada Oktober 2018.

Saputro, D. 2009. *ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder)*. Jakarta: Sagung Seto.