

## PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki beberapa tahap perkembangan dalam hidupnya, tahap-tahap tersebut memiliki tugasnya masing-masing. Masa anak-anak misalnya, menurut banyak orang disebut sebagai masa bermain. Masa dimana anak-anak senang menemukan banyak hal-hal baru, dan asyik dengan dunia mereka sendiri. Beberapa orangtua yang memiliki anak-anak yang sangat aktif, senang berlari-lari, dan kurang dapat memusatkan perhatian, merasa bahwa hal-hal tersebut adalah normal terjadi pada anak-anak. Padahal bisa jadi perilaku anak-anak tersebut menjadi gejala dari munculnya gangguan perilaku yang dikenal dengan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorders*).

Pada tahun-tahun terakhir, lebih dari empat juta anak di seluruh dunia di diagnosis mengalami ADHD. Anak-anak ini berjuang dengan fungsi kognitif dasar, yang bagi banyak orang merupakan hal penting untuk bisa hidup dan bersosialisasi. Ketidakmampuan untuk fokus, mengerjakan tugas hingga selesai, mengatur atau mengolah perhatian, dan menurunkan perilaku hiperaktif adalah beberapa dari sekian banyak dilema yang harus dihadapi oleh anak-anak ini (Boeshansz, 2009). ADHD merupakan suatu kondisi medis yang sudah divalidasi secara Internasional yang melibatkan disfungsi otak, dimana individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku mereka, dan dalam mempertahankan rentang perhatian mereka. Hal ini mengakibatkan berbagai kesulitan dalam bidang sosial dan pendidikan (O'Regan, dalam Beart, 2010). Ada literatur yang kuat yang mendukung hubungan antara ADHD dan belajar pada anak-anak usia sekolah dasar (misalnya, Bender & Smith, 1990; Frick et al., 1991; Hinshaw, 1992 dalam Spira dan Fischer, 2005). Penelitian itu menunjukkan bahwa anak-anak dengan ADHD rentan terhadap sejumlah kesulitan selama tahun-tahun sekolah dan seterusnya. Mereka berisiko tinggi mengalami kesulitan akademik dan sosial, termasuk ketidakmampuan belajar, penolakan teman sebaya, dan harapan guru yang menurun (Ladd, Birch, & Buhs, 1999; Merrell & Wolfe, 1998; Vaughn, Hogan, Lancelotta, Shapiro, & Walker, 1992 dalam Spira & Fischer, 2005). ADHD hadir dengan gejala yang menetap

berupa gangguan kurang perhatian, hiperaktif, dan impulsif. Anak-anak dengan ADHD dapat diberi label atau diperlakukan secara negatif di sekolah dan di rumah, saat mereka berjuang untuk berkonsentrasi, duduk diam, dan berpikir sebelum bertindak. Hal tersebut membuat belajar di dalam kelas menjadi sangat menantang. Selanjutnya, mereka akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, menyebabkan penolakan oleh rekan sebaya dan hubungan yang kurang baik antara anak dan orangtua, maupun anak dan guru. Faktor-faktor ini dapat menciptakan kesulitan yang lebih besar seperti risiko pencapaian sekolah yang buruk (Verkujil, 2015).

Komunitas medis sangat percaya bahwa ADHD adalah suatu kondisi yang ada karena ketidakseimbangan saraf di otak, di mana *neurotransmitter* tertentu yang membantu untuk mengirim pesan ke otak, kurang sempurna atau lebih rendah pada anak-anak pada umumnya (Matthews, 2011). Anak-anak dengan ADHD memiliki otak yang lebih kecil sekitar 3 hingga 4% dibandingkan pada anak normal lainnya. Hal tersebut kemudian memiliki efek yang kurang baik pada area yang mengatur proses sensori, perencanaan motorik, pengolahan perhatian dan impulsivitas (*frontal lobes* dari *cerebrum*) dan *equilibrium* dan mengkoordinasi gerakan (*cerrebellum*) (Deutscher, 2008). Menurut Pag dan Ruiz (dalam Boeshansz,2009), ADHD merupakan salah satu diagnosis gangguan perilaku masa kanak-kanak yang paling sering ditemukan. Mereka berpendapat bahwa ADHD saat ini telah mempengaruhi sekitar 3 hingga 9 persen populasi anak usia sekolah. Di Indonesia sendiri ada sekitar 3-7% anak usia sekolah dan 4% orang dewasa yang menderita ADHD (Purnama,2014). Dengan jauh lebih banyak anak laki-laki terdiagnosa ADHD, dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini sesuai dengan yang pernah diungkapkan bahwa adanya perbedaan komponen biologis yang alami antara laki-laki dan perempuan menyebabkan prevalensi anak laki-laki lebih banyak mengalami ADHD dibandingkan dengan anak perempuan (Wicks-Nelson & Israel, dalam Boeshansz,2009).

ADHD sebagaimana didefinisikan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM 5) yang diterbitkan oleh *the American Psychiatric Association* (APA,2013) adalah suatu kondisi perilaku tertentu yang

memanifestasikan dirinya setidaknya dalam dua keadaan yang berbeda, misalnya di rumah, di sekolah, di tempat kerja dan di tempat bermain, atau di lingkungan sekitar, baik dengan teman maupun dengan saudara. Perilaku ini memiliki dua ciri utama meliputi pola inatensi (kurangnya perhatian) yang menetap, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang lebih parah dan lebih sering dibandingkan dengan anak-anak lain dengan usia yang sama. Gejala impulsif dan inatensif harus nampak lebih dari satu situasi sebelum mereka berusia 12 tahun. Hal ini karena ADHD adalah gangguan perkembangan yang mungkin memiliki penyebab genetik. Dengan demikian, manifestasi gejala harus terjadi setidaknya saat anak memasuki sekolah dasar, yang merupakan masa kanak-kanan akhir dimana anak dituntut untuk lebih berkonsentrasi dan lebih harus mengontrol diri sesuai dengan peraturan yang ada. Mengganggu, gelisah, gagal mengikuti instruksi, dan gagal menyelesaikan pekerjaan adalah keluhan yang umum disampaikan. Di tempat bermain, anak dengan ADHD umumnya tidak mampu menunggu giliran, tidak mengikuti aturan, dan sering berperilaku agresif (Buttross, dalam Beart, 2010). Gejala-gejala tersebut harus terjadi setidaknya selama 6 bulan berturut-turut. Lebih lanjut gejala-gejala tersebut harus menimbulkan gangguan dalam fungsi sosial, akademik, maupun kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekurang-kurangnya 80% anak dengan masalah atensi atau bermasalah dalam pemusatan perhatian, juga menunjukkan beberapa masalah prestasi akademik yang lain (Putnam, dalam Boeshansz, 2009). Lebih jauh anak dengan masalah atensi (inatensi) sering menunjukkan ketrampilan social yang buruk, seperti agresifitas dan gagal dalam mematuhi peraturan yang ada yang kemudian sering berakibat pada rusaknya hubungan social khususnya dengan teman sebaya (Ernhardt & Hinshaw, dalam Peck, Kehle, Bray dan Theodore, 2005).

Kesulitan mempertahankan atensi terjadi pada tugas-tugas yang membutuhkan kedisiplinan dan ketekunan yang konsisten. Kesulitan untuk mempertahankan atensi bukanlah masalah dalam memproses informasi, melainkan ketidakmampuan untuk menghambat dan mengendalikan rangsangan eksternal dan internal yang mengganggu fungsi eksekutif yang membantu

kegigihan dalam mengatur diri. Anak-anak dengan ADHD dapat dengan mudah terganggu, mengalami masalah dalam mengatur tugas, dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah, terutama bila memerlukan banyak usaha mental yang berkelanjutan. Individu yang didiagnosis dengan ADHD mungkin juga mengalami kesulitan terkait dengan terlalu banyak aktivitas dan kontrol impuls yang buruk (Barkley dalam Cairncross, 2015).

Meskipun hiperaktif umumnya sering kali memudar pada masa dewasa, perilaku impulsif mungkin tetap stabil (Moffitt dalam Cairncross, 2015). Anak-anak dengan ADHD mungkin tampak tidak sabar, mengganggu percakapan / aktivitas, dan tampak emosional tak terkendali. Sebagai hasil dari kesulitan mereka dalam mengatur diri sendiri, mereka mungkin terburu-buru mengerjakan tugas sekolah dan membuat kesalahan yang ceroboh. Duduk dalam waktu lama, gelisah, dan mengalami masalah dengan tugas yang mengharuskan ketenangan adalah semua ciri khas yang terkait dengan ADHD. Gejala kurangnya perhatian dan hiperaktif pada anak usia dini sangat berhubungan positif satu sama lain (Cairncross, 2015). Namun, biasanya gejala yang terkait dengannya hiperaktif menurun seiring bertambahnya usia, dan gejala inatensi cenderung menjadi lebih terbukti dalam manifestasi mereka sepanjang rentang hidup (Galera dalam Cairncross, 2015).

Dengan semakin banyaknya kasus ADHD, beberapa intervensi atau tritmen kemudian berkembang sebagai solusi untuk membantu dan mengurangi perilaku-perilaku yang muncul pada anak dengan ADHD. Berbagai macam alternatif tritmen itu, kemudian dikenal dengan *Complementary and Alternative Medicine* (CAM). *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) adalah berbagai macam alternatif tritmen yang memiliki efek samping atau efek negatif yang lebih sedikit dibandingkan dengan penggunaan obat, atau tritmen yang konvensional pada umumnya. Salah satu domain kategori dari *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) ini adalah *mind-body intervention* atau yang bisa didefinisikan sebagai tritmen atau intervensi yang berfungsi untuk memunculkan adanya interaksi antara otak, pikiran, tubuh dan perilaku. Salah satu contohnya adalah Yoga (Weber & Newmark, 2007). Yoga adalah salah satu

alternatif tritmen yang menjanjikan untuk mengatasi permasalahan pada anak-anak ADHD (Nardo & Reynolds, dalam Peck, Kehle, Bray dan Theodore,2005). Latihan yoga adalah bentuk latihan yang membantu anak-anak (dan orang dewasa) mengatasi stres dan memaksimalkan kinerjanya (Grossman, dkk 2003; Kabat-Zinn, dkk 1992 dalam Steiner, dkk 2012). Konsentrasi dalam periode yang panjang yang dibutuhkan oleh yoga diperkirakan berpotensi membantu mengurangi perilaku inatensi. Di samping itu, yoga dapat menghasilkan ketenangan dan kedamaian yang kurang dimiliki pada anak dengan ADHD (Lange,dkk, 2014).

Anak-anak dengan ADHD, sering berada dalam keadaan stres, setelah berusaha untuk mencoba mengatasi tantangan dan berjuang dengan keseharian mereka. Anak-anak ini mungkin hiperaktif, memiliki emosi yang berlebihan, dan belajar untuk lebih relaks, serta mengurangi tingkat stres mereka dengan yoga, akan memungkinkan mereka untuk menemukan cara-cara yang positif untuk menyalurkan energinya (Hill, dalam Beart, 2010). Kurangnya perhatian (inatensi) juga adalah gejala inti dari ADHD, dan yoga dapat mempengaruhi anak-anak ini dalam berlaku yang lebih positif. Meditasi yang menyertai latihan yoga, akan membantu mengembangkan kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian pada satu arah, tanpa gangguan, selama periode tertentu, juga dapat membantu anak ADHD untuk lebih tenang, dan lebih fokus. Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa belajar akan lebih mudah ketika pelajar sedang relaks, dan mau terbuka menerima masukan (Hallowell & Ratey, dalam Beart, 2010).

Kata yoga berasal dari Bahasa Sanskerta "yuj" yang memiliki arti menghubungkan, seperti menghubungkan antara pikiran dan badan (Lehrer, Woolfolk & Sime , dalam Beart, 2010) . Dalam konteks ini, yoga berarti penyatuan antara esensi sebagai manusia dan esensi alam semesta. Pada saat yang sama, individu juga bersatu dengan pikirannya, perasaannya, emosinya, dan dalam tindakan nyatanya (Malhotra, dalam Beart, 2010).

Yoga adalah proses yang menggunakan latihan fisik dan penggambaran mental yang berasal dari budaya India lebih dari tiga ribu tahun yang lalu. Ini adalah nama yang diberikan untuk sebuah kegiatan yang membantu membentuk

kesatuan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Khalsa, dalam Boeshansz, 2009). Yoga dapat dianggap sebagai bentuk latihan karena yoga merangsang sistem saraf pusat, serta meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak (Gibbs, dalam Beart, 2010). Yoga dipercaya bisa menguntungkan orang-orang dari segala usia mulai dari mempersiapkan dan melakukan ujian dengan baik, sampai meningkatkan memori serta tetap sehat meski setelah melewati rentang usia tertentu (Corey & Corey, dalam Beart, 2010). Jika yoga dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, dengan penuh konsentrasi dan kesadaran, latihan ini akan menunjukkan hasil hanya dalam beberapa minggu (Yogeswar, dalam Beart, 2010).

Yoga bisa meningkatkan kekuatan koneksi antara bagian-bagian otak. Dengan meningkatkan kesadaran diri, yoga memperkuat korteks prefrontal otak dan kemampuannya untuk mengatur emosi. Hal ini meningkatkan komunikasi antara dua wilayah otak, yang memungkinkan kita untuk memiliki lebih banyak pemahaman dan kontrol atas perilaku emosional kita. Yoga juga bisa meningkatkan hubungan antara belahan otak kiri dan kanan. Dengan mendorong siswa untuk mengungkapkan dan mengkomunikasikan pengalaman mereka. Sebagai aktivitas fisik, yoga memperkaya otak dengan nutrisi sebagai neurotransmiter yang mempersiapkan otak kita untuk berubah sebagai hasil belajar, meningkatkan oksigen dan aliran darah serta meningkatkan pendistribusian zat-zat ini ke seluruh otak (Caleda, 2014)

Aktivitas fisik memiliki efek yang kuat pada area otak yang menghasilkan serotonin, norepinephrine, dan dopamine (Ratey dalam Caleda 2014) yang bertanggung jawab untuk banyak sensasi fisik dan mental, ketiga neurotransmiter ini secara langsung mempengaruhi pembelajaran. Serotonin menjaga aktivitas otak terkendali dan mengatur suasana hati, impulsif, dan aggresion. Norepinephrine berfungsi untuk mengarahkan atensi, persepsi dan motivasi. Dopamin mengatur penghargaan, pembelajaran, dan gerakan. Dengan menyeimbangkan neurotransmiter ini, olahraga memperkaya otak dan meningkatkan kejernihan mental (Caleda, 2014).

Meskipun penelitian-penelitian yang ada mengenai efektivitas yoga khususnya untuk masalah atensi masih sangat terbatas, namun beberapa penelitian

memang benar-benar telah dilakukan. Penelitian terbaru yang menggunakan yoga sebagai tritmen untuk anak ADHD menunjukkan hasil yang memuaskan, dimana yoga terbukti dapat mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan atensi (Redfering & Bowman, dalam Peck, Kehle, Bray dan Theodore, 2005).

Sebuah program yoga yang dikombinasikan dengan meditasi dapat menurunkan tingkat hiperaktivitas, inatensi, dan kecemasan, serta mengembangkan hubungan sosial, dan memperbaiki pola tidur (Harrison, Manocha, & Rubia, dalam Peck, Kehle, Bray dan Theodore, 2005). Hampir serupa, Jensen dan Kenny (dalam Peck, Kehle, Bray dan Theodore, 2005) melaporkan bahwa anak dengan ADHD mengalami penurunan perilaku hiperaktif, impulsivitas, dan inatensi setelah mereka menyelesaikan sebuah program yoga. Beberapa penelitian yang lain juga telah menguji efektivitas yoga pada berbagai aspek fungsi siswa. Yoga telah terbukti meningkatkan konsentrasi anak, yang diukur dengan nilai dalam koding dan dalam tugas-tugas yang memerlukan kemampuan motorik (Hopkins & hopkins, dan Telles dalam Peck, Kehle, Bray dan Theodore, 2005)

Peck, Kehle, Bray dan Theodore (2005) menggunakan yoga sebagai sebuah intervensi untuk anak dengan masalah atensi (kurang perhatian). Penelitian ini menggunakan *multiple baseline design* untuk melihat ada tidaknya efek pemberian yoga untuk meningkatkan fokus dan ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas, untuk anak sekolah dasar. Yoga dilaksanakan di sekolah dalam kelompok kecil dengan jumlah partisipan yaitu 10 anak Sekolah Dasar kelas 1 sampai dengan kelas 3 yang memiliki rentang usia 6 sampai dengan 10 tahun. Peneliti menggunakan video "*yoga fitness for kids*" yang berdurasi selama 30 menit. Yoga dilakukan 2 kali dalam seminggu, selama 3 minggu berturut-turut. Pelaksanaan yoga ini juga didampingi oleh instruktur yoga yang membantu menjelaskan lebih detail mengenai gerakan-gerakan yang ada dalam video. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan anak-anak untuk fokus dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga adalah sebuah intervensi yang menjanjikan untuk anak-anak dengan masalah atensi (kurangnya perhatian).

Peneliti lain yaitu Boeshansz memberikan tritmen berupa yoga pada 9 anak (7 anak laki-laki dan 2 anak perempuan) dengan rentang usia 11 sampai 12 tahun pada suatu sekolah yang sama. Kesembilan anak tersebut telah terdiagnosis ADHD, dengan subtype yang bermacam-macam. Tritment ini dilakukan selama 10 Minggu, selama adanya kelas khusus untuk mengisi liburan musim dingin. Proses tritment sendiri dilakukan di dalam kelas, karena merupakan bagian dari meode pembelajaran di kelas. Boeshansz memberikan tritment ini sendiri tanpa bantuan instruktur yoga, meskipun Boeshansz bukanlah seorang instruktur yoga, namun pernah mengikuti kelas yoga sehingga cukup mampu memberikan tritmen ini sendiri. Setelah mengikuti sesi tritment berupa yoga tersebut, didapatkan hasil bahwa kesembilan anak tersebut mengalami peningkatan atensi, dan penurunan dalam hiperaktivitas dan impulsivitasnya (Boeshansz : 2009).

Yoga adalah sistem perbaikan fisik dan mental diri yang telah digunakan orang selama ribuan tahun. Yoga adalah metode melatih pikiran dan mengembangkan kekuatan persepsi. Yoga bukanlah sekte atau sebuah ideologi tapi latihan praktis dari pikiran dan tubuh. Yoga mengajarkan kita kebenaran melalui pikiran dan tubuh daripada teori, yoga membawa perubahan sikap yang dalam. Kita belajar untuk mencurahkan perhatian total pada setiap tindakan. Yoga juga merupakan teknik untuk mencapai bentuk kesadaran diri yang paling murni, tanpa semua pikiran dan sensasi. Dengan mengadopsi Yoga dalam kehidupan muda Anak-anak dapat mengendalikan pikiran mereka, dan menjaga diri mereka tetap rileks (Raj, 2011).

Yoga menekankan konsep kesadaran pikiran (*mindfulness*) dan pada dasarnya ini adalah sebuah proses untuk memberikan perhatian pada apa yang muncul dalam kesadaran dan membawa kesadaran penuh dalam hidup sehari-hari, dalam berpikir, dan merasakan, tidak hanya sekedar membiarkan pikiran mengalir begitu saja. *Mindfulness* dimulai dengan memfokuskan diri pada pernapasan, dan ketika perhatian dan konsentrasi seseorang meningkat, maka orang tersebut dapat merasakan dalamnya sensasi fisik dari bernapas. Latihan ini kemudian akan memperluas perasaan dan pikiran apapun yang muncul dalam kesadaran seseorang (Cortright, dalam Beart, 2010)



Kesadaran, fokus dan perhatian adalah kualitas yang membedakan yoga dari sebagian besar jenis-jenis latihan yang lain. Anak-anak mendapatkan keuntungan yang besar dari kesadaran sebagai kekuatan untuk meningkatkan konsentrasi dan mengembangkan kepekaan yang lebih besar terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sekitar mereka. Mereka menjadi lebih fokus dan mau memperhatikan (Singleton, dalam Beart, 2010). Teknik visualisasi yang digunakan ketika melakukan relaksasi dalam yoga, sangat berguna untuk meningkatkan memori atau daya ingat, meningkatkan pembelajaran, memfasilitasi penyembuhan luka batin, dan meningkatkan kemampuan penting yang lain, seperti studi, dalam hubungan sosial, cara menyelesaikan masalah, dan ekspresi-ekspresi yang kreatif (Rief, dalam Beart, 2010). Yoga meningkatkan konsentrasi dan perhatian, mengurangi ketakutan dan kecemasan dari berbagai macam tekanan (Singleton, dalam Beart, 2010).

Praktik kesadaran pikiran (*Mindfulness*) meliputi yoga, tai chi, qigong, dzikir, nyanyian, dan meditasi berasal dari tradisi Buddhis. *Mindfulness* bisa dipelajari dalam berbagai praktik yang dengan sengaja memusatkan perhatian pada momen sekarang tanpa penghakiman. Studi menunjukkan bahwa cara kita dengan sengaja membentuk fokus perhatian internal kita dalam praktik *mindfulness* menginduksi keadaan aktivasi otak selama latihan. Dengan pengulangan, yang sengaja diciptakan bisa menjadi perubahan menetap pada individu dalam jangka panjang dalam fungsi dan struktur otak. Ini adalah bagian mendasar dari neuroplastisitas - bagaimana otak berubah dalam menanggapi pengalaman (Siegel, 2010). Neuroplastisitas adalah perubahan fungsi dan struktur otak yang terjadi akibat adanya latihan dan pengalaman. Otak adalah organ yang di desain untuk berubah sebagai respon dari pengalaman (Mundkur, 2005). Dalam hal ini, pengalaman adalah fokus perhatian dengan cara tertentu. Perhatian juga memungkinkan kita untuk membedakan aliran kesadaran yang berbeda yang dapat mencakup sensasi, pengamatan, konsep yang dibangun, dan bahkan pengetahuan nonkonseptif. Begitu kita memperkuat ide pikiran kita dengan latihan yang mengajarkan keterbukaan, objektivitas, dan pengamatan, kita

kemudian diberi kesempatan untuk menumbuhkan integrasi dalam kehidupan individu dan kolektif kita (Siegel, 2010).

Kesadaran akan pikiran mengharuskan kita menyelam secara mendalam ke dalam pikiran kita yang terdalam untuk merasakan pengalaman kita dengan perspektif yang baru. Ini adalah sebuah eksplorasi bagaimana cara kita memperhatikan saat ini dan bisa langsung memperbaiki fungsi tubuh dan otak kita, kehidupan kita dengan perasaan dan pikirannya, dan hubungan interpersonal kita satu sama lain. *Mindfulness* dalam pengertian yang paling umum adalah tentang terbangun dari kehidupan yang otomatis. Dengan kesadaran penuh mengalirkan arus energi dan informasi itulah saat dimana pikiran kita memasuki kesadaran kita dan kita bisa menghargai isinya dan juga ikut mengatur arusnya. *Mindfulness*, seperti yang akan kita lihat, sebenarnya melibatkan lebih dari sekadar sekedar menyadari: itu melibatkan menyadari aspek-aspek pikiran itu sendiri, bukan secara otomatis dan tanpa berpikir, *Mindfulness* membantu kita terbangun dan dengan refleksi ini di dalam pikiran kita dan membantu kita dalam membuat pilihan dan melakukan perubahan. Bagaimana kita memusatkan perhatian membantu membentuk pikiran menjadi lebih tajam. Saat kita menyadari apa yang kita di sini dan sekarang dan dengan sifat pikiran kita sendiri, kita menciptakan bentuk kesadaran khusus disebut *mindfulness* (Siegel, 2007).

*Mindfulness* ditandai dengan kesadaran terhadap peristiwa yang sedang terjadi dan memperhatikan prosesnya. Ini termasuk menyadari secara terus-menerus sensasi fisik, persepsi, keadaan afektif, pikiran, dan citra. *Mindfulness* berarti memberikan perhatian pada apa yang sedang berlangsung tanpa membandingkan dengan apa yang pernah muncul. Dengan demikian, *mindfulness* dapat dilihat sebagai bentuk pengamatan naturalistik, atau observasi partisipan, di mana objek pengamatan adalah yang sedang terjadi saat itu juga (Grossman, dkk, 2003).

Selama lima belas tahun terakhir, terapi berbasis *Mindfulness* (Kesadaran Pikiran) telah diperkenalkan untuk membantu menghilangkan gejala anak-anak dan orang dewasa dengan ADHD (Hayes dalam Cairncross, 2015). Dalam

intervensi ini, pengalaman internal, pikiran, perasaan, dan sensasi fisik individu telah diintegrasikan ke dalam intervensi (Greco & Hayes dalam Cairncross, 2015). Terapi berbasis kesadaran dan penerimaan ini dirancang untuk membawa kesadaran akan proses internal dalam diri kita, untuk mengurangi dampak-dampak terhadap fungsi individu (Greco & Hayes, Cairncross, 2015). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa Terapi yang berdasarkan pada *Mindfulness* dapat memperbaiki gejala inti ADHD, dengan perbaikan pada aspek atensi dan aspek kontrol diri, terutama pada orang dewasa (Zylowska,dkk, 2008). Studi pencitraan fungsional dan struktural juga menunjukkan bahwa pola hipoaktivitas di daerah frontal terdeteksi pada individu dengan ADHD (Dickstein dkk,dalam Cairncross, 2015), dan pengaktifan pada daerah ini dapat ditingkatkan dalam terapi yang bedasarkan pada *Mindfulness* ( Manna dalam Cairncross, 2015).

Meditasi mindfulness adalah praktik pengaturan diri yang beranekaragam yang muncul untuk memperbaiki pengaturan diri terhadap atensi dan emosi (Teasdale dkk dalam Zylowska dkk, 2007). Latihan ini berupaya untuk melatih atensi untuk menerima, terbuka dan merasakan saat ini. Dasar pemikiran untuk menggunakan *Mindfulness* pada ADHD dibangun dengan melihat berbagai dampak yang mungkin muncul, termasuk gejala perilaku inatensi dan impulsif, terkait defisit neurokognitif pada atensi dan hambatan, dan gangguan sekunder yang menyertai seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sebagai contoh, *Mindfulness* bisa dianggap sebagai jenis program latihan kognitif yang serupa dengan yang diusulkan untuk pelatihan peningkatan memori pada ADHD (Klingberg dkk dalam Zylowska dkk, 2007). Praktek utama dari latihan yang berbasis *Mindfulness* secara umum melibatkan tiga langkah: (a) membawa Perhatian pada "jangkar attentional" (biasanya berupa latihan napas), (b) memperhatikan apa yang menjadi gangguan dan melepaskan gangguan tersebut, dan (c) memfokuskan kembali atau reorientasi kembali ke "jangkar attentional."

Dalam psikologi kontemporer, *Mindfulness* telah digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan mengajarkan individu untuk mengidentifikasi dan merespon secara fisiologis dan psikologis proses yang terlibat dalam perilaku dan emosi maladaptif (Bishop dalam Cairncross, 2015). Namun, beberapa dari karya

terdahulu ini telah dikritik karena ukuran sampel dan analisis eksploratori yang kecil. Para peneliti telah mengajukan pertanyaan apakah ADHD dan *Mindfulness* memiliki hubungan yang berkebalikan karena perhatian yang berkelanjutan sangat penting dalam *Mindfulness* dan adalah hal yang sangat sulit dilakukan oleh anak ADHD (Smalley dalam Cairncross, 2015). Penelitian menunjukkan latihan berbasis *Mindfulness* meningkatkan kapasitas *attentional* (Lutz, dkk & Tang dkk dalam Cairncross, 2015) dan menurunkan impulsivitas (Kozasa dkk dalam Cairncross, 2015) dalam sampel kecil, gangguan khas pada individu dengan ADHD. Jawaban mengapa pelatihan *mindfulness* mungkin merupakan pengobatan yang efektif untuk ADHD, terletak pada tiga tingkat fungsi yang berkenaan dengan ADHD. Pada tingkat perilaku, praktik latihan berbasis *mindfulness* berfokus pada peningkatan kemampuan mengendalikan perhatian, dan mengurangi respons otomatis (Teasdale dkk dalam Bergsma dkk, 2011). Pada tingkat neuropsikologis, penelitian menunjukkan bahwa praktik latihan berbasis *mindfulness* meningkatkan kinerja pada tugas yang berkaitan dengan atensi, memori kerja dan kontrol kognitif (Heeren dan Philippot 2011; Semple 2010 dalam Bergsma dkk, 2011). Dan di tingkat otak, ada bukti ditemukan untuk perubahan aktivitas di sirkuit fronto-striatal setelah melakukan latihan berbasis *Mindfulness* (Chiesa dan Serretti; Kilpatrick dkk.; Tang dkk dalam Bergsma dkk, 2011).

Sedikit penelitian telah dilakukan dengan melibatkan terapi berbasis *Mindfulness* terhadap pengobatan gejala ADHD (Smalley dkk, dalam Shecter,2013). Namun, alasan untuk menggunakan praktik *mindfulness* untuk membantu mengelola masalah terkait ADHD berakar pada bukti yang menunjukkan bahwa melalui *Mindfulness*, individu belajar mengendalikan pernapasan, dan menciptakan kesadaran emosional, pengalaman kognitif dan fisiologis yang akan menghambat dalam memberikan tanggapan/reaksi yang terlalu cepat dan berlebihan (Zylowska dalam Shecter,2013). Apalagi, mengingat bahwa *Mindfulness* melibatkan pengembangan regulasi dan kesadaran diri yang besar (Bishop dalam Shecter,2013) yang mungkin berpotensi untuk meningkatkan

penghambatan perilaku buruk yang terjadi di inti defisit ADHD (Barkley dalam dalam Shecter,2013).

Penelitian neurologis telah mengaitkan gejala ADHD dengan kelainan fungsi dan struktur otak dan perkembangan neokorteks tertunda. Penelitian *Magnetic Resonance Imaging* (MRI) tradisional pada anak-anak dengan ADHD telah menunjukkan penurunan volume pada ganglia basal dan cerebelum. Meski penelitian yang mengkaitkan ADHD dan *Mindfulness* ini terbatas, beberapa penelitian telah mendokumentasikan peningkatan atensi pada remaja, dan juga orang dewasa dengan ADHD. Dengan meningkatkan atensi, terapi berbasis *Mindfulness* berpotensi dapat memperbaiki beberapa gejala utama ADHD. Bukti menunjukkan bahwa praktik meditasi tertentu dapat meningkatkan atensi dan dapat memperbaiki gejala ADHD dengan mengaktifkan daerah otak yang terlibat dalam mempertahankan dan mengarahkan atensi (Lowe dkk, 2015).

Pada pandangan pertama, perhatian dan ADHD tampak sebagai kombinasi yang kontradiktif - bermeditasi dan duduk untuk jangka waktu yang lama mungkin tampak seperti prestasi yang mustahil bagi seseorang yang memiliki kesulitan mempertahankan atensi dan lebih suka untuk bergerak aktif. Menimbang beberapa aspek kunci dari *mindfulness* menjadi jelas bagaimana *mindfulness* bisa bermanfaat bagi mereka yang menderita ADHD. Anak-anak dengan ADHD mudah terganggu oleh stimulus internal dan eksternal, seperti pikiran dan suara lingkungan sekitar, terutama pada saat tugas yang membosankan dan sulit, dan sering gagal mengalihkan perhatian mereka apa yang mereka lakukan. Selama pelatihan berbasis *mindfulness*, Anak-anak dengan ADHD diajarkan untuk memusatkan perhatian mereka pada 'anugerah obyektif', seperti tubuh atau nafas mereka, dan menjadi sadar dimana dan bagaimana pikiran mereka mengembara; Mungkin, mereka menemukan diri mereka sendiri terganggu oleh tindakan anak-anak lain, melamun atau mendengarkan suara di ruangan lain. Kunci untuk latihan *mindfulness* adalah memperhatikan ketika seseorang terganggu, waspada terhadap distraktor dan membawa perhatian kembali ke apa pun fokus perhatiannya. Dengan cara ini, anak-anak melatih apa yang disebut "otot atensi", yang, seperti latihan otot fisik, membutuhkan latihan

dan ketahanan, namun cenderung meningkatkan kemampuan mereka untuk mempertahankan dan mengendalikan perhatian. Prinsip membawa perhatian kembali begitu terganggu sama saja dengan memberikan perhatian saat bernafas atau situasi kehidupan sehari-hari yang membutuhkan perhatian anak, seperti tugas sekolah, bermain, mengerjakan tugas atau mengobrol. Selama pelatihan *mindfulness*, anak-anak dengan ADHD juga diajarkan untuk mengamati rangsangan internal dan eksternal yang masuk ke dalam kesadaran mereka, tanpa otomatis bertindak pada hal-hal tersebut. Selama meditasi, anak-anak dapat mengamati, misalnya, kecenderungan untuk menjadi gelisah, membuka mata mereka terhadap rasa ingin tahu tentang bagaimana anak-anak lain melakukan sesuatu atau memberikan jawaban tanpa berpikir. Kecenderungan ini sering terjadi berada di luar kendali anak; Namun, dengan mengarahkan atensi ke impuls yang timbul, dan mengenali Pola otomatis dalam pikiran dan perilaku mereka, Anak-anak dapat mengembangkan kemampuan untuk memilih bagaimana merespons, daripada secara otomatis bereaksi terhadap rangsangan. Pelatihan *mindfulness* untuk anak-anak dengan ADHD bertujuan untuk membuat mereka sadar akan partisipasi perhatian mereka dan mengajarkan mereka untuk mengembalikan perhatian mereka kepada orang tertentu fokus saat terganggu. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan anak untuk mempertahankan perhatian selama periode yang lebih lama (Meppelink dkk, 2016).

Secara biologis pose-pose dalam yoga yang berfokus pada keseimbangan dan stabilisasi inti, akan menstimulasi *cerebellum* yang pada anak ADHD kurang bisa berfungsi dengan baik. Latihan pernapasan dalam yoga juga akan meningkatkan keseimbangan yang baik antara hemisphere kiri dan kanan pada otak. (Deutscher, 2008).Latihan pernapasan ini kemudian berfungsi pula untuk meningkatkan konsentrasi dan performa akademik (Boeschansz, 2009) Yoga juga terbukti meningkatkan metabolisme oksigen dalam otak, meningkatkan penggunaan hemisphere kanan, meningkatkan daya ingat, mempertinggi ketrampilan motorik, serta mengurangi kecemasan, yang kesemuanya juga dibutuhkan oleh anak dengan ADHD. Secara lebih khusus, latihan yoga juga

mengurangi gelombang theta (*theta waves*) dan memperbaiki fungsi *neurotransmitter* yang dimiliki oleh anak ADHD predominant inatensi.

Komponennya yoga tradisional umumnya mencakup pernapasan yang tenang, pose tubuh, dan meditasi. Pernapasan yang tenang diperkirakan bisa membantu fokuskan pikiran dan mengatur sistem saraf otonom dan sebagai hasilnya menumbuhkan relaksasi. Pose tubuh termasuk keseimbangan, membungkuk ke depan, melengkung ke belakang, meliuk ke kanan dan ke kiri dianggap meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan; sementara relaksasi dan meditasi dianggap tenang dan membantu memfokuskan pikiran. Teknik tubuh dan pikiran mengajarkan anak untuk memperbaiki diri seperti memberikan perhatian, yang bisa membantu penampilan mereka di sekolah. Yoga memungkinkan anak-anak dengan berbagai keterbatasan meningkatkan kesadaran akan keadaan emosional mereka melalui praktik dan teknik yang dilatih dengan baik (Carthy et al., 2010; Impett dkk. 2006; Peck 2005 dalam Steiner 2005).

Beberapa tahapan dalam melakukan proses yoga untuk anak ADHD ini adalah "*breathing techniques*" atau teknik pernapasan. Tahap ini digunakan untuk mengurangi kecemasan, dan stres, dan meningkatkan kesadaran ketika bernapas (Jensen & Kenny, dalam Boeshansz,2009). Tahapan yang berikutnya adalah "*postures*" atau postur atau pose. Tahap ini digunakan untuk lebih memusatkan perhatian dan kesadaran tubuh. Postur digunakan dalam hubungannya dengan teknik pernapasan untuk memberikan kesadaran bagaimana bernapas dan bagaimana bernapas berkolerasi dengan relaksasi selama latihan dalam posisi yang statis dan dinamis (Wenig, 2003 ; Jensen &Kenny, dalam Boeshansz,2009). Postur juga digunakan untuk membantu keseimbangan otak dan memberikan kekuatan. Tahapan terakhir adalah "*relaxation*" atau relaksasi. Teknik ini berfungsi untuk membuat tubuh benar-benar santai. Dengan melewati segala tahap-tahap yoga tersebut, anak-anak yang berlatih yoga akan mendapatkan kesehatan, kedisiplinan, perilaku, konsentrasi, memori dan stamina yang lebih baik (Ali & Brar, dalam Beart 2010).

Secara psikologis, setiap tahapan dalam yoga dapat dijelaskan sebagai berikut. Teknik pernapasan yoga mungkin menciptakan energi, menenangkan, dan

menciptakan keseimbangan (Gerbarg & Brown, dalam Forfylow, 2011). Dengan demikian, kemampuan untuk mengontrol nafas yang berirama melalui *inhale-exhale* (tarik nafas, hembuskan nafas) yang berulang-ulang, adalah salah satu upaya untuk menciptakan pikiran yang jernih. Pikiran yang jernih serta kemampuan dalam menguasai pernapasan dan menumbuhkan kontrol atas indra-indra yang kita miliki, akan mengarahkan kita untuk lebih berkonsentrasi. Tahap ini sangat penting, karena konsentrasi mengembalikan ketenangan dalam pikiran. Berikutnya adalah tahapan postur atau pose. Setiap postur atau pose tertentu, diciptakan dengan tujuan masing-masing. Selain bermanfaat secara fisik, postur-postur tertentu juga menguntungkan pikiran (Iyengar, dalam Forfylow, 2011). Sebagai contoh, postur fisik dapat merangsang respon psikologis dan emosional, serta dapat mengubah tingkat energi. Misalnya, postur tubuh yang dilakukan dengan posisi duduk di tanah/lantai, atau postur tubuh membungkuk ke depan memiliki fungsi untuk dapat menenangkan, merangsang, dan merevitalisasi tingkat energi seseorang, sedangkan postur tubuh yang berhubungan dengan keseimbangan, membantu mengembangkan ketenangan emosi dan memberikan kekuatan. (Austin & Laeng, dalam Forfylow, 2011). Pada tahapan relaksasi, tubuh dan pikiran benar-benar diistirahatkan setelah melewati tahap pose yang cukup melelahkan. Dalam tahap relaksasi ini, pengaturan nafas berkaitan erat dengan konsentrasi.

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang sudah ada dan sudah dilakukan di Luar Negeri, peneliti berkesimpulan bahwa yoga memiliki efek yang sangat baik bagi anak-anak dengan ADHD, namun sayangnya penelitian mengenai efektifitas yoga untuk anak ADHD di Indonesia sendiri belum banyak terpublikasi, atau mungkin belum banyak dilakukan, padahal dengan beberapa hasil penelitian yang sudah dilakukan di Luar Negeri nampak bahwa Yoga memang memiliki pengaruh yang sangat baik untuk anak ADHD, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mencoba melakukan penelitian tersebut dengan memodifikasi penelitian-penelitian yang sudah ada di Luar Negeri.



Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek yoga dalam menurunkan inatensi pada anak ADHD. Sedangkan hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah Yoga dapat menurunkan inatensi pada anak ADHD.

