

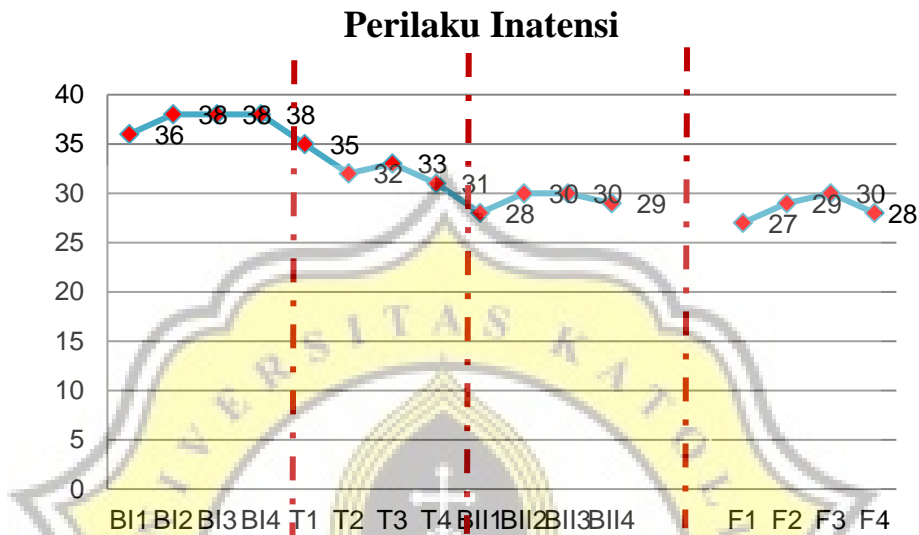
## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif untuk melihat ada atau tidaknya penurunan perilaku inatensi pada partisipan setelah diberikan tritmen berupa yoga. Pengolahan analisa data dilakukan dengan dua cara, yang pertama yakni secara statistik dengan melakukan uji paired sample t-test menggunakan rumus Wilcoxon untuk melihat ada tidaknya penurunan dari perilaku inatensi setelah tritmen diberikan. Dan yang kedua menggunakan analisa kuantitatif deskriptif menggunakan media grafik yaitu dengan melihat skor yang dimiliki partisipan sebelum, selama, dan setelah diberikan tritmen. Untuk melihat hasil penelitian secara rinci akan dijelaskan di bawah ini :

### A. Perilaku Inatensi Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan Uji Korelasi Karl Pearson didapatkan hasil bahwa korelasi dalam penelitian ini termasuk dalam kategori signifikan, artinya alat ukur dalam penelitian ini reliabel. Korelasi antara ketiga rater tergolong baik. Dari hasil tersebut maka Rater 1 dipilih karena Rater 1 memiliki korelasi *reabilitas* yang paling tinggi terhadap rater 2 dan rater 3. Maka data-data yang akan disebutkan di bawah ini, adalah data yang diperoleh dari Rater 1. Dari jumlah total skor skala perilaku inatensi (*ADHD Rating Scale School Questionnaire*) partisipan saat *Baseline I* nampak bahwa total angka partisipan berada di kisaran 36-38 (berada dalam kategori Mengalami Kesulitan dan Sangat Mengalami Kesulitan). Hasil analisa grafik secara keseluruhan menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku inatensi partisipan, setelah diberikan terapi berupa yoga, meskipun kisaran angka yang didapatkan partisipan dari hasil pengukuran *ADHD Rating Scale School Questionnaire* masih berada dalam kisaran 28-30, yang berarti hanya selisih sekitar 6 poin saja dari total skor pada *Baseline I*, dan masih berada dalam kategori Mengalami Kesulitan untuk memberikan perhatian.

Untuk melihat dengan lebih jelas adanya perubahan perilaku inatensi partisipan sebelum dan setelah diberikan tritmen, bisa dilihat pada gambar 1 berikut.



**Gambar 1. Grafik Hasil Pengukuran Inattention Behavior Ratingscale**

Keterangan:

- BI1 - BI4 = *Baseline I*
- TI1 - TI4 = *Treatment*
- BII1 - BII4 = *Baseline II*
- F1-F4 = *Follow Up* (dilakukan 2 minggu setelah *baseline II*)

Berdasarkan hasil analisa data berupa grafik di atas, dapat di lihat bahwa partisipan mengalami penurunan perilaku inatensi pada saat proses tritmen diberikan, juga setelah proses tritmen selesai diberikan yang diukur pada tahap *Baseline II* yang dilanjutkan dengan *Follow up*. Namun bisa dilihat bahwa penurunan tersebut tidak konsisten. Pada pengukuran saat baseline pertama minggu pertama didapatkan hasil skor perilaku inatensi partisipan sebanyak 35, namun pada minggu kedua hingga keempat kemudian naik hingga 3 poin sampai pada skor 38. Hal tersebut dikarenakan partisipan sudah mulai cuek dengan kehadiran observer di dalam kelas. Karena seperti anak-anak kebanyakan, jika mendapatkan kehadiran orang baru di dalam kelasnya, maka mereka akan berperilaku lebih baik, belum menunjukkan perilaku-perilaku asli mereka, sering bertanya kepada guru siapakah orang

tersebut, dan lain sebagainya. Namun pada minggu-minggu berikutnya, mereka cenderung lebih tidak peduli, dan mulai menunjukkan perilaku-perilaku asli selama berada di dalam kelas.

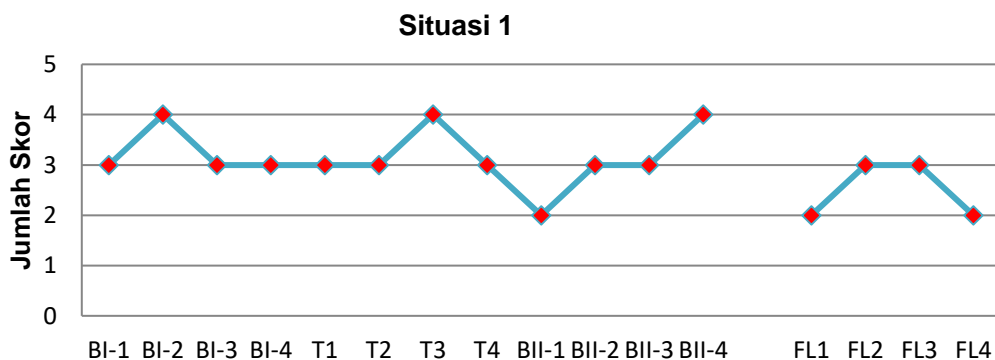
Memasuki tahapan tritmen, tampak adanya penurunan perilaku partisipan pada minggu pertama, dilanjutkan kembali adanya penurunan sebanyak 3 poin pada minggu kedua tritmen, namun pada minggu ketiga ada kenaikan 1 poin kembali pada perilaku inatensi partisipan yang diakibatkan adanya lebih banyak tugas ketika berada di dalam kelas, namun pada minggu keempat, partisipan kembali mengalami penurunan perilaku inatensi sebanyak 2 poin, sehingga skor akhir pada minggu terakhir tritmen adalah 31. Penurunan perilaku inatensi tersebut juga nampak setelah proses tritmen selesai, dan dilakukan pengukuran kembali pada baseline II. Nampak bahwa perilaku inatensi partisipan berada pada kisaran angka 28, 30 dan 29. Pada minggu pertama Baseline II didapatkan total skor perilaku inatensi sebanyak 28, yang menunjukkan adanya penurunan skor sebanyak 3 poin dari minggu terakhir tritmen, hal tersebut kemungkinan besar terjadi karena masih adanya efek yang sangat dirasakan oleh partisipan setelah mengikuti terapi berupa yoga. Namun pada minggu kedua dan ketiga, partisipan kembali mengalami peningkatan perilaku inatensi sebanyak 2 poin, yang dikarenakan adanya banyak tugas kelompok selama di dalam kelas, yang membuat partisipan kembali menunjukkan perilaku inatensinya selama berinteraksi dengan orang lain. Pada minggu keempat atau minggu terakhir baseline II, nampak adanya penurunan inatensi kembali pada partisipan sebanyak satu poin, sehingga total skor partisipan pada minggu terakhir baseline II adalah 29. Selang dua minggu kemudian, perilaku inatensi partisipan diukur kembali, pengukuran ini masuk pada tahap follow up, yang dimaksudkan untuk melihat kekonsistenan penurunan perilaku inatensi partisipan setelah diberikan tritmen berupa yoga. Pada minggu pertama follow up, didapatkan hasil skor partisipan sebanyak 27, hal ini menunjukkan adanya penurunan sebanyak 2 poin jika dibandingkan dengan pengukuran pada saat minggu terakhir baseline II, namun, pada minggu kedua dan ketiga ternyata partisipan kembali

mengalami kenaikan perilaku inatensi, hal itu menunjukkan bahwa efek dari perilaku yoga belum menetap dengan baik, dan memberikan hasil yang konsisten pada diri partisipan, meskipun pada minggu terakhir follow up, perilaku inatensi partisipan kembali mengalami penurunan menjadi 28, atau ada selisih dua poin dari hasil follow up minggu ketiga. Tetapi secara keseluruhan jika dilihat dari grafik, nampak adanya penurunan *trend* dari baseline I hingga ke baseline II, dan nampak bahwa perubahan tersebut menetap hingga sampai dengan follow up, meskipun bisa dilihat dari grafik, adanya sedikit kenaikan dan penurunan perilaku inatensi masih terjadi selama proses berlangsung dari baseline I hingga sampai dengan follow up.

## B. Perilaku Inatensi Per-Situasi

Perilaku Inatensi partisipan mengalami penurunan setelah diberikan tritmen berupa yoga. Namun, penurunan tersebut nampak tidak terjadi dengan konsisten, karena jika dilihat dalam grafik secara keseluruhan di atas, nampak adanya beberapa kali kenaikan sebanyak satu sampai dua poin, meskipun pada akhirnya akan mengalami penurunan kembali. Untuk melihat dengan lebih jelas ada atau tidaknya penurunan perilaku partisipan saat sebelum diberikan tritmen, saat diberikan tritmen, dan setelah diberikan tritmen maka bisa dilihat dalam grafik hasil pengukuran *ADHD Rating Scale School Questionnaire* per-situasi seperti di bawah ini.

### 1. Selama melakukan tugas individual di kelas



**Gambar 2. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama melakukan tugas individual di kelas**

Selama melakukan tugas individual di kelas, partisipan nampak mengalami kesulitan dalam mempertahankan atensinya. Hal tersebut terlihat dari perilaku partisipan yang hanya nampak fokus dan serius mengerjakan pada beberapa menit pertama saja, berikutnya partisipan mulai sibuk menoleh ke kanan dan ke kiri, memperhatikan teman-temannya, bermain alat tulis seperti penghapus dan pensil, kemudian melanjutkan mengerjakan lagi dengan terburu-buru, berdiri, berjalan-jalan sebentar, kembali duduk lagi, begitu seterusnya sampai waktu untuk mengerjakan tugas habis, dan partisipan menyelesaikan tugasnya dengan sangat buru-buru, sehingga setelah di koreksi banyak jawaban yang salah, banyak garis yang dibuat tidak sesuai pola yang disediakan, serta mewarnai keluar dari gambar.

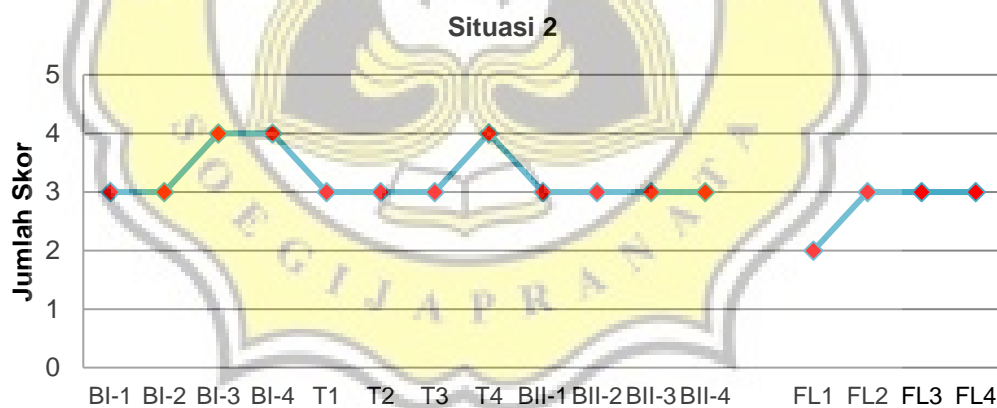
Partisipan juga kurang bisa mengikuti instruksi yang diberikan oleh gurunya, misalnya ketika partisipan diminta untuk mengerjakan buku cetak halaman 12 sampai dengan 13, hanya nomor ganjil saja, maka partisipan akan mengerjakan semua nomor, namun setelah partisipan merasa kesulitan, maka partisipan kemudian akan mogok mengerjakan dan berhenti mengerjakan pada nomor yang dianggapnya sulit. Partisipan tidak mau mencoba mengerjakan nomor lain dulu yang sekiranya lebih mudah. Bagi partisipan lebih baik berhenti mengerjakan pada nomor yang dianggapnya sulit daripada harus mengerjakan lompat-lompat tidak sesuai dengan urutan nomor.

Hal tersebut tergambar dalam grafik, dimana pada saat baseline yang pertama skor perilaku inatensi partisipan berada pada kisaran 3-4. Pada saat treatment diberikan, perilaku-perilaku tersebut di atas masih muncul, meskipun terkadang partisipan lebih mau diarahkan, mau mendengarkan instruksi dengan baik, sehingga bisa mengerjakan tugas sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh gurunya, namun terkadang perilaku terburu-buru dan tidak fokus partisipan masih sering muncul. Terlihat dalam grafik, dimana skor perilaku partisipan masih berada

dalam kisaran angka 3-4.

Setelah tritmen diberikan dan dilanjutkan dengan observasi saat follow up, nampak bahwa partisipan mulai mengalami penurunan perilaku inatensi selama melakukan tugas individual di kelas. Meskipun partisipan masih mengalami kenaikan dan penurunan seperti tergambar dalam grafik. Partisipan sempat mengalami kenaikan lagi sehingga mencapai angka 4, padahal sebelumnya perilaku inatensi partisipan sempat berada pada angka 2. Pada saat follow up perilaku inatensi partisipan berada dalam kisaran angka 2 dan 3. Hal tersebut nampak dari partisipan yang mulai mau mendengarkan, memperhatikan dan mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru kelasnya, serta melaksanakannya dengan baik, dan bisa menyelesaikan tugas sampai selesai. Perilaku seperti mudah teralihkan dan menghindari mengerjakan tugas yang sulit mulai berkurang, dan partisipan lebih mau diingatkan.

## 2. Selama melakukan tugas dalam kelompok kecil



**Gambar 3. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama melakukan tugas dalam kelompok kecil**

Partisipan juga kurang menunjukkan atensinya ketika mengerjakan tugas dalam kelompok kecil. Partisipan cenderung lebih fokus pada dirinya sendiri dan tidak memperhatikan bagaimana teman yang lain mengerjakan tugas. Partisipan cenderung ingin menyelesaikan pekerjaan tersebut sendiri supaya bisa lebih cepat selesai, padahal belum tentu yang

dikerjakan partisipan benar. Namun partisipan selalu terlihat terburu-buru dan tidak memberikan atensi ketika dijelaskan oleh guru maupun teman dalam kelompok kecilnya tersebut, serta partisipan cenderung memilih mengerjakan tugas yang menurutnya mudah untuk dikerjakan.

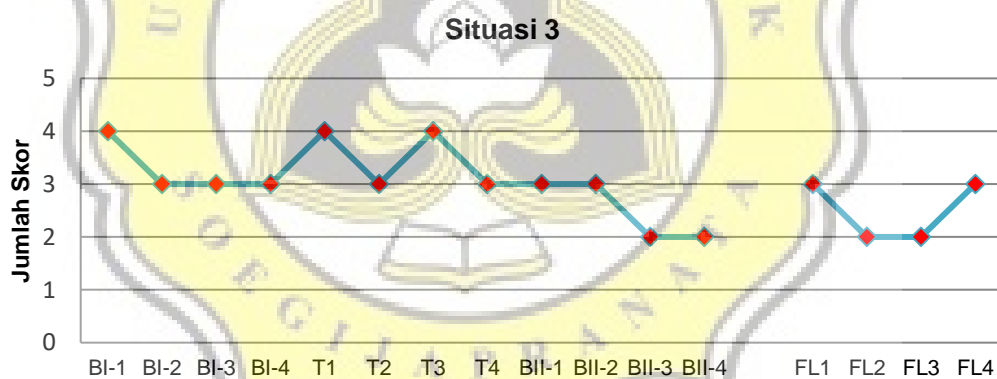
Ketika diminta oleh gurunya untuk mengerjakan tugas kelompok yang menurut partisipan sulit, maka partisipan akan menolak dan menunjuk teman partisipan untuk mengerjakan bagiannya, disertai dengan alasan bahwa partisipan ingin mengerjakan yang lain saja, dan partisipan kemudian menunjuk sendiri bagian mana yang ingin dia kerjakan.

Perhatian partisipan juga mudah teralihkan ketika sedang mengerjakan tugas dalam kelompok kecil, hal tersebut nampak ketika misalnya partisipan sedang mengerjakan tugas yang menjadi bagiannya lalu ada teman partisipan yang sedang mengerjakan bagian lain menunjukkan ekspresi senang, atau mengatakan bahwa tugasnya mudah, atau ketika ada teman yang sudah selesai mengerjakan tugasnya, maka partisipan langsung menjadi tidak fokus, segera ingin melihat tugas yang dikerjakan oleh temannya, lalu protes jika partisipan merasa tugas milik temannya lebih mudah daripada miliknya sendiri, kadang dilanjutkan dengan partisipan kemudian mogok melanjutkan mengerjakan tugas yang menjadi bagiannya.

Terlihat dalam grafik, saat baseline I, skor perilaku inatensi partisipan berada dalam kisaran angka 3 dan 4. Saat proses tritmen diberikan, selama 3 minggu berturut-turut skor perilaku inatensi partisipan berada pada angka 3, namun saat minggu terakhir partisipan kembali memunculkan perilaku inatensinya selama melakukan tugas dalam kelompok kecil, sehingga skornya naik kembali menjadi 4. Namun setelah tritmen selesai diberikan, nampak mulai adanya penurunan perilaku inatensi partisipan sebanyak satu poin, sehingga berada pada angka tiga dan bertahan secara konsisten selama empat minggu masa observasi pada baseline II. Saat follow up, nampak bahwa partisipan

sudah mulai lebih fokus mengerjakan tugasnya sendiri ketika berada dalam kelompok kecil. Rasa keingintahuannya terhadap tugas orang lain masih sering muncul, namun dengan diingatkan dan diberikan pengertian, partisipan tidak memperlmasalahkan lagi apakah temannya mendapatkan soal yang lebih mudah atau tidak. Perilaku yang nampak, justru partisipan kemudian menjadi lebih fokus dan lebih asyik dengan dirinya sendiri. Mengerjakan tugasnya sendiri sampai selesai, meskipun selama mengerjakan tugas, partisipan beberapa kali selalu meminta bantuan kepada gurunya, atau meminta penjelasan kembali kepada gurunya, namun partisipan sudah nampak lebih baik, dan tidak terlalu terpengaruh oleh teman-teman dalam kelompok kecilnya. Sehingga nampak dalam grafik, skor perilaku inatensi sempat berada pada angka 2, namun kemudian bertahan di angka 3 selama tiga minggu berturut-turut.

### 3. Selama mengerjakan prakarya di kelas



**Gambar 4. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama mengerjakan prakarya di kelas**

Partisipan nampak mengalami kesulitan untuk memberikan atensi ketika partisipan mengerjakan prakarya di kelas. Hal tersebut nampak dari partisipan yang tidak bisa dengan cepat selesai mengerjakan prakaryanya, berpindah dari kegiatan yang satu ke kegiatan yang lain tanpa menyelesaikan terlebih dahulu, dan sangat kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi pada satu hal tersebut. Sama seperti tugas yang lain, saat mengerjakan prakarya, partisipan cenderung menghindari mengerjakan tugas-tugas yang sulit. Apalagi tugas prakarya yang



mebutuhkan tingkat kesabaran dan ketelitian yang tinggi, seperti memotong pola, dan menempel. Ketika memotong pola, partisipan nampak tidak sabar dan kurang hati-hati. Pada kertas sudah terdapat titik-titik garis membentuk pola yang membantu partisipan untuk menentukan arah potongan, namun karena partisipan merasa kesulitan dan tidak sabar, maka partisipan memotong di luar atau di dalam titik-titik garis pola yang sudah disediakan, sehingga bentuk yang didapatkan tidak sesuai dengan bentuk yang diharapkan.

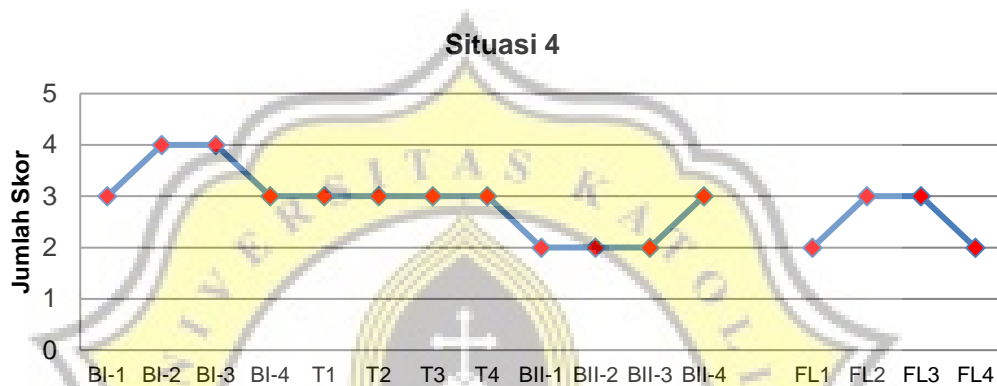
Begitu pula ketika tiba saatnya menempel gambar-gambar tersebut, partisipan menempel dengan terburu-buru, tidak sesuai dengan contoh yang diberikan oleh gurunya. Partisipan hanya sekilas saja melihat contoh yang diberikan oleh gurunya, lalu menempel dengan asal-asalan seperti yang dia mau, ketika diingatkan untuk membetulkan gambar yang ditempel, baru partisipan kemudian melihat lagi contoh yang diberikan gurunya, lalu membetulkan miliknya disertai dengan mengucapkan berbagai alasan, seperti misalnya partisipan mengatakan bahwa miliknya hanya salah sedikit, hanya kurang pas sedikit, dan lain sebagainya. Hal tersebut terlihat pada grafik, dimana skor perilaku inatensi partisipan berada pada kisaran angka 3 dan 4 selama baseline I.

Saat diberikan proses tritmen, belum nampak adanya penurunan perilaku inatensi pada diri partisipan. Dari trend grafik di atas nampak bahwa partisipan masih mengalami kenaikan dan penurunan perilaku inatensi, dan skor perilakunya masih berada pada kisaran angka 3 dan 4. Namun, saat baseline II, sudah mulai nampak adanya penurunan skor perilaku partisipan sehingga berada pada kisaran angka 2 dan 3.

Hal tersebut berlanjut sampai dengan *follow up*, dimana skor perilaku partisipan berada pada rentang angka 2 dan 3. Terlihat partisipan nampak lebih sabar ketika mengerjakan prakarya di kelas. Partisipan mau menggunting sesuai pola dengan perlahan, jika mengalami kesulitan, partisipan akan berusaha untuk memutar-mutar kertas supaya guntingnya lebih mudah ketika akan memotong, pun ketika harus menempel pola,

partisipan mau menempel sesuai dengan yang dicontohkan gurunya dengan baik, dan perlahan. Jika partisipan merasa kurang pas, partisipan akan berusaha membetulkan posisi kertasnya supaya sesuai dengan contoh. Partisipan juga tak tampak tertarik untuk melihat milik orang lain, partisipan segera ingin mengerjakan dan menyelesaikan miliknya sendiri.

#### 4. Selama pelajaran di kelas



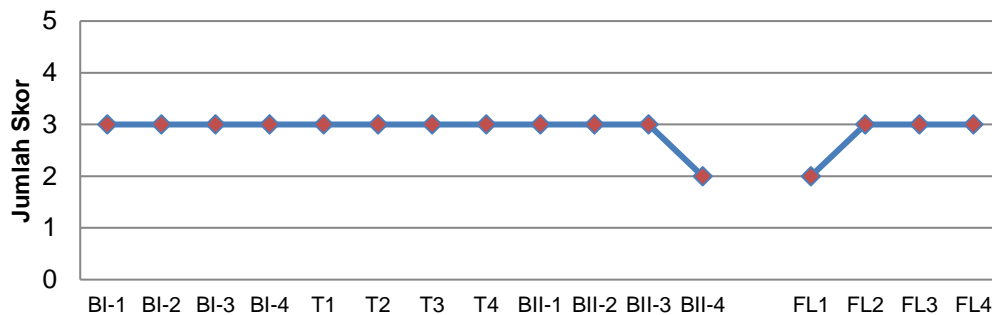
**Gambar 5. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama pelajaran di kelas**

Selama pelajaran di kelas, partisipan memang terlihat kurang bisa memberikan atensinya. Pada beberapa kesempatan partisipan melihat ke papan tulis, dan nampak mendengarkan guru, namun pada banyak kesempatan partisipan cenderung asyik dengan dirinya sendiri, seperti misalnya mencorat- coret buku, atau sibuk meraut pensil, dan sibuk melihat ke sekelilingnya. Partisipan juga sangat senang berbicara, sehingga pada beberapa kesempatan terlihat partisipan sering mengomentari teman-temannya yang salah ketika mengerjakan tugas, maupun ketika teman-temannya sedang melakukan sesuatu seperti meraut pensil, atau meminjam penghapus, dan lain-lain. Partisipan juga cenderung tidak mendengarkan dan mengikuti instruksi yang diberikan guru hingga selesai, sering tidak sabar ketika guru sedang membagi buku tugas, dan mengerjakan tugas dengan terburu-buru. Partisipan selalu ingin menjadi yang nomor satu, partisipan tidak mau jika dia kalah cepat dalam mengerjakan tugas dari teman-teman sekelasnya. Maka sering kali begitu buku tugas diberikan, partisipan akan mengerjakan dengan cepat,

meskipun hasilnya kadang asal-asalnya. Bahkan tugas yang mudah seperti mewarnai pun, partisipan mengerjakan dengan terburu-buru, banyak keluar garis, atau masih ada ruang yang tidak terwarna dengan baik, semua hanya karena partisipan ingin segera mengumpulkan tugas tersebut dan menjadi nomor satu. Terlihat dari grafik di atas, skor perilaku partisipan saat baseline I berada pada kisaran angka 3 dan 4. Saat diberikan proses tritmen, skor perilaku inatensi partisipan, berada pada angka 3 secara konsisten selama 4 minggu berturut-turut. Bahkan setelah tritmen selesai dilakukan dan diobservasi pada tahap baseline II, nampak partisipan kembali mengalami skor penurunan perilaku inatensi sehingga berada pada kisaran angka 2 dan 3. Hal tersebut bertahan sampai dengan tahap follow up, nampak partisipan mengalami penurunan skor perilaku inatensi pada rentang angka 2, meskipun pada minggu kedua dan ketiga partisipan kembali mengalami kenaikan sehingga mencapai angka 3. Namun, skor perilaku inatensi partisipan selama pelajaran di dalam kelas tidak lagi mencapai skor 4. Pada observasi masa baseline II dan follow up nampak bahwa partisipan mau duduk tenang, dan mendengarkan instruksi yang diberikan guru sampai selesai. Keinginan untuk selalu menjadi nomor satu masih muncul, namun partisipan bisa lebih sabar dan berhati-hati ketika mengerjakan tugas. Partisipan mau dan bisa mengerjakan tugas sampai selesai, meskipun pada beberapa kesempatan partisipan masih harus selalu bertanya kepada gurunya, apakah pekerjaannya benar, apa lagi yang harus dikerjakan setelahnya, dan lain sebagainya.

**5. Selama mengikuti pelajaran di luar kelas**

### Situasi 5

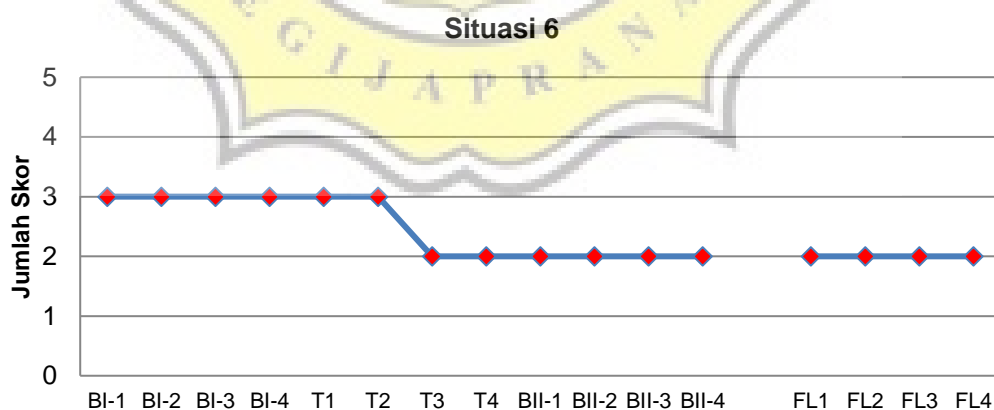


**Gambar 6. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama pelajaran di kelas**

Selama mengikuti pelajaran di luar kelas seperti pelajaran olah raga misalnya, partisipan juga kurang memberikan atensinya. Namun, perilaku inatensi partisipan selama mengikuti pelajaran olahraga tidak begitu nampak jika dibandingkan dengan saat partisipan harus mengikuti proses belajar mengajar di dalam kelas. Beberapa contoh perilaku inatensi partisipan selama mengikuti olahraga adalah misalnya, ketika diberikan instruksi untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu untuk pemanasan, partisipan mau mengikuti dan melakukan gerakan tersebut namun tidak dengan sungguh-sungguh. Apalagi ketika partisipan mendapat bagian harus menghitung perlahan dari hitungan satu sampai delapan untuk setiap gerakan pemanasan hingga pendinginan, partisipan menghitung dengan sangat cepat sekali. Partisipan lebih sering melihat ke sekelilingnya, misalnya ketika ada kakak kelas partisipan yang juga sedang berolahraga, partisipan malah asyik memperhatikan mereka, atau ketika partisipan melihat ada yang lebih menarik perhatiannya seperti misalnya ada burung yang hinggap di pohon yang dekat dengan tempatnya berdiri, maka partisipan akan langsung memperhatikan burung tersebut dan tidak memperhatikan guru yang sedang memberikan penjelasan. Ketika diminta untuk menunggu giliran melakukan olah raga maka partisipan tidak akan bisa duduk dengan tenang, tapi akan berjalan-jalan, kadang partisipan juga tidak sabar menunggu giliran untuk segera melakukan gerakan olah raga. Dari pihak guru partisipan sendiri tidak terlalu merasa terganggu dengan perilaku partisipan ketika berolahraga

karena saat olahraga di luar kelas, situasi dan kondisinya di buat lebih bebas. Sehingga partisipan juga tidak memerlukan usaha yang lebih untuk mempertahankan atensinya, berbeda dengan situasi belajar di dalam kelas. Skor perilaku inatensi partisipan selama mengikuti pelajaran olah raga berada pada angka 3, dan terus berada pada angka 3 secara konsisten sampai saat baseline II selesai dilakukan. Pada minggu terakhir baseline II, nampak bahwa terjadi penurunan perilaku inatensi partisipan sampai dengan angka 2 yang berlanjut sampai dengan saat follow up minggu pertama, namun pada minggu kedua hingga keempat mengalami kenaikan kembali sampai dengan angka 3. Dari grafik di atas nampak hanya ada sedikit sekali penurunan perilaku inatensi partisipan yang tergambar dari perilaku partisipan pada saat pemanasan dan partisipan harus menghitung satu sampai delapan. Partisipan sudah bisa menghitung dengan lebih perlahan. Hal tersebut bisa jadi dikarenakan selama proses tritmen berupa yoga, partisipan dibiasakan untuk menghitung perlahan satu sampai dengan sepuluh secara berulang dan perlahan sembari mengatur napas. Sehingga mungkin hal tersebut sudah tertanam pada diri partisipan.

**6. Selama upacara bendera**



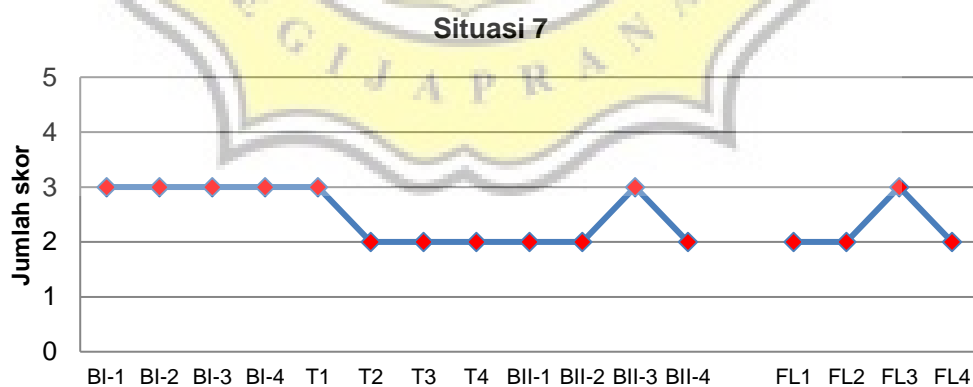
**Gambar 7. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama upacara bendera**

Selama mengikuti upacara bendera partisipan nampak kesulitan mempertahankan atensinya untuk tetap berdiri dengan tenang dan diam.

Ketika upacara, partisipan dituntut untuk bisa berdiri dengan sikap sempurna dan tidak berbicara dengan teman-temannya, namun partisipan nampak sering memainkan kaki, jari-jari tangan dan memainkan topi. Namun sama seperti saat mengikuti pelajaran olah raga di luar kelas, kegiatan upacara ini juga tidak terlalu membutuhkan atensi partisipan, serta jika perilaku inatensi partisipan muncul, hal tersebut tidak terlalu banyak memberikan dampak baik pada diri partisipan, pada teman sekelas partisipan maupun pada guru partisipan, sehingga skor perilaku partisipan pada saat baseline I berada pada angka 3, selama empat minggu berturut-turut.

Setelah diberikan proses tritmen, nampak ada penurunan perilaku inatensi partisipan selama mengikuti upacara, sehingga skor perilaku inatensi partisipan berada pada angka 2 dan bertahan secara konsisten sampai pada tahap follow up. Partisipan bisa lebih sabar, tidak banyak mengobrol, tidak banyak mengeluh, dan mau berdiri dengan tenang. Partisipan juga nampak memperhatikan setiap tahapan-tahapan dalam kegiatan upacara dari awal hingga akhir. Partisipan juga sudah mulai nampak memberikan atensinya ketika harus menyanyi atau berdoa.

### 7. Selama menonton pentas seni



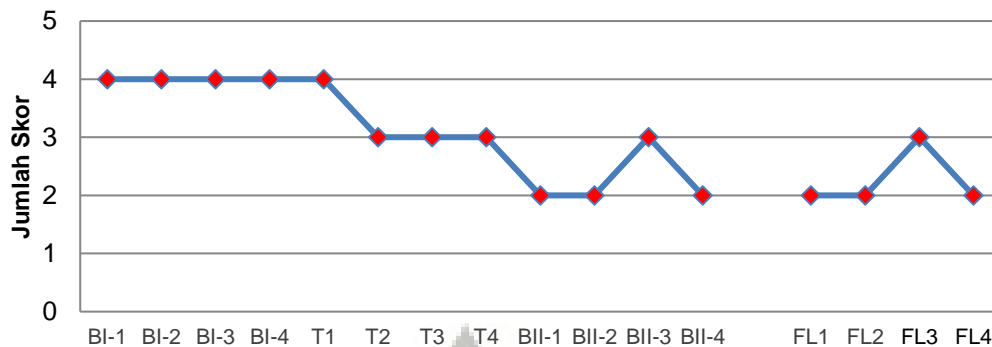
**Gambar 8. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama menonton pentas seni**

Selama menonton pentas seni, perilaku inatensi partisipan nampak ketika partisipan tidak bisa fokus memperhatikan apa yang sedang dipentaskan dipanggung dalam waktu yang lama. Partisipan mau duduk

selama kegiatan pentas seni berlangsung, tapi partisipan nampak tidak memperhatikan apa yang ditampilkan di depan. Baru sebentar melihat ke arah panggung, partisipan kemudian mulai sibuk bermain ikat pinggang, sepatu, bertanya ke arah temannya, mengambil benda-benda yang sedang dipegang oleh temannya, juga partisipan nampak tidak memperhatikan ketika pembawa acara yang berada dipanggung menanyakan beberapa hal kepada penonton termasuk diantaranya partisipan. Ketika anak-anak lain menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pembawa acara, partisipan cenderung cuek, dan tidak berusaha untuk ingin tahu. Skor perilaku partisipan saat baseline I berada pada angka 3. Setelah diberikan proses tritmen, kemudian diamati kembali sampai dengan saat follow up, nampak adanya penurunan perilaku inatensi partisipan, meskipun kadang kala masih muncul. Hal tersebut tergambar dalam grafik, dimana nampak partisipan sempat mengalami penurunan skor hingga angka 2, namun pada saat baseline II minggu ketiga, dan follow up minggu ketiga partisipan kembali mengalami kenaikan skor perilaku inatensi sehingga trend grafik menjadi naik pada angka 3. Perubahan perilaku inatensi partisipan nampak dari partisipan terlihat sudah mau memperhatikan kedepan, ke arah panggung, mulai mau mengikuti teman-temannya dengan menjawab dan menanggapi apa yang ditanyakan pembawa acara dari atas panggung. Partisipan juga nampak mulai menikmati pertunjukan yang ditampilkan di atas panggung, karena sebelumnya partisipan terkesan cuek dan tidak peduli dengan apa yang sedang dipentaskan.

#### **8. Selama tanya jawab di kelas**

### Situasi 8

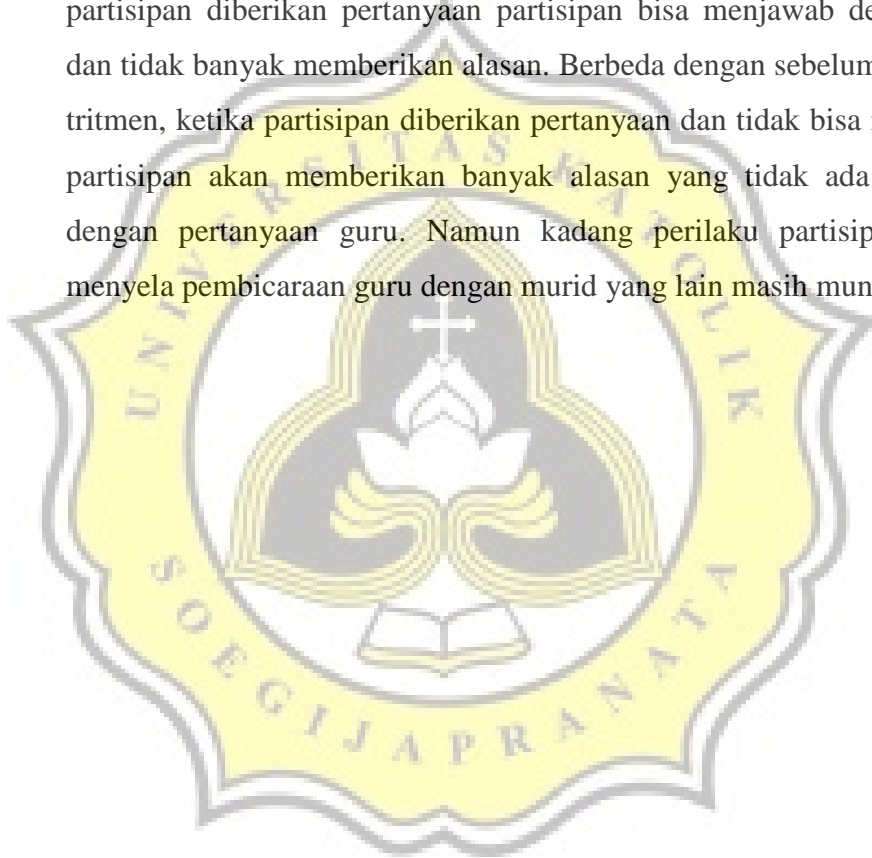


**Gambar 9. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama tanya jawab di kelas**

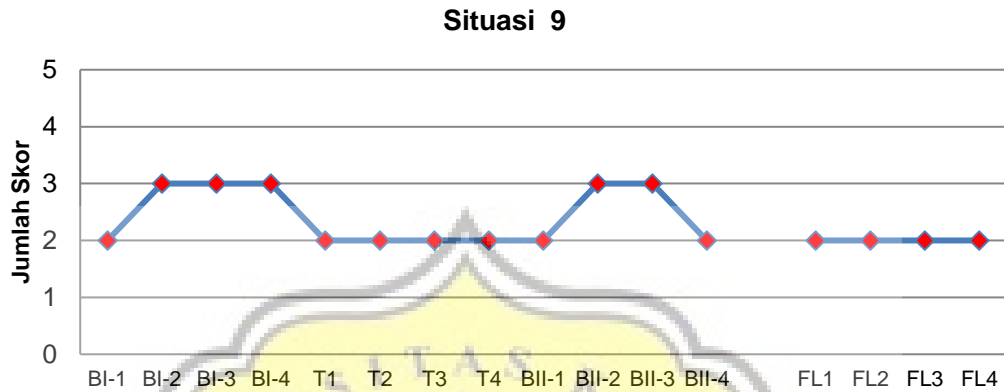
Selama tanya jawab di kelas, partisipan juga cenderung kurang memberikan atensi, dan kurang terlibat aktif. Ketika teman-teman partisipan memberikan perhatian pada pertanyaan yang diberikan oleh guru kelas, partisipan justru melakukan hal yang lain, hanya pada beberapa pertanyaan di awal saja partisipan mau mendengarkan dan memberikan perhatian, selebihnya partisipan sibuk melihat ke arah teman-teman yang lain dan sibuk memberikan komentar yang tidak ada hubungannya dengan pertanyaan yang diberikan oleh guru kelas. Hampir sama seperti ketika partisipan menonton pentas seni, partisipan cenderung tidak terlalu suka untuk fokus melihat ke arah depan kelas, dan mendengarkan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan guru. Malahan partisipan cenderung sering memotong pembicaraan jika gurunya sedang berbicara. Pun saat guru partisipan sedang berkomunikasi melakukan tanya jawab dengan murid yang lain, partisipan selalu ingin tahu, dan seringkali menyela pembicaraan tersebut. Hal tersebut sangat mengganggu dan sering kali di keluhkan oleh guru kelasnya. Sehingga pada saat baseline I, nampak dari grafik, skor perilaku partisipan berada pada angka 4 selama 4 minggu berturut-turut. Setelah diberikan tritmen nampak adanya penurunan perilaku partisipan sampai pada angka 3, hal tersebut bertahan selama tiga minggu berturut-turut dari saat tritmen minggu kedua hingga tritmen minggu keempat. Saat diobservasi kembali pada saat baseline II dan follow up, nampak partisipan mengalami



penurunan perilaku inatensi sampai pada angka 2, namun penurunan tersebut tidak berlangsung secara konsisten, karena kadang partisipan masih mengalami kenaikan perilaku inatensi sehingga skor kembali mencapai angka 3, pada minggu ketiga baseline II, dan pada minggu ketiga masa follow up. Penurunan perilaku inatensi partisipan, terlihat dalam kehidupan sehari-hari dimana partisipan sudah lebih mau memperhatikan selama guru berbicara di depan kelas, sehingga ketika partisipan diberikan pertanyaan partisipan bisa menjawab dengan baik dan tidak banyak memberikan alasan. Berbeda dengan sebelum diberikan tritmen, ketika partisipan diberikan pertanyaan dan tidak bisa menjawab, partisipan akan memberikan banyak alasan yang tidak ada kaitannya dengan pertanyaan guru. Namun kadang perilaku partisipan seperti menyela pembicaraan guru dengan murid yang lain masih muncul.



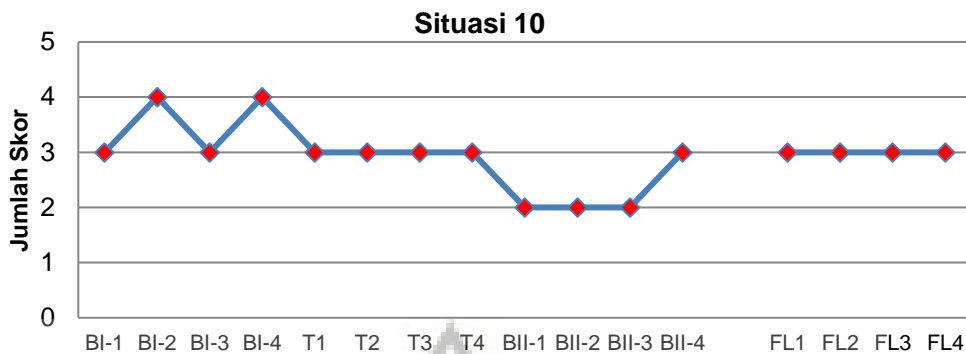
## 9. Saat bermain sendiri



**Gambar 10. Grafik Perubahan perilaku inatensi saat bermain sendiri**

Perilaku inatensi yang muncul saat partisipan bermain sendiri adalah, partisipan mudah bosan dan tidak pernah selesai memainkan satu permainan. Dalam satu sesi bermain, partisipan tidak pernah fokus hanya pada satu permainan, misalnya ketika partisipan bermain balok-balok kayu, baru disusun sedikit, kemudian tidak dilanjutkan lagi dan partisipan mengambil mainan yang lain seperti miniatur hewan-hewan. Dan balok-balok tersebut ditinggalkan begitu saja tanpa dibereskan terlebih dahulu. Sehingga guru partisipan harus beberapa kali mengingatkan untuk mengembalikan permainan ke tempat semula. Partisipan juga sering ceroboh dan tidak teliti apa saja mainan yang dia ambil, kadang ketika ada yang jatuh, partisipan tidak segera mengambilnya, sehingga mainan tersebut hilang, biasanya kemudian teman yang melihat yang mengambilkannya untuk partisipan. Setelah proses tritmen nampak adanya penurunan perilaku pada diri partisipan saat partisipan bermain. Partisipan mulai bisa fokus pada satu permainan, memainkan satu permainan terlebih dahulu sampai selesai baru kemudian berganti dengan mainan yang lain, partisipan juga mengembalikan alat-alat bermain tersebut pada tempatnya.

## 10. Saat bermain dengan anak-anak lain

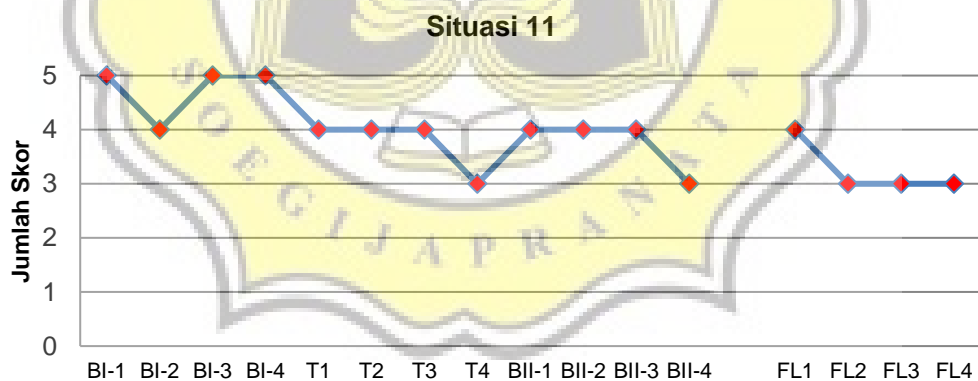


**Gambar 11. Grafik Perubahan perilaku inatensi saat bermain dengan anak lain**

Perilaku inatensi yang muncul saat partisipan bermain dengan anak lain sama dengan saat partisipan bermain sendiri. Partisipan mudah bosan dan tidak pernah selesai memainkan satu permainan. Biasanya partisipan juga lebih tertarik pada mainan temannya, daripada mainan yang awalnya sudah dipilihnya sendiri. Dalam satu sesi bermain dengan teman, partisipan juga tidak pernah fokus hanya pada satu permainan. Ketika teman yang lain masih asyik memainkan satu permainan saja, partisipan sudah beberapa kali mengambil mainan baru tanpa menyelesaikan dan merapikan mainan-mainan yang sebelumnya, namun ketika ada temannya yang mengambil mainan tersebut, maka akan dilarang oleh partisipan, padahal partisipan pun sudah tidak memainkan permainan tersebut lagi, namun partisipan tidak ingin orang lain memainkan mainannya. Partisipan juga tidak pernah bisa fokus bermain bersama, partisipan cenderung lebih fokus pada dirinya sendiri. Partisipan juga sering ceroboh dan tidak teliti apa saja mainan yang dia ambil, kadang ketika ada yang jatuh, partisipan tidak segera mengambilnya, kadang malahan membiarkannya sehingga mainan tersebut hilang, biasanya kemudian teman yang melihat yang mengambilkannya untuk partisipan. Skor perilaku inatensi partisipan pada baseline I berada pada kisaran angka 3 dan 4. Setelah proses tritmen nampak adanya penurunan perilaku pada diri partisipan saat partisipan bermain bersama dengan teman. Hal tersebut terlihat dalam grafik, dimana skor perilaku partisipan secara

konsisten berada pada angka 3 selama 4 minggu berturut-turut. Pada saat baseline II, partisipan kembali mengalami penurunan perilaku inatensi hingga mencapai skor 2, namun pada minggu terakhir baseline II terjadi peningkatan kembali sebanyak 1 angka sehingga skor perilaku partisipan berada pada angka 3. Dan hal tersebut berlanjut secara konsisten sampai dengan saat follow up, dari minggu pertama sampai dengan minggu terakhir. Partisipan mulai bisa fokus pada satu permainan, memainkan satu permainan terlebih dahulu sampai selesai baru kemudian berganti dengan mainan yang lain, partisipan juga mulai melibatkan temannya ketika bermain, dan mau bermain sembari berkomunikasi dengan temannya. Partisipan juga tidak lagi ceroboh dengan meninggalkan mainan yang jatuh atau tertinggal. Partisipan segera mengambil dan membereskan mainannya yang berceceran. Apalagi jika ada teman partisipan yang membantu membereskan, partisipan makin bersemangat untuk merapikan mainannya.

**11. Selama berbicara dengan orang lain**



**Gambar 12. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama berbicara dengan orang lain**

Diantara aspek-aspek situasi yang lain, perilaku inatensi partisipan paling sering muncul dan nampak terlihat dengan jelas adalah ketika partisipan berbicara dengan orang lain. Hal tersebut terlihat nyata dalam keseharian partisipan, selama masa observasi, dan dalam masa tritmen, partisipan selalu mengalami kesulitan untuk memberikan atensinya ketika berbicara dengan orang lain. Partisipan lebih sering berbicara tanpa melihat ke arah lawan bicara, atau terkadang melihat ke arah lain,

atau bahkan kadang partisipan berbicara sembari melakukan hal yang lain, dan sembari berjalan-jalan atau berlari. Sehingga partisipan kadang tidak mampu menangkap atau memahami apa yang dimaksud atau diminta oleh lawan bicaranya. Saat bercerita atau berbicara dengan orang lain, partisipan cenderung mengucapkannya dengan cepat dan terburu-buru, sehingga belum sampai pihak pendengar mengerti dan menjawab pembicaraan partisipan, partisipan seringkali sudah pergi, atau sudah nampak memalingkan wajah, seperti tidak mendengarkan. Begitu pula ketika partisipan seharusnya menjadi pendengar, partisipan seringkali nampak sangat cuek, sangat jarang melihat ke arah pembicara. Hal tersebut tergambar dalam grafik dimana skor perilaku partisipan pada saat baseline I mencapai angka 5, dan hanya pada minggu kedua berada pada angka 4. Namun setelah tritmen diberikan, nampak ada penurunan perilaku inatensi partisipan selama berbicara dengan orang lain. Meskipun jika dilihat dari grafik masih berada dalam rentang skor tiga dan empat yang artinya masih cukup sering muncul, namun setidaknya partisipan sudah mulai bisa memberikan atensinya ketika berbicara dengan orang lain sedikit demi sedikit. Partisipan mulai mau melihat ke arah lawan bicara, dan yang jelas partisipan mau lebih mengatur kecepatan bicaranya menjadi lebih pelan, tidak terburu-buru dan sangat cepat seperti biasanya.

Berdasarkan analisa grafik, maka dapat diketahui bahwa yoga dapat menurunkan perilaku inatensi partisipan pada semua aspek situasi pembelajaran di sekolah, namun nampak jelas bahwa penurunan-penurunan tersebut belum terlalu banyak dan belum menetap secara konsisten. Terlihat dari trend grafik dimana masih adanya kenaikan dan penurunan skor perilaku inatensi partisipan. Dari grafik di atas juga nampak bahwa perilaku inatensi partisipan paling sering muncul, dan kelihatan dengan sangat jelas ketika partisipan harus berbicara dengan orang lain. Namun setelah diberikan tritmen juga terlihat adanya penurunan grafik perilaku inatensi partisipan selama berbicara dengan orang lain.

### Hasil Uji Statistik

Hal tersebut senada dengan hasil penghitungan statistika, dengan menggunakan teknik uji beda Wilcoxon, dimana didapatkan nilai  $z = 0.003$  untuk penghitungan uji beda antara baseline II dengan baseline I dengan signifikansi  $p < 0.05$  (level of significance for one tailed). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada perilaku inatensi pada diri partisipan sebelum dan sesudah diberikan tritmen berupa yoga. Namun setelah dilakukan pengukuran kembali antara follow up dengan baseline II, didapatkan hasil  $z = 0.524$  yang menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan perilaku inatensi partisipan setelah partisipan sama sekali tidak diberikan tritmen berupa yoga, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku inatensi partisipan memang tidak sebanyak saat baseline I, namun awalnya diharapkan terjadi penurunan yang konsisten meskipun partisipan sudah tidak diberikan tritmen lagi, namun ternyata setelah baseline II dan dilanjutkan kembali dengan follow up 2 minggu kemudian, nampak perilaku partisipan tidak mengalami penurunan kembali, perubahan perilaku inatensi partisipan sama seperti ketika diukur pada saat baseline II.