



JPK

JURNAL PENDIDIKAN KHUSUS

- Pendidikan Inklusif untuk Anak Usia Dini
- Perspektif Humanis Religius dalam Pendidikan Inklusif
- Fenomena Penyelenggaraan Pendidikan Inklusif bagi Anak Berkebutuhan Khusus
- Manajemen Strategik Implementasi Pendidikan Inklusif
- Pendidikan Inklusif untuk Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Tunalaras)
- Pendidikan Inklusif untuk Anak dengan Kebutuhan Kesehatan Khusus
- Pengelolaan Stress Pada Anak dengan Kesulitan Belajar Spesifik (ABBS)
- Pendekatan "SAVI" dalam Mata Kuliah Bina Gerak dan Aksesibilitas untuk Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa
- Cara Cepat Belajar Arab Braille (CCBAB)

Diterbitkan Oleh :
JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA
FIP UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KERJASAMA DENGAN HISPELBI
(HIMPUNAN SARJANA PENDIDIKAN LUAR BIASA INDONESIA)
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

Pembuka Dialog	i
Daftar Isi	ii
Pendidikan Inklusif untuk Anak Usia Dini Suparno	1
Perspektif Humanis Religius dalam Pendidikan Inklusif Mumpuniarti.....	18
Fenomena Penyelenggaraan Pendidikan Inklusif bagi Anak Berkebutuhan Khusus N. Praptingrum	32
Manajemen Strategik Implementasi Pendidikan Inklusif Sukinah	40
Pendidikan Inklusif untuk Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Tunalaras) Aini Mahabbati	52
Pendidikan Inklusif untuk Anak dengan Kebutuhan Kesehatan Khusus Atien Nur C	64
Pengelolaan Stress Pada Anak dengan Kesulitan Belajar Spesifik (ABBS) Pujaningsih.....	72
Pendekatan "SAVT" dalam matakuliah bina gerak dan aksesibilitas untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa Hermanto	85
Cara Cepat Belajar Arab Braille (CCBAB) Ahmad Maskuri	98

**PENGELOLAAN STRESS PADA ANAK DENGAN KESULITAN
BELAJAR SPESIFIK (ABBS)**

Oleh: Pujaningsih*)

Abstrak

Anak dengan kesulitan belajar rentan mengalami kegagalan akademik di sekolah secara berulang. Hal tersebut menjadi pemicu stres dan berdampak negatif pada perkembangan mereka. Kerentanan stress pada ABBS dapat muncul dalam proses pemberian layanan khusus kepada mereka dan akan semakin meningkat bila mereka tidak mendapat layanan khusus. Stres sebagai sesuatu yang tidak nampak dan kondisi ABBS yang juga secara fisik tidak dapat dibedakan dari kesulitan belajar pada umumnya menjadikan guru maupun orang tua memberikan label serta penanganan yang tidak semestinya kepada ABBS. Banyak orang tidak menduga bahwa stres pada ABBS dapat muncul seiring pemberian layanan khusus kepada mereka. Faktor sekolah dan guru khusus dinyatakan Rubenzer (1987) sebagai pemicu stres pada ABBS. Guru khusus yang hadir untuk memberikan layanan khusus untuk ABBS ternyata juga dapat memicu stres sehingga guru perlu berhati-hati dalam berinteraksi dengan ABBS.

Tanda-tanda stres pada ABBS dapat menjadi patokan setiap reaksi ABBS pada proses belajar mengajar sehingga upaya pencegahan maupun pengurangan stres dapat dilakukan. Pencegahan stres pada ABBS dapat dilakukan dengan memperkuat mental kepribadian ABBS dengan mengacu penelitian longitudinal Goldber et al (2003) yang mencakup; a) kesadaran konsep diri, b) proaktif, c) pantang menyerah, d) penetapan tujuan, e) stabilitas emosi. Pengelolaan stres yang dapat dilakukan oleh guru pengurangan sikap, perilaku dan lingkungan yang dapat menjadi pemicu stres. Pengelolaan tersebut dikemukakan oleh Rubenzer (1987) dengan istilah ABC's management.

Kata Kunci: Anak berkesulitan belajar spesifik, Stress

Pendahuluan

Gibson K (2004) menuturkan bahwa psikolog dan ahli perkembangan anak mulai sependapat bahwa anak-anak pada saat ini telah kelebihan kegiatan. Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak dijumpai di sekolah dapat meningkatkan bakat anak namun Gibson menambahkan bahwa tidak sedikit dari anak tersebut juga tidak mampu mencapai harapan tinggi dari aktivitas yang mereka jalani bahkan sebagian yang lain mengalami depresi.

*) Dosen Jurusan Pendidikan Luar Biasa FIP UNY

Stress akibat aktivitas di sekolah dapat dirasakan oleh siswa terutama mereka yang mengalami kesulitan belajar termasuk diantaranya kesulitan belajar spesifik (ABBS). Anak dengan kesulitan belajar spesifik mempunyai keunikan tersendiri. Keunikan tersebut terletak pada gangguan disfungsi otak minimal yang mereka miliki.

Meskipun kapasitas intelektual mereka rata-rata sampai di atas rerata umum namun disfungsi minimal otak yang mereka alami banyak menyebabkan mereka terhambat dalam pembelajaran akademik yang konvensional. Apabila ditelaah lebih lanjut, respon lingkungan atas kegagalan mereka juga turut serta memicu munculnya stress. Pemberian label 'anak bodoh', ejekan teman, dan tuntutan orang tua memberikan tekanan mental yang besar pada ABBS.

ABBS secara fisik tidak menunjukkan hambatan belajar yang nyata lain hal dengan anak dengan hambatan penglihatan, maupun anak dengan hambatan fisik. Hambatan akademik yang mereka alami acapkali juga tidak berbeda dengan kesulitan belajar umum lainnya. Apabila hal tersebut kurang dimengerti oleh guru maupun orang tua maka kegagalan akademik yang ABBS alami banyak dipahami karena kemalasan anak. Sebuah kutipan pernyataan anak dengan kesulitan belajar spesifik dalam Campbell (2006) menuturkan "Ibuku tidak pernah percaya bahwa aku punya masalah belajar yang nyata. Dia menganggapku malas". Situasi ini kontradiktif dengan kenyataan bilamana anak tersebut pada mulanya tidak malas belajar namun hasilnya tetap dibawah kemampuan teman lainnya lalu kemudian di cap sebagai pemalas maka hal tersebut yang menjadikan anak bingung dan menjadi percaya serta menyalahkan diri sendiri. Kegagalan yang terus berulang dan tekanan dari lingkungan (keluarga maupun sekolah) merupakan sumber pemicu stress pada ABBS.

Stress sangat rentan dialami oleh ABBS dan apabila tidak ditangani maka akan berdampak buruk bagi masadepan mereka. Sunaryo K (1996) juga menuturkan bahwa kegagalan dalam memenuhi tuntutan dan tugas belajar merupakan pemicu frustrasi pada ABBS dan kerentanan tinggal kelas yang dapat berujung pada *drop out* (Deshler *et al.* dalam Bear, G, Kortering, Larry, Braziel.

Patricia, 2006). Hal tersebut dapat berkembang lebih jauh ke arah depresi (Maag & Reid, 2006) dan kecenderungan bunuh diri (Lackaye dan Margalit, 2006).

Guru menjadi penentu dari kondisi stress yang rentan dialami oleh ABBS. Kepekaan guru dalam menemukan tanda-tanda stress pada anak serta penentuan langkah penanganan yang sesuai dapat meminimalisir stress pada ABBS berkembang ke arah negatif lainnya. Ke dua hal tersebut perlu dikuasai oleh guru reguler maupun guru khusus di berbagai jenjang pendidikan.

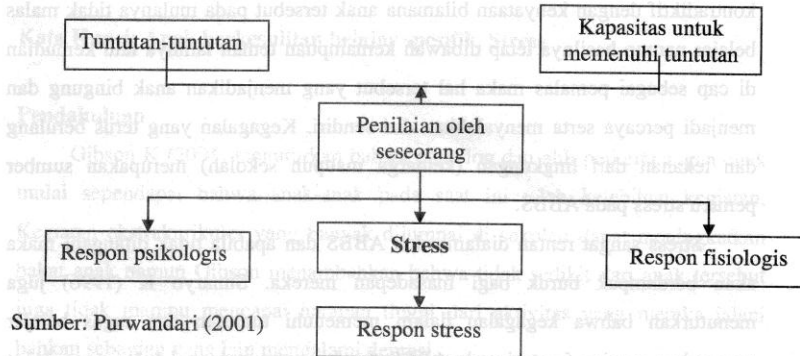
Konsep Stress

Definisi stress diungkapkan oleh beberapa ahli. Vincent Cornelli (dalam Anwar, Q. 2003) menyebutkan definisi stress sebagai berikut:

“Stress dapat didefinisikan sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan tuntutan kehidupan. Stress dipengaruhi oleh lingkungan dan penampilan individu dalam lingkungan tersebut.”

Hal senada juga diungkap oleh Cranwill-ward. Iswinarti dalam Purwandari (2001). Tuntutan lingkungan tidak mampu dipenuhi oleh individu sehingga berdampak secara fisik maupun psikis. Mekanisme terjadinya stress dapat dipahami lebih lanjut dalam diagram berikut

Gambar 1: Mekanisme terjadinya stress



Sumber: Purwandari (2001)

Dalam gambar di atas, kesenjangan antara tuntutan dan pemenuhan tuntutan memicu penilaian seseorang terhadap diri seorang anak dan menyebabkan stress. Respon dari stress dapat bersifat psikologis, fisiologis maupun kedua-duanya yang dapat dikenali sebagai tanda-tanda munculnya stress. Penilaian dari diri sendiri maupun dari orang lain sebagai respon atas kemampuan anak memenuhi tuntutan yang membentuk konsep diri dan menentukan kondisi keseimbangan stress pada anak. Dalam istilah medis, stress didefinisikan sebagai suatu rangsangan fisik dan psikologi yang menghasilkan reaksi mental dan fisiologi yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Sedangkan secara teknis, stress merupakan pengrusakan keseimbangan tubuh (homeostasis), yang dicetus oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan, baik yang nyata maupun yang tidak nyata (Catootjie, 2007). Stress menurut Rubenzer (tt) adalah reaksi emosi maupun psikologi terhadap suatu peristiwa. Berdasarkan berbagai definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa stress merupakan suatu kondisi yang tidak seimbang dalam diri seseorang karena faktor di internal (kondisi fisik, kesehatan) maupun eksternal (tuntutan lingkungan) sehingga menyebabkan seseorang tidak mampu mencapai sesuatu yang diharapkan dan berdampak secara psikis maupun fisik.

Mengapa Stress rentan dialami oleh ABBS

Stress rentan lebih besar dialami oleh ABBS dibandingkan dengan anak dengan kesulitan belajar pada umumnya. Hal tersebut dapat ditelaah dari hakekat ABBS, antarlain: a) penyebab kesulitan belajar yang sulit dikenali, b) kesenjangan yang nyata antara prestasi dan potensi yang dimiliki anak, dan c) dampak kesulitan belajar dalam seluruh aspek kehidupan anak. Penyebab kesulitan belajar merupakan disfungsi minimal otak seperti diungkap oleh The National Joint Committee for Learning Disabilities (NJCLD) dan The Board of the Association for Children and Adulth with Learning Disability (ACALD) dalam definisi ABBS sebagai berikut:

Definisi yang dikemukakan oleh The National Joint Committee for Learning Disabilities (NJCLD) dalam Lerner, J & Kline. F (2006) sebagai berikut :

Kesulitan belajar menunjuk pada sekelompok kesulitan yang dimanifestasikan dalam bentuk kesulitan yang nyata dalam kemahiran dan penggunaan kemampuan mendengarkan, bercakap-cakap, membaca, menulis, menalar, atau kemampuan dalam bidang studi matematika. Gangguan tersebut intrinsik dan diduga disebabkan oleh adanya disfungsi system syaraf pusat. Meskipun suatu kesulitan belajar mungkin terjadi bersamaan dengan adanya kondisi lain yang mengganggu (misalnya: gangguan sensoris, tunagrahita, hambatan social dan emosional) atau berbagai pengaruh lingkungan (perbedaan budaya, pembelajaran yang tidak tepat, faktor-faktor psikogenik), berbagai hambatan tersebut bukan penyebab atau pengaruh langsung.

The Board of the Association for Children and Adulth with Learning Disability (ACALD) dalam Lerner, J & Kline. F (2006) mendefinisikan ABBS sebagai berikut ..

Kesulitan belajar spesifik adalah suatu kondisi kronis yang diduga bersumber dari faktor neurologist yang secara selektif mengganggu perkembangan, intergrasi dan /atau kemampuan verbal dan/atau non verbal. Kesulitan belajar tampil sebagai suatu kondisi ketidak-mampuan yang nyata pada orang-orang yang memiliki inteligensi rata-rata hingga superior, yang memiliki system sensoris yang cukup, dan kesempatan belajar yang cukup pula. Berbagai kondisi tersebut bervariasi dalam perwujudan dan derajatnya. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap harga diri, pendidikan, pekerjaan, sosialisasi, dan /atau aktivitas sehari-hari sepanjang hidupnya.

Dua definisi di atas menyebutkan penyebab ABBS adalah disfungsi sistem syaraf pusat sehingga tampilan ABBS sulit dikenali tanpa peranan ahli syaraf. Hal tersebut merupakan keunikan dan tidak mudah bagi guru-guru untuk membedakan keberadaan mereka apabila dibandingkan dengan kesulitan belajar pada umumnya. Hal senada juga diungkap oleh Fletcher (2007) yang mengungkapkan bahawa kesulitan belajar spesifik sulit ditemukenali karena 2 hal, antarlain: a) Kesulitan belajar merupakan hal yang tidak tampak, b) kesulitan belajar terkait dengan berbagai kesulitan yang lain dan tidak mengarah pada kecacatan tersendiri. Kesulitan mengenali ABBS diantara berbagai kesulitan belajar lainnya menyebabkan guru maupun orang tua kurang memahami permasalahan belajar pada ABBS sehingga berujung pada penanganan yang kurang maksimal. Guru

maupun orang tua sering menganggap ABBS kurang berusaha atau malas. Di sisi lain, anggapan lingkungan yang salah tersebut juga menjadikan ABBS menjadi dilematis. Sekuat apapun ia berusaha, ia tidak mampu sepadan dengan teman-teman lainnya dan anggapan malas dari orang-orang di sekitar menjadi sesuatu yang sulit diterima ABBS.

Dalam dua definisi di atas dikemukakan bahwa terdapat kesenjangan antara prestasi dan potensi anak, dimana ABBS mempunyai prestasi akademik rata-rata sampai di atas rerata namun mempunyai prestasi belajar yang buruk. Potensi akademik mereka yang rata-rata sampai di atas rerata menjadikan ABBS lebih peka dan sensitif terhadap reaksi lingkungan serta mengalami kebingungan tentang diri mereka sendiri. Reaksi verbal maupun non verbal yang mereka peroleh dari guru, teman maupun orang tua dapat dengan mudah mereka tangkap. Kebingungan tersebut karena kesulitan belajar mereka tidak nyata muncul dalam semua bidang pelajaran. Kegagalan akademik yang berulang menyebabkan kejangkelan dan tekanan-tekanan emosi. Hal tersebut memicu perilaku menyimpang, antarlain agresif, withdrawl (menarik diri) dan cepat marah (Tin Suharmini, 2007).

Kondisi ABBS seperti diungkap oleh ACALD menyebutkan bahwa dampak kesulitan belajar spesifik terhadap harga diri, pendidikan, pekerjaan, sosialisasi, dan /atau aktivitas sehari-hari sepanjang hidup menjadi kondisi yang akan terus disandang. Tanpa penanganan maka permasalahan akademik selama jenjang pendidikan terus berlanjut ketika anak dihadapkan pada transisi menuju remaja dan dewasa. Kegagalan akademik menyebabkan mereka kesulitan mendapatkan pekerjaan (pengangguran), ketergantungan ekonomi dan isolasi sosial (National Organization on Disability & Louis harris and Associates, 2004; Vander Stoep, Davis & Collins, 2000; Wagner, Cameto & Newman, 2003 dalam Westerlund et al. 2006). Stress pada ABBS pun akan semakin kompleks dan nyaris tanpa solusi bila tidak dimulai oleh guru sejak kegagalan akademik mulai dijumpai.

ABBS dan perubahan drastis dalam pengampelan akademik, pembelajaran belajar, ketergantungan pada orang lain, kehilangan semangat (Catootjie, 2007; Lerner & Kline, 2006).

Penyebab Stress pada ABBS

Faktor sekolah dan guru khusus dikemukakan Rubenzer (1987) juga sebagai pemicu stress pada ABBS.

a. Faktor sekolah. Kemampuan akademik ABBS yang buruk menjadi pemicu stress sama seperti anak berkesulitan belajar lainnya. Sistem gradasi peringkat kemampuan akademik berjenjang di kelas yang membandingkan kemampuan satu anak dengan lainnya menyebabkan kompetisi yang tidak berpijak pada keunggulan masing-masing anak.

b. Keberadaan guru khusus untuk memberi layanan ABBS. Guru khusus dapat membantu guru reguler dalam menangani ABBS secara lebih intensif, namun di sisi lain ternyata juga menjadi pemicu stress apabila tidak memperhatikan beberapa situasi berikut. Rubenzer (1987) menjabarkan beberapa situasi yang perlu diperhatikan oleh guru khusus, antarlain:

1. Sensitif. Saat ABBS tidak diberi kesempatan untuk menampilkan suatu kemampuan tertentu meskipun kenyataannya mereka tidak dapat menunjukkan kemampuan tersebut.
2. Kebingungan konsep diri. ABBS dapat mengikuti proses pembelajaran di kelas saat aktivitas diskusi, kerja kelompok, olahraga namun di sisi lain ia mempunyai kesulitan yang nyata pada bidang lain (menulis, membaca maupun berhitung). Kesenjangan ini menyebabkan ABBS sulit memahami diri mereka sendiri dan acapkali tidak menjadi perhatian utama dari pemberian layanan untuk mereka.
3. Ketergantungan terhadap bantuan dari guru khusus. Di ruang sumber, ABBS banyak mendapat situasi pembelajaran dengan tekanan kecemasan yang minim sehingga bila harus bergabung kembali dengan kelas reguler menyebabkan kecemasan dan ketergantungan pada kehadiran guru khusus.
4. Pemberian label oleh guru, teman saat menerima pelayanan khusus dapat berdampak pada penolakan maupun pengasingan terhadap ABBS.

5. Ketakutan untuk bertanya karena cemas dicemooh teman. ABBS takut dianggap bodoh bila harus menanyakan hal-hal yang dirasa mudah dan tidak harus ditanyakan bagi anak lain.

Stres pada anak merupakan suatu kondisi yang tidak tampak dan sangat jarang terdeteksi namun secara langsung berdampak buruk pada perkembangan belajar anak di sekolah (Hill dan Wigfield dalam Rubenzer, 1987). Kesulitan belajar anak berdampak negatif pada kondisi psikologis ABBS yang mencakup konsep diri, penghargaan diri, motivasi belajar. Konsep diri yang rendah menyebabkan semangat untuk belajar menjadi rendah dan kemungkinan untuk mengatasi kesulitan belajar menjadi tertutup. Meskipun Harwell (2002: 37) mengemukakan ABBS mempunyai konsep diri dan penghargaan diri yang sama dengan anak-anak lain dalam hal non akademik tetapi mereka merasa lebih rendah dengan teman-teman yang lain dalam hal akademik. Kondisi ini seperti 'lingkaran setan' yang menghadapkan anak pada situasi yang buruk untuk masa depan mereka.

Tanda-tanda Stres Pada Anak

Stress pada ABBS dapat dicermati oleh guru reguler maupun guru khusus untuk diantisipasi agar tidak berkembang ke arah negatif. Secara umum gejala atau tanda-tanda stres pada anak dapat dikelompokkan dalam beberapa katagori:

- a) **gejala fisik:** seperti ngompol, sulit tidur, menurunnya napsu makan atau sebaliknya makan terlalu banyak di luar kebiasaan, gagap, sakit perut, sakit kepala, dan mimpi buruk, sulit tidur (Catootjie, 2007; Lerner & Kline, 2006; Rubenzer, 1987)
- b) **gejala emosi:** ditandai dengan rasa bosan, tidak adanya keinginan untuk berpartisipasi pada aktivitas di rumah maupun di sekolah, takut, marah, menangis, kebiasaan berbohong, mengasari teman, atau memberontak terhadap aturan-aturan, bereaksi secara berlebih-lebihan terhadap masalah-masalah yang kecil, dan perubahan drastis dalam penampilan akademik, penolakan belajar, ketergantungan pada orang lain, kehilangan semangat (Catootjie, 2007; Lerner & Kline, 2006)

c) **gejala kognitif**: ditunjukkan melalui ketidakmampuan berkonsentrasi atau menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan sekolah, dan suka menyendiri dalam waktu yang lama; (Catootjie, 2007; Lerner & Kline, 2006; Rubenzer, 1987)

d) **gejala tingkah laku**: ditunjukkan dengan ketidakmampuan mengontrol emosi, menunjukkan sikap brutal dan keras kepala, dan perubahan tingkah laku jangka pendek seperti temperamen yang berubah-ubah dan perubahan dalam pola tidur, munculnya kebiasaan-kebiasaan baru seperti mengisap jempol, memutar-mutar rambutnya, atau mencubit-cubit hidung, menentang guru, berkelahi dengan anak lain, enggan pergi ke sekolah dengan mencari alasan sakit maupun pergi ke luar kota, menarik diri atau terlalu reaktif, (Catootjie, 2007; Lerner & Kline, 2006)

Tanda-tanda di atas menjadi petunjuk keberhasilan suatu upaya penanganan stress. Apabila dijumpai penurunan situasi maupun kondisi pada anak maka dapat dipastikan usaha dari guru telah berhasil.

Mengapa stress harus ditanggulangi

Pengelolaan stress pada ABBS mempunyai dua manfaat:

a. Stress pada ABBS yang dikelola menunjukkan dampak positif pada peningkatan capaian hasil belajar.

Penanganan stress secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan belajar anak dengan hambatan belajar dalam hal membaca, berhitung, mengeja (Frey, 1980 dalam Rubenzer) dan menulis (Hughes, Jackson, DuBois and Erwin dalam Rubenzer, 1987)

b. Antisipasi dari dampak yang lebih buruk.

Lackaye dan Margalit (2006) menemukan anak dengan kesulitan belajar lebih sering merasa sendiri dan mempunyai perasaan negatif/situasi hati yang tidak baik. Hal tersebut dapat berkembang lebih jauh ke arah depresi (Maag & Reid, 2006) dan kecenderungan bunuh diri. Catootjie (2007) memaparkan bahwa dampak negatif dari stress lebih banyak terjadi pada anak-anak yang berumur di bawah 10 tahun, yang memilki temperamen menurun seperti "sulit" atau "slow but warm-up", dan yang dilahirkan prematur. Stress yang terjadi secara berkepanjangan (chronic stress) sangat membahayakan bagi

kesehatan dan perkembangan mental anak, seperti menurunkan kekebalan tubuh (immune system) untuk melawan penyakit dan infeksi, merusak system pencernaan, menghambat pertumbuhan, merusak emosi, perkembangan fisik dan sel-sel otak anak.

Manajemen Stress untuk Anak dengan Kesulitan Belajar

Rubenzon (1987) mengemukakan manajemen ABC's untuk mengelola stress pada anak dengan kesulitan belajar spesifik. Manajemen ABC's (A= *attitudes*, B= *behaviors*, dan C= *circumstances*) merupakan sebuah pengelolaan stress yang berfokus pada anak yang mencakup 3 hal, yaitu:

a. Pengurangan sikap yang mengarah ke stres.

- 1) Penyediaan gambar maupun hiasan dinding yang bernuansa humor disarankan untuk memberikan ruangan yang santai di kelas.
- 2) Memberikan dorongan anak untuk mengerjakan satu tugas di suatu waktu, menghindari mengerjakan dua hal dalam satu waktu secara bersamaan.
- 3) Mengajarkan anak untuk berpikir positif dan selalu mengucapkan kata-kata yang positif, misal: 'aku bisa', 'aku fokus dan bisa mengerjakan', 'aku sudah belajar giat dan pasti bisa'.
- 4) Mendorong anak untuk berdiskusi dengan orang lain apabila mempunyai masalah.

b. Pengurangan perilaku yang mengarah ke stres.

Pemberian latihan relaksasi secara rutin, misal: saat duduk di meja sejenak memejamkan mata lalu melemaskan tangan, lengan, mengambil nafas panjang dan pelan kemudian merelaksasi semua otot. Latihan ini dapat dipraktikkan bila anak merasa stres. Jika anak terlihat mulai pucat, cemas saat mengerjakan tugas, guru dapat mengingatkan untuk santai.

c. Pengurangan lingkungan yang memicu stres.

Lingkungan yang tidak tegang dan memberi tantangan secara bertahap dapat mengurangi stres muncul. Pemberian tugas dapat diawali dari soal yang dikuasai oleh anak sehingga ia mampu mengerjakan dan mempunyai energi untuk mengerjakan soal selanjutnya. Pemberian tugas yang sedikit lebih menantang dapat diberikan setelah anak merasa santai sehingga ia mempunyai cukup energi untuk mengatasi kepanikan yang akan muncul.

Berbagai strategi dapat digunakan untuk mereduksi pemicu stres pada ABBS. Di sisi lain penguatan kepribadian ABBS juga dapat dilakukan untuk memperkuat mereka menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan di berbagai tahapan perkembangan. Sebuah penelitian longitudinal selama 20 tahun tentang faktor pendukung keberhasilan ABBS dapat menjadi acuan berbagai hal yang dapat diperkuat pada ABBS. Faktor pencetus keberhasilan pada ABBS menurut Goldberg et.al (2003) antarlain:

a. *Self awareness* (konsep diri)

ABBS yang melihat bahwa kesulitan spesifik sebagai salah satu bagian dari diri yang diterima sebagai sebuah keunikan sama seperti anak maupun individu lainnya. Mereka menyadari bahwa ada sesuatu yang berbeda dari diri mereka yang berdampak pada berbagai capaian akademik. Campbell (2006) secara lebih luas mengungkapkan *self determination* dapat mengarahkan anak berasumsi positif terhadap kondisi mereka. Ia juga menuturkan bahwa penanaman konsep diri juga bermanfaat bagi anak dengan keterbelakangan mental ringan.

b. Proaktif

ABBS yang dapat meraih sukses mengambil peran aktif di keluarga, masyarakat, dan teman. Mereka percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup sepenuhnya berada dalam kendali diri mereka.

c. Perseverance (pantang menyerah dalam kesulitan)

d. Penetapan tujuan yang jelas

e. Penggunaan alternatif bantuan yang ada

f. Stabilitas emosi

Penutup

Stres pada ABBS dapat muncul karena kondisi internal maupun eksternal di sekitar mereka. Namun, upaya pencegahan dari pemicu stres maupun penanganan dampak stres juga tergantung dari dua faktor tersebut. Guru maupun orang tua yang faham terhadap kondisi anak serta mengetahui tanda-tanda dan tindakan yang harus ditempuh mampu meminimalisir kerentanan stres pada ABBS. ABBS yang dipersiapkan sejak awal untuk memahami kondisi mereka juga menjadi sebuah pertahanan terhadap berbagai ketidaknyamanan yang mungkin muncul dalam berbagai tahapan perkembangan mereka. Oleh karena itu, penanganan ABBS tidak cukup dalam hal akademik namun penguatan kepribadian.

Daftar Pustaka

- Bear, G., Kortering, L., and Braziel, P. (2006). "School Completers and noncompleters with Learning Disabilities : Similarities in Academic Achievement and Perceptions of Self and Teachers". *Remedial and Special Education*; Sep/Oct 2006;27,5; ProQuest Education Journals pg. 293
- Catootjie (2007) Stres pada anak: gejala, penyebab, dampak dan penanggulannya <http://kupangbolelebo.blogspot.com/2007/12/stres-pada-anak-gejala-penyebab-dampak.html> [diakses pada 20 januari 2011]
- Campbell, GD (2006) Teaching Students about their Disabilities: Increasing Self-Determination Skills and Self-Concept. *International Journal Of Special Education*. Vol 21 No.1.2006
- Syamsudin, A (2004) Psikologi Kependidikan: Perangkat sistem pengajaran modul. Cetakan ke-7. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Fletcher, Jack M (2007) Learning disabilities : from identification to intervention. USA: The Guilford Press
- Golberg, J R. Higgins, EL. Raskind, MH. Herman, KL (2003) Predictors of Success in Individuals with Learning Disabilities: A Qualitative Analysis

of a 20-years Longitudinal Study. *Learning Disability Research & Practice*, 18(4), 222-236. Frostig center

Gibson, K (2004) *Reducing Stress Creating Harmony: Transformasi Ruang Fisik, Mental dan Emosional Anda*. Terjemahan. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer

Lerner, J.W & Kline, W. F (2006) *Learning Disabilities and Related Disorders*. Houghton Mifflin Company. New York

Purwandari, 2001, *Kebutuhan Sosio Psikologis Anak Berkesulitan Belajar*, Buku pegangan kuliah, Yogyakarta : FIP UNY

Rubenzler (1987) *Stress Management for the Learning Disabled*. *Eric Digest#452*. http://www.ldonline.org/id_indept/self_esteem/eric_stress.html (diunduh 5 Januari 2003)

Suharmini, Tin (2007) *Psikologi Anak berkebutuhan Khusus*. Depdikbud

Sunaryo Kartadinata (1996) *Psikologi Anak Luar Biasa*. Depdikbud

Lackaye, T & Margalit, M. (2006). "Comparison of Achievement, Effort, and Self-Perceptions Among Students with Learning Disabilities and their peers from different achievement groups". *Journal of LD*. Sept/Okt 2006.

Lerner, J & Kline. F (2006) *Learning Disabilities and Related Disorders: Characteristics and Teaching Strategies*. Newyork: Houghton Mifflin Co

Maag, J. & Reid. R. (2006). "Depression Among Students with Learning Disabilities: Assessing the Risk". *Journal of LD*: Jan/Feb 2006;39,1; *Proquest Education Journals* pg.3

Westerlund, D. (2006). "Effect of Peer Mentors On Work-Related Performance of Adolescents With Behavioral and/or Learning Disabilities". *Journal of Positive Behavior Interventions*; Fall 2006;8,4; *Proquest Education Journals* pg. 244.

Syamsudin, A (2004) *Psikologi Kepondidikan*. Penerbit Sistem Perguruan Tinggi Indonesia

USA: The Guilford Press (2007) *Learning Disabilities: From Identification to Intervention*. Fisher, Jack M (2007)

Goiberg, J R, Higgins, EL, Rasband, MH, Herman, KI (2003) *Predictors of Success in Individuals with Learning Disabilities: A Qualitative Analysis*