

PELATIHAN STRATEGI BELAJAR BERBASIS ATENSI, MEMORI, DAN REGULASI DIRI (SBAR) UNTUK GURU

Blind Review

Abstrak

Perkembangan kognisi berkaitan erat dengan performa akademik anak di sekolah. Faktor penting untuk prestasi akademik terdiri dari kemampuan kognisi, atensi, regulasi diri, memori, dan fungsi eksekutif. Kognisi mengacu pada kemampuan untuk mengkoordinasikan pikiran dan tindakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Guru seringkali kesulitan mendeteksi adanya masalah kognisi karena seringkali bersamaan dan tertutupi dengan perilaku yang bermasalah. Ketidapahaman akan deteksi adanya masalah kognisi anak, mengakibatkan penanganan yang dilakukan oleh guru menjadi kurang tepat. Dampaknya malah semakin menimbulkan menurunnya prestasi belajar di sekolah dan perilaku yang semakin kompleks dan bertambah buruk. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan pelatihan kognisi yang disebut dengan Strategi Belajar Berbasis Atensi, Memori, dan Regulasi Diri (SBAR) yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan fungsi kognisi peserta didik sekolah dasar. Pelatihan SBAR memanfaatkan rangkaian cerita dan gambar yang dibagi menjadi tiga tahap dan tiap tahapan tingkat kesulitan yang terus meningkat. Pada setiap tahapan terdapat pre- post test yang mengukur atensi dan memori. Pengabdian kepada masyarakat melibatkan mitra dari guru sekolah dasar di wilayah Depok. Persiapan acara, pelaksanaan, dan pelaporan akhir dilakukan dalam periode waktu lima bulan. Hasil akhir dari program ini adalah tercapainya pemahaman dan keterampilan guru dalam melaksanakan pelatihan kognisi bagi peserta didik dengan kesulitan kognisi dan berimplikasi pada peningkatan kemampuan belajar dan prestasi di sekolah.

Kata kunci: atensi; fungsi eksekutif; memori; pengabdian masyarakat; regulasi diri; strategi belajar

Abstract

Cognitive development is closely related to children's academic performance at school. Important factors for academic achievement consist of cognition, attention, self-regulation, memory and executive function. Cognition refers to the ability to coordinate thoughts and actions to achieve a specific goal. Teachers often have difficulty detecting cognition problems because they are often concurrent and masked by problematic behaviors. Not understanding the detection of cognitive problems in children results in inappropriate handling by teachers. The impact is causing a decrease in learning achievement at school and increase complex and worse behavior. The community service aims to provide cognition training called Strategi Belajar Berbasis Atensi, Memori, dan Regulasi Diri (SBAR) that can be used by teachers to improve the cognition function of elementary school students. SBAR training utilizes a series of stories and pictures divided into three stages and each stage has an increasing level of difficulty. At each stage there is a pre-post test that measures attention and memory. The community service involved partners from elementary school teachers in the Depok area. The program preparation, implementation, and final reporting were carried out in a period of five months. The final result of this program is the achievement of teachers' understanding and skills in implementing cognitive training for students with cognitive difficulties and implications for improving learning abilities and achievement at school.

Keywords: attention; community service; executive function; learning strategy; memory; self-regulation

1. PENDAHULUAN

Masa anak sekolah dasar adalah masa yang penuh kreativitas, namun hal tersebut belum diimbangi dengan pemikiran yang abstrak dan logis sehingga seringkali menyebabkan perubahan emosi dan perilaku yang berdampak pada perkembangan kognisi dan sebaliknya. Dalam masa perkembangan, terdapat pengaruh pada kinerja otak yang disebut dengan fungsi eksekutif, misalnya menurunnya motivasi belajar, harga diri rendah, kemampuan mengatasi masalah yang buruk, tidak bisa meregulasi diri, kurangnya perhatian atau atensi dan daya ingat, pada akhirnya berpengaruh pada capaian prestasi serta kualitas peserta didik yang rendah di segala aspek. Dampak yang diakibatkan adalah beban sosial bagi keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Data dari Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta, anak yang mengalami masalah emosi, perilaku dan kognisi yang terdiagnosis dengan attention deficit/ hyperactivity disorder (ADHD), Gangguan Perilaku, Retardasi Mental, Autisme, Gangguan Belajar menduduki lima peringkat teratas, yaitu 11.824 pasien yang datang ke Instalasi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja, RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta selama tahun 2021. Data dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2016-2019 menyatakan anak dengan ADHD di Amerika dengan rentang umur 3-17 tahun tercatat sebanyak 6 juta anak.

Berdasarkan data-data yang sudah dijabarkan, memperlihatkan bahwa masalah emosi, perilaku, dan kognisi merupakan masalah serius yang harus ditindaklanjuti dengan cepat. Guru seringkali kesulitan mendeteksi adanya masalah emosi, perilaku, dan kognisi karena anak-anak memiliki karakteristik yang kompleks. Bagi guru pada umumnya, perilaku tersebut dianggap wajar (Mahabbati, 2006). Penanganan yang dilakukan oleh guru seringkali kurang tepat dan menyebabkan kognisi dan perilaku anak bertambah buruk dan berakibat menurunnya prestasi belajar di sekolah (Mirici et al., 2019). Emosi, perilaku dan kognisi pada anak memiliki hubungan satu sama lain, sehingga diperlukan tata laksana yang sesuai dengan permasalahan di atas. Pelatihan untuk guru yang terukur dengan menggunakan modul terstruktur berbasis neurosains akan berpengaruh pada perubahan aktivitas otak (Miyazaki et al., 1994).

Berdasarkan pembahasan di atas, diperlukan skrining awal untuk anak sekolah dasar untuk melihat permasalahan emosi, perilaku dan kognisi anak di sekolah. Langkah selanjutnya adalah melakukan intervensi secara dini dalam bentuk pelatihan kognisi kepada guru, yang mudah dilakukan oleh guru di sekolah. Pelatihan tersebut dalam bentuk pelatihan kognisi dengan metode pelatihan Strategi Belajar Berbasis Atensi, Memori, dan Regulasi Diri (SBAR). Diharapkan guru dapat meningkatkan perhatian atau atensi, konsentrasi,

daya ingat serta kemampuan berpikir sehingga pada akhirnya anak mampu meregulasi diri dan meningkatkan kapasitas kognisi mereka.

Pelatihan kognisi dengan pendekatan metode SBAR, terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap pertama dengan target meningkatkan perhatian atau atensi dan memori serta daya ingat. Pada tahap ini orang tua dan guru diberi pemahaman tentang bagaimana mengidentifikasi gaya belajar anak, menilai kemampuan kognisi anak, kemampuan berkomunikasi & menyampaikan pendapat, membaca dan menulis merupakan tingkat dasar yang harus dikuasai anak. Pada tahap ini orang tua dan guru dikenali cara untuk memotivasi anak dengan mencari dan mengenalkan media yang disukai anak.

Tahap kedua adalah dengan bantuan media belajar seperti buku cerita bertema kecerdasan sosial yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak yang dilatih. Pada tahap ini juga dilakukan stimulasi dengan bermain peran. Orang tua dan guru mengamati peningkatan perhatian atau atensi serta konsentrasi, kemampuan memahami dari tingkat dasar sampai lanjut.

Tahap ketiga yang merupakan tahap terakhir adalah melatih kemampuan analisa, berpikir, serta melatih cara anak mencari solusi terhadap masalah. Konsep dari tiga tahapan pelatihan SBAR merupakan metode inovatif yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori taksonomi bloom dimana kognisi anak dilatih secara terstruktur dan berdasarkan hierarki dengan mengidentifikasi keterampilan berpikir mulai dari jenjang yang rendah hingga jenjang yang tinggi dengan tahapan yang diamati & dievaluasi.

2. BAHAN DAN METODE

SBAR adalah metode pelatihan yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori taksonomi bloom dimana kognisi anak dilatih secara terstruktur dan berdasarkan hierarki dengan mengidentifikasi keterampilan berpikir mulai dari jenjang yang rendah hingga jenjang yang tinggi dengan tahapan yang diamati & dievaluasi. Pelatihan ini berlangsung selama 16 jam (Dewi, 2014).

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) dimulai dengan pre-test bagi guru yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman atau sejauh apa guru mengenal metode Strategi Belajar Berbasis Atensi, Memori, dan Regulasi Diri (SBAR) menggunakan SDQ Questionnaire (Black et al., 2010; Goodman, 2001). Setelah itu, acara dibuka dengan pengenalan dari metode SBAR agar guru dapat mengenal tujuan dan gambaran metode ini secara garis besar. Selanjutnya, guru diberikan ringkasan seluruh tahap metode SBAR agar dapat memahami lebih jauh tiga tahap SBAR dengan tingkat kesulitannya masing-masing, dimulai dari tahap pertama

dengan tingkat kesulitan paling mudah hingga tingkat yang paling sulit, yaitu tahap tiga.

Tahap pertama dari pelatihan SBAR adalah melatih atensi, konsentrasi, dan memori dengan memberikan bacaan yang didampingi oleh banyak gambar dan sedikit tulisan yang bertema kecerdasan sosial dengan target meningkatkan perhatian atau atensi. Namun, sebelum memasuki tahap pelatihan, anak diberikan pre-test untuk mengukur tingkat atensi dan memori berupa deret angka *forward* dan *backward* (gambar 1) dan pertanyaan yang bertujuan untuk evaluasi memori anak (Gambar 2). Tahap ini guru diberi pemahaman tentang bagaimana melatih atensi dan memori peserta didik agar dapat meningkatkan kemampuan kognisi, membaca, dan mengingat yang merupakan tingkat dasar yang harus dikuasai peserta didik. Dalam tahap ini, guru diperkenalkan cara untuk memotivasi anak dengan menggunakan unsur gambar yang disukai anak (Dewi, 2014). Pada tahap ini, anak hanya diberikan cerita dua baris seperti pada Gambar 3 dengan gambar yang lebih dominan agar peserta didik lebih tertarik sehingga atensi dapat meningkat. Di bawah ini adalah contoh dari pre-test deret angka, pertanyaan evaluasi pengukuran memori dan cerita pelatihan SBAR tahap 1:

MENGUKUR ATENSI

9 - 8 - 2

Backward

9 - 4

Gambar 1. Pre-test deret angka *forward* dan *backward*

Deret angka yang pertama dimulai dari kiri ke kanan, sedangkan untuk deret angka *backward* dimulai dari kanan ke kiri.

EVALUASI MENGUKUR MEMORI

1. Bagaimana cara menggunting kuku?
2. Dimana kita bisa membeli susu?
3. Dua ribu jika dipecah menjadi 2, berapakah uangnya 1000 nya?
4. Seminggu ada berapa hari?
5. 1 kg berapa gram?

Gambar 2. Pre-test evaluasi memori

Pre-test berikutnya adalah pertanyaan evaluasi pengukuran memori (gambar 2). Pertanyaan-pertanyaan yang digunakan berupa pengetahuan umum seperti gambar diatas. Pre-test deret angka dan pertanyaan evaluasi pengukuran memori akan selalu dilakukan dalam semua tahap pelatihan SBAR.



Gambar 3. Contoh cerita pada tahap 1

Tahap kedua dari pelatihan SBAR adalah peningkatan pemahaman terhadap cerita sederhana. Tahap ini terdapat penambahan jumlah kalimat pada bacaan, masih didampingi oleh banyak gambar, bertema kecerdasan sosial dengan target meningkatkan perhatian atau atensi.

Tahap ketiga pelatihan SBAR bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terhadap cerita panjang. Tahap ini menyajikan cerita dengan kalimat yang lebih

banyak lagi dengan bahasa yang lebih kompleks. Semakin tinggi level pelatihan SBAR, semakin tinggi tingkat kesulitan dan kompleksitasnya. Kelompok-kelompok dibentuk ketika pelaksanaan pelatihan seperti pada Gambar 4 agar para peserta bisa mudah berdiskusi satu sama lain. Selain diskusi ketika pelatihan terdapat simulasi per tahapan, yang dilakukan oleh para peserta. Diskusi dan simulasi dalam pelatihan diharapkan dapat membuat guru memahami lebih dalam tentang pengaplikasian SBAR untuk peserta didik. Selanjutnya, peserta bermain peran yang didampingi fasilitator pelatihan seperti yang dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 4. Foto kegiatan PKM



Gambar 5. Foto simulasi pelatihan SBAR

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat pemahaman guru terhadap pelatihan kognisi untuk peserta didik selama pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan ini diharapkan meningkat. Hasil pre-test sebelum pelatihan dan post-test setelah pelatihan untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap pelatihan kognisi SBAR dianalisis secara statistik menggunakan uji beda pada *software* SPSS 20. Hasil analisis dipaparkan dalam tabel uji beda di bawah ini:

Tabel 1. Uji beda pre-test dan post-test tingkat pemahaman guru terhadap pelatihan SBAR

	Post_test - Pre_test
Z	-4.767 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji beda dikatakan signifikan apabila p-value <0.05 (White et al., 2022). Berdasarkan tabel hasil uji, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil memberikan perubahan pada peserta yaitu guru yang dilatih.

Baris hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak sebesar 0.596. Besaran dampak ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak medium dalam meningkatkan tingkat pemahaman guru terhadap pelatihan SBAR untuk peserta didik sekolah dasar.

Pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan kognisi dengan metode pelatihan Strategi Belajar Berbasis Atensi, Memori, dan Regulasi Diri (SBAR) yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan fungsi kognisi peserta didik sekolah dasar. Lebih lanjut lagi, pengabdian masyarakat ini diharapkan memberikan pemahaman dan keterampilan guru akan kebutuhan peserta didik yang berimplikasi pada prestasi belajar di sekolah.

Melalui metode intervensi yang diberikan menunjukkan bahwa pelatihan SBAR (Strategi Belajar Berbasis Atensi, Memori, dan Regulasi Diri) untuk guru berhasil meningkatkan perhatian atau atensi, konsentrasi, daya ingat serta kemampuan berpikir peserta didik sekolah dasar. Hasil ini menandakan bahwa dengan dilakukannya pelatihan SBAR pada akhirnya peserta didik akan mampu meregulasi diri dan meningkatkan kapasitas kognisi mereka sehingga peluang peningkatan prestasi belajarnya pun akan semakin meningkat. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan bahwa penelitian pelatihan kognisi dapat berlaku dalam basis pendidikan juga klinis untuk penguatan kognisi yang diperlukan dalam belajar (Carpenter et al., 2016).

Terbuktinya dampak pelatihan SBAR terhadap kognitif guru dan siswa sejalan dengan intervensi berupa pemberian pelatihan terhadap siswa sekolah dasar (Benzing et al., 2019). Pelatihan ini berbentuk permainan kelompok yang terbagi menjadi dua yaitu permainan 2 kelompok (*medicine woman and cheeky monkey*) dan permainan 4 kelompok (*invasion of insects and fruit salad*). Pelatihan ini menunjukkan peningkatan yang kuat terhadap fungsi eksekutif kognitif *shifting* dan *updating*.

Setelah terlaksananya pelatihan ini, siswa menunjukkan peningkatan dalam penyesuaian diri terhadap tugas-tugas baru, konsentrasi, daya ingat, penalaran dan kemampuan berpikir. Sederhananya, pelatihan kognitif terbukti dapat mengurangi gejala ADHD pada siswa sekolah dasar (Amalia, 2018; Kirk et al., 2021).

4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan PKM pelatihan kognisi yang telah dilaksanakan, terbukti bahwa tingkat pemahaman guru sekolah dasar meningkat dibandingkan dengan sebelum diberi pelatihan. Pelatihan kognisi strategi belajar berbasis atensi, memori, dan regulasi diri (SBAR) dinilai dapat membantu peserta didik sekolah dasar dalam meningkatkan atensi, memori, dan regulasi diri sehingga mereka dapat mencapai prestasi yang baik di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami, tim pengabdian masyarakat, mengucapkan terima kasih kepada pihak LPPM Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan Yayasan Tunas Bangsa Karya Mandiri yang telah memberikan dukungan secara materil dan immateril untuk pelaksanaan pengabdian diri sehingga dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya serta memberikan manfaat untuk masyarakat yang ada di sekitar Limo, Depok dan semua masyarakat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2018). Intervensi terhadap Anak Usia Dini yang Mengalami Gangguan ADHD Melalui Pendekatan Kognitif Perilaku dan Alderian Play Therapy. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.4>
- Benzing, V., Schmidt, M., Jäger, K., Egger, F., Conzelmann, A., & Roebbers, C. M. (2019). A classroom intervention to improve executive functions in late primary school children: Too 'old' for improvements? *British Journal of Educational Psychology*, 89(2), 225–238. <https://doi.org/10.1111/bjep.12232>
- Black, S., Pulford, J., Christie, G., & Wheeler, A. (2010). *Differences in New Zealand Secondary School Students' reported Strengths and Difficulties*.
- Carpenter, D. M., Ledbetter, C., & Moore, A. L. (2016). LearningRx Cognitive Training Effects in Children Ages 8–14: A Randomized Controlled Trial. *Applied Cognitive Psychology*, 30(5), 815–826. <https://doi.org/10.1002/acp.3257>
- Dewi, S. Y. (2014). *Strategi & Metode Belajar untuk Anak ADHD*. Yayasan Bina Talenta Tunas Bangsa Karya Mandiri.
- Goodman, R. (2001). Psychometric Properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(11), 1337–1345. <https://doi.org/10.1097/00004583-200111000-00015>
- Kirk, H. E., Spencer-Smith, M., Wiley, J. F., & Cornish, K. M. (2021). Gamified Attention Training in the Primary School Classroom: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal of Attention Disorders*, 25(8), 1146–1159. <https://doi.org/10.1177/1087054719887435>
- Mahabbati, A. (2006). Identifikasi Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 2(2). <https://doi.org/10.21831/jpk.v2i2.1008>
- Mirici, E., Ocak, E., Bayrak, S., Kocaoz, D., Kankilic, E. S., Dagli, E., & Acar, A. (2019). A Noteworthy Pathology in Children with Learning Disabilities: Late Latency Response Failure in Central Auditory Processing. *The Journal of International Advanced Otolaryngology*, 14(3), 404–407. <https://doi.org/10.5152/iao.2018.3729>
- Miyazaki, M., Shibasaki, H., Suwazono, S., Honda, M., Ikeda, A., Nagamine, T., Nishida, S., Nakamura, M., Hayakawa, T., Mutoh, K., & Mikawa, H. (1994). Characteristics of auditory P300 in children: Application of single trial analysis. *Brain and Development*, 16(5), 374–381. [https://doi.org/10.1016/0387-7604\(94\)90124-4](https://doi.org/10.1016/0387-7604(94)90124-4)
- White, N. M., Balasubramaniam, T., Nayak, R., & Barnett, A. G. (2022). An observational analysis of the trope “A p-value of < 0.05 was considered statistically significant” and other cut-and-paste statistical methods. *PLOS ONE*, 17(3), e0264360. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264360>