



MELATIH

8 KETERAMPILAN INTI FUNGSI EKSEKUTIF

Membantu Anak Berkebutuhan Khusus Mengatur Diri

Helziarozi, S.Pd.,Dipl.Montessori

Anak sebenarnya sudah tahu
aturannya, tapi tetap tidak
mengerjakan.

Sudah sering diingatkan,
tapi masih mudah meledak.



“Hari ini kita berhenti
menyalahkan perilaku,
Dan mulai membangun
keterampilan.”



TUJUAN COACHING

Memahami bahwa **Fungsi Eksekutif** adalah kemampuan anak mengatur diri, bukan soal mau atau tidak mau

Menghubungkan perilaku yang muncul dengan keterampilan yang masih perlu dilatih



TUJUAN COACHING

Mengetahui cara melatih **Fungsi Eksekutif** secara bertahap dan realistik

Menerapkan pendampingan sederhana di rumah tanpa memaksa anak



1. IMPULSE CONTROL (MENGENDALIKAN DORONGAN/IMPULS)

Latihan:

STOP–GO atau PATUNG MUSIK

Cara:

- Putar musik → anak bergerak
- Musik berhenti → anak diam



1. IMPULSE CONTROL (MENGENDALIKAN DORONGAN/IMPULS)

Tambahkan aturan:

- Gunakan isyarat visual STOP/GO
- Hanya boleh bergerak bila musik cepat / lambat
- Mulai dengan durasi singkat

Tujuan:

Anak belajar menahan respon spontan dan menunggu instruksi



CONTOH NYATA

Situasi:

Anak langsung lari saat bel istirahat

Guru berkata:

- "Kamu semangat sekali ya mau main."
- "Tapi belum siap keluar, pintunya masih tutup."
- "Ayo kita berhenti dulu... 1...2...3... lalu jalan pelan."



Fokus:

Berhenti



Tunggu



Baru lakukan



2. EMOTIONAL CONTROL (MENGELOLA EMOSI)

Latihan:

“Nama – Rasa – Solusi”

Langkah:

- Ajak anak menyebut emosinya
marah / sedih / kecewa / takut
- Bantu anak mencari
penyebabnya



2. EMOTIONAL CONTROL (MENGELOLA EMOSI)

Ajak pilih strategi menenangkan:

- Tarik napas 5 kali
- Minta waktu istirahat
- Bicara dengan orang dewasa

Alat bantu: Kartu emosi / cermin

Tujuan:

Anak mampu mengenali emosinya dan menenangkan diri.



CONTOH NYATA

Situasi:

Anak menangis karena tidak
jadi duduk di kursi favorit



CONTOH NYATA

Guru berkata:

- “Kamu sedih ya... kursinya sudah dipakai.”
- “Sedih itu boleh.”
- “Ayo tarik napas dulu 5x bersama Bu Guru.”
- “Setelah tenang, kita cari kursi lain ya.”



Fokus:

Validasi



Tenangkan



Alternatif



3. TASK INITIATION (MEMULAI TUGAS TANPA MENUNDA TERLALU LAMA)

Latihan:

TIMER START

Cara:

- Beri tugas kecil (1–3 menit)
- Set timer
- Fokus hanya “mulai dulu”



3. TASK INITIATION (MEMULAI TUGAS TANPA MENUNDA TERLALU LAMA)

Contoh:

- Ambil buku → buka halaman depan
- Rapikan 5 mainan

Tujuan:

Mengurangi kebiasaan menunda



CONTOH NYATA

Situasi:

Anak diam saja saat diminta
mulai menulis



CONTOH NYATA

Guru berkata:

- “Menulisnya terasa sulit ya?”
- Tidak apa-apa, kita mulai sedikit saja.”
- “Ayo tulis 1 kata dulu.”
- “Bagus... sekarang tambah 1 lagi.”

Fokus:

Mulai kecil–Jelas–Dibimbing



4. ORGANIZATION (MENGATUR BARANG & INFORMASI)

Latihan:

TEMPAT KHUSUS

Contoh kegiatan:

- Kotak biru: pensil
- Kotak merah: balok
- Keranjang kuning: puzzle



4. ORGANIZATION (MENGATUR BARANG & INFORMASI)

Latih:

- Ambil dari tempatnya
- Kembalikan ke tempatnya

Tujuan:

Anak belajar mengelompokkan & menata



CONTOH NYATA

Situasi:

Buku dan pensil berantakan



CONTOH NYATA

Guru berkata:

- “Mejanya masih berantakan ya.”
- “Kalau rapi, kamu lebih mudah belajar.”
- “Ayo kita urutkan:
 - Buku di bawah
 - Pensil di kanan
 - Penghapus di atas buku



Fokus:

Susun langkah sederhana



Konsisten



5. PLANNING / PRIORITIZING (MEMBUAT RENCANA & URUT PRIORITAS)

Latihan:

URUTKAN LANGKAH

Contoh aktivitas: Membuat susu

Ajak anak menentukan langkah:

- Ambil gelas
- Ambil susu
- Tuang air
- Aduk



5. PLANNING / PRIORITIZING (MEMBUAT RENCANA & URUT PRIORITAS)

Bisa juga:

- Rencanakan kegiatan main
- Checklist sederhana

Tujuan:

Anak paham apa dulu – Apa berikutnya



CONTOH NYATA

Situasi:

Anak bingung mau mulai PR
dari mana



CONTOH NYATA

Guru berkata:

- "Kamu bingung ya, mau mulai yang mana dulu."
- "Ayo lihat sama-sama."
- "Yang penting dulu ya:
 - Tulis nama
 - Kerjakan nomor 1–3
 - Setelah itu baru istirahat"



Fokus: Pilih yang paling penting dulu

6. FLEXIBILITY (BERPIKIR LENTUR, TIDAK KAKU)

Latihan:

CARA LAIN

Contoh:

Balok → Rumah → Jembatan →
Mobil

Ubah aturan:

- Awalnya cepat → lalu pelan
- Awalnya berdiri → lalu duduk



6. FLEXIBILITY (BERPIKIR LENTUR, TIDAK KAKU)

Atau:

- Hari ini rute A
- Besok rute B

Tujuan:

Anak mampu beradaptasi saat ada perubahan



CONTOH NYATA

Situasi:

Rencana menggambar
berubah karena krayon rusak



CONTOH NYATA

Guru berkata:

- “Kamu kecewa ya, krayonnya patah.”
- “Kalau begitu kita ganti cara ya.”
- “Mau pakai spidol atau pensil warna?”

Fokus:

Tetap bisa lanjut dengan pilihan lain



7. WORKING MEMORY (MENGINGAT & MENGGUNAKAN INFORMASI)

Latihan:

2–3 INSTRUKSI

Contoh:

“Ambil buku → taruh di meja →
lalu duduk”



7. WORKING MEMORY (MENGINGAT & MENGGUNAKAN INFORMASI)

Mulai dari:

- 1 instruksi → 2 → 3
- Ucapkan perlahan
- Ulang bersama anak

Tujuan:

Anak bisa menyimpan informasi di kepala saat beraktivitas



CONTOH NYATA

Situasi:

Anak lupa langkah cuci tangan



CONTOH NYATA

Guru berkata:

"Tidak apa-apa, kita ingat sama-sama ya."

Langkahnya:

- Basahi tangan
- Pakai sabun
- Gosok
- Bilas
- Keringkan



CONTOH NYATA

Bantuan visual:

Tempel gambar urutan di dinding



8. SELF MONITORING (MENGEVALUASI DIRI SENDIRI)

Latihan:

Mengecek diri sendiri

Gunakan pertanyaan sederhana:

- Sudah rapi?
- Sudah selesai?
- Ada yang tertinggal?



8. SELF MONITORING (MENGEVALUASI DIRI SENDIRI)

Bisa pakai:

- Mulai
- Kerjakan
- Cek
- Selesai

Tujuan:

Anak belajar mengecek dan memperbaiki pekerjaannya sendiri



CONTOH NYATA

Situasi:

Anak menulis terlalu cepat dan banyak salah



CONTOH NYATA

Guru berkata:

- "Ayo kita cek tulisanmu ya."
- "Coba lihat... hurufnya sudah di garis belum?"
(beri waktu anak mengoreksi)
- "Bagus, kamu bisa perbaiki sendiri."

Fokus: Anak sadar & memperbaiki perilakunya



PENUTUP

Setiap latihan **Fungsi Eksekutif** membantu anak mengembangkan kemandirian dan kemampuan mengatur diri.

Dengan pendampingan yang konsisten, sabar, dan penuh empati, anak akan berkembang sesuai dengan tahapannya.

TERIMA KASIH

Helziarozi, S.Pd.,Dipl.Montessori | Yusiani, S.M

