Behaviour & Sensory Observation Sheet

Melihat Perilaku Anak Lebih Dalam, Bukan Lebih Cepat Menghakimi

Terinspirasi dari pendekatan observasi dan sensory integration di Jerman

Sebelum Mengisi Lembar Observasi...

Insight dari Jerman

Di Jerman, ketika seorang anak tiba-tiba menangis, memukul, berlari ke sana kemari, menutup telinga, atau sulit berkonsentrasi, guru tidak langsung bertanya:

"Kenapa anak ini nakal?"

Tetapi mereka mulai bertanya:

- Apa yang sedang dirasakan anak?
- Apa yang sedang diproses otaknya?
- Apa yang terjadi sebelum perilaku itu muncul?

Karena mereka percaya:

Perilaku adalah informasi. Bukan identitas anak.

Apa itu Sensorik?

Sensorik adalah proses ketika otak menerima, memilih, mengatur, lalu memahami semua informasi yang datang dari tubuh dan lingkungan.

Proses inilah yang membantu anak:

- belajar
- bergerak
- berkonsentrasi
- mengendalikan emosi
- memahami situasi
- berinteraksi dengan orang lain

Jika proses ini terganggu, anak bisa tampak:

- sulit fokus
- mudah marah
- terlalu aktif
- terlalu pasif
- sering jatuh
- tidak nyaman disentuh
- selalu mencari gerakan

Padahal yang sedang bermasalah bukan kemauannya.

Tetapi cara otaknya memproses rangsangan.

3 Sistem Sensorik Dasar

1. Taktil (Sentuhan)

Membantu anak mengenali:

- sentuhan
- tekanan
- suhu
- tekstur

Contoh:

- ✔️ suka bermain pasir
- ✔️ tidak suka label baju
- ✔️ takut cat jari
- ✔️ tidak nyaman dipeluk

2. Vestibular (Keseimbangan)

Membantu anak memahami:

- posisi tubuh
- gerakan
- arah
- keseimbangan

Contoh:

- ✔️ suka berayun
- ✔️ suka berputar
- ✔️ takut naik tangga
- ✔️ mudah mabuk kendaraan

3. Proprioseptif (Kesadaran Tubuh)

Membantu anak mengetahui posisi tubuh tanpa harus melihatnya.

Contoh:

- ✔️ suka mendorong benda berat
- ✔️ suka melompat
- ✔️ suka menabrakkan badan
- ✔️ memeluk terlalu kuat
- ✔️ menekan pensil terlalu keras

Bagaimana Sensorik Berkembang?

Usia	Perkembangan
0–1 tahun	Bayi mengenal tubuh melalui merangkak, menggenggam, memasukkan benda ke mulut, dan mengeksplorasi lingkungan.
2–3 tahun	Berlari, memanjat, naik turun tangga, melatih keseimbangan dan orientasi ruang.
4–7 tahun	Koordinasi mata-tangan, motorik halus, perencanaan gerakan (praxis), konsentrasi, dan kemampuan sosial semakin matang.

Lembar Behaviour & Sensory Observation

Identitas

Nama anak : _____

Usia : _____

Tanggal : _____

Observer : _____

Lokasi : _____

Apa yang Terjadi?

Deskripsikan perilaku secara objektif.

Contoh:

- ✅ "Berlari mengelilingi kelas selama ±5 menit."
- ❌ "Anak hiperaktif."

Apa yang Terjadi Sebelumnya?

- [ ] kelas ramai
- [ ] suara keras
- [ ] transisi kegiatan
- [ ] diminta berhenti bermain
- [ ] lapar
- [ ] lelah
- [ ] konflik dengan teman
- [ ] Lainnya: _____

Dugaan Sensorik

- [ ] Taktil
- [ ] Vestibular
- [ ] Proprioseptif
- [ ] Visual
- [ ] Auditori
- [ ] Penciuman
- [ ] Oral
- [ ] Belum yakin

Reaksi Anak

- [ ] menangis
- [ ] menutup telinga
- [ ] memukul
- [ ] menggigit
- [ ] berlari
- [ ] melompat
- [ ] diam
- [ ] bersembunyi
- [ ] menghindar

Apa yang Membantu?

- [ ] dipeluk
- [ ] diberi ruang
- [ ] minum
- [ ] ayunan
- [ ] deep pressure
- [ ] diajak bicara
- [ ] bermain
- [ ] aktivitas berat
- [ ] Lainnya: _____

Berapa Lama Sampai Tenang?

_____ menit

Refleksi

Menurut saya kebutuhan anak saat itu adalah...

_____

Mengenali Pola Sensorik

Anak mungkin mengalami Hipersensitif (terlalu peka)

- ☐ mudah terganggu suara
- ☐ menutup telinga
- ☐ pilih-pilih pakaian
- ☐ tidak suka dipeluk
- ☐ takut tekstur tertentu
- ☐ mudah kewalahan di tempat ramai

Apa yang Membantu?

- ☐ dipeluk
- ☐ diberi ruang
- ☐ minum
- ☐ ayunan
- ☐ deep pressure
- ☐ diajak bicara

Catatan Penting (Disklaimer)

Lembar ini bukan alat diagnosis. Setiap anak dapat menunjukkan perilaku yang berbeda-beda. Gunakan lembar ini untuk membantu mengenali pola yang muncul secara berulang, bukan untuk memberi label pada anak. Jika kesulitan sensorik tampak konsisten dan mengganggu aktivitas sehari-hari, konsultasikan dengan tenaga profesional seperti terapis okupasi (ergoterapis) atau dokter yang berkompeten.



Ide Aktivitas Berdasarkan Sistem Sensorik

Taktil (Sentuhan)

- Bermain pasir
- Finger painting
- Bermain busa cukur
- Playdough
- Kotak sensorik (beras, kacang, pasir, kapas)
- Jalan tanpa alas kaki di berbagai tekstur

Vestibular (Keseimbangan)

- Berayun
- Memanjat
- Balance beam
- Halang rintang
- Melompat dari batu ke batu
- Berjalan di atas garis

Proprioseptif ("Heavy Work")

- Mendorong keranjang
- Menarik bantal
- Membawa selimut berat
- Membantu berkebun
- Jalan seperti gajah
- Merangkak di bawah selimut
- Mendorong dinding

Penciuman

- Tebak aroma kopi
- Kayu manis
- Lemon
- Vanila

The Kind-er Way Reminder

Anak tidak sedang berusaha menyulitkanmu.

Sering kali mereka sedang berusaha memberi tahu sesuatu yang belum mampu mereka ungkapkan dengan kata-kata.

Perilaku hanyalah bagian yang terlihat.

Di baliknya, mungkin ada tubuh yang kewalahan, otak yang sedang bekerja keras, atau kebutuhan yang belum terpenuhi.

Lihat lebih dalam sebelum memberi penilaian. Karena setiap perilaku adalah pesan, dan setiap pesan layak untuk dipahami.