

# Menjadi Orangtua yang Bahagia dan Tangguh untuk Anak dengan Autisme

*by Andromeda Andromeda*

---

**Submission date:** 24-Jun-2023 09:43AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2121687899

**File name:** Orang\_Tua\_yang\_Bahagia\_dan\_Tangguh\_untuk\_Anka\_dengan\_Autisme.pdf (14.83M)

**Word count:** 214

**Character count:** 1389

# Menjadi Orangtua yang Bahagia dan Tangguh<sup>1</sup> untuk Anak dengan Autisme

Panduan Bagi Orangtua dan Komunitas



Andromeda, dkk.



MENJADI ORANGTUA  
YANG BAHAGIA DAN  
TANGGUH UNTUK ANAK  
DENGAN AUTISME

---

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Ketentuan Pidana  
Pasal 113

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
  - (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
  - (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
  - (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).
-

MENJADI ORANGTUA  
YANG BAHAGIA DAN  
TANGGUH UNTUK ANAK  
DENGAN AUTISME

ANDROMEDA, dkk.

Penerbit  
Cipta Prima Nusantara  
2021

**Menjadi Orangtua yang Bahagia dan  
Tangguh untuk Anak dengan Autisme**

Copyright © Penulis

**Penulis**

Andromeda, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ali Formen, S.Pd, M.Ed, Ph.D.

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi, M.A.

**Penyunting**

Dinda Ayu Wulandari

Aura Bilqista

**Tata letak dan ilustrator**

Fadhla Fajri Ramadhana Asy'ari

Diterbitkan oleh

Penerbit Cipta Prima Nusantara

Cetakan 1, November 2021

ix +81 hlm. 14 x 20 cm

ISBN 978-623-380-062-4

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.

Redaksi: Penerbit Cipta Prima Nusantara

Green Village Kavling 115, Ngijo, Gunungpati

Semarang, Jawa Tengah 50228

Email: [ciptaprimanusantara@gmail.com](mailto:ciptaprimanusantara@gmail.com)



## | KATA PENGANTAR |

Mengasuh dan mendampingi anak dengan autisme memang menghadirkan tantangan tersendiri bagi orangtua. Dibutuhkan ketangguhan secara psikologis agar orangtua tetap berdaya dan bahagia menjalankan perannya. Bila orangtua mampu menerima kondisi anak dan berdamai dengan dirinya, maka hal tersebut akan semakin menguatkan keluarga sebagai *support system* yang sehat. Artinya, keluarga pun dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Lalu bagaimana jika keluarga belum dapat membangun kekuatannya? Apa yang sebaiknya dilakukan orangtua?



Buku ini hadir untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dan sebagai solusi atas problematika pengasuhan anak dengan autisme. Buku yang layak dimiliki oleh seluruh pembaca ini ditulis oleh tim yang terdiri dari akademisi, psikolog klinis, dan pemerhati tumbuh kembang anak. Strategi menjadi orangtua yang tangguh disajikan dengan sederhana agar dapat menjadi panduan untuk menemani perjalanan pengasuhan dan menguatkan keberfungsian keluarga. Ditulis menggunakan sudut pandang psikologi, buku ini tetap menitikberatkan pada pengalaman nyata orangtua yang juga dapat menginspirasi orangtua lainnya untuk bersama-sama bertumbuh dan mengaktualisasi diri.

Besar harapan kami agar buku ini dapat menjadi rujukan bagi para akademisi, praktisi psikologi, orangtua, dan komunitas untuk mengkaji persoalan pengasuhan anak dengan autisme secara lebih dekat dan nyata. Tentunya semua itu ditujukan untuk mewujudkan kondisi psikologis orangtua yang lebih sejahtera menuju keluarga yang lebih berdaya dan mampu beradaptasi dengan segala tantangan yang mungkin timbul.



Tak lupa tim penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung yakni Gugus Penelitian dan Pengabdian Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, para orangtua sebagai narasumber penelitian dan penggagas KOPA (Komunitas Orangtua Penyandang Autisme) Kota Semarang atas informasinya yang sangat berharga dan dukungan dalam bentuk apapun.

**Penulis**





## | DAFTAR ISI |

Kata Pengantar—v

Daftar Isi—viii

Bab 1 : Bagaimana Orang Tua Menyikapi  
Diagnosis Autisme pada Anak? —1

a. Pentingnya Penerimaan Diri —8

b. Berdamai dengan Keadaan —17

Bab 2 : Menjadi Orang Tua bagi Anak dengan  
Autisme —21

a. Apa yang Sebaiknya Dilakukan  
Untuk Membantu Anak? —22

b. Bagaimana Mengelola Stres dan  
Kekhawatiran—31



**Bab 3 : Keluarga Sebagai *Support System* yang Sehat—37**

- a. Bagaimana Mewujudkan Keluarga yang Tangguh? —37
- b. Kapan Harus Bangkit dan Beradaptasi dengan Kesulitan Hidup? —50

**Bab 4 : Membangun Hubungan dengan Komunitas—55**

- a. Pentingnya Mencari Bantuan Saat Kita Membutuhkannya —55
- b. Peran Komunitas untuk *Mensupport* Kesehatan Mental —62

**Daftar Pustaka—71**

**Biodata Tim Penulis—80**



X | *Andromeda, dkk.*



# 1

## **| BAGAIMANA ORANGTUA MENYIKAPI DIAGNOSIS AUTISME PADA ANAK? |**

Ayah Bunda yang tangguh. Setiap kita tentu menginginkan anak yang terlahir dengan sempurna tanpa adanya kekurangan sedikitpun. Akan tetapi pada kenyataannya, setiap orang pasti memiliki kelebihan maupun kekurangan. Menjadi orang tua dengan anak yang didiagnosis autisme memang tidaklah mudah, tidak semua orang tua dapat menerima keadaan sang anak yang memiliki kekurangan tersebut. Memiliki anak yang mengalami



autisme tentunya akan banyak sekali tantangan yang harus dihadapi. Ayah dan Bunda dituntut untuk sabar dan mampu menerima keadaan. Segala hal tersebut memerlukan sebuah proses yang cukup panjang perjalanannya.

Ayah Bunda, salah satu gangguan tumbuh kembang yang dapat dialami oleh anak-



anak kita adalah autisme. Dalam sebuah buku berjudul Pendidikan Anak Autisme yang ditulis oleh Prof. Dr. Mega Iswari Biran, M.Pd. dan Dr. Nurhastuti, M.Pd. mengatakan bahwa autisme merupakan suatu gangguan pada proses perkembangan neurobiologis yang cukup berat dan terjadi

pada tiga tahun pertama kehidupan ananda. Gangguan pada proses perkembangan neurobiologis ini menyebabkan ananda mengalami gangguan pada komunikasi, bahasa, sosial, kognitif serta fungsi adaptif yang membuat ananda seperti hidup dalam dunianya sendiri. Perkembangan mereka juga



semakin tertinggal jauh dari anak-anak seusianya (Biran & Nurhastuti, 2018, hal. 9).

Menariknya Ayah Bunda, autisme lebih umum terjadi pada anak laki-laki dimana perbandingannya hingga 3-4 kali daripada anak perempuan (Yatim, 2002). Sayangnya, penyebab gangguan autisme belum diketahui secara pasti dan hingga saat ini masih dilakukan penelitian oleh para ahli. Diperkirakan bahwa kemungkinan yang menjadi penyebab anak dengan diagnosa autisme adalah terdapat kelainan pada sistem syaraf (neurologi). Peneliti autisme, Yatim (2002), menyebutkan bahwa beberapa ahli sudah berpendapat mengenai penyebab dari autisme. Gangguan ini diakibatkan oleh adanya kelainan pada fungsi utama dalam otak. Kelainan fungsi otak tersebut disebabkan oleh bermacam-macam trauma, seperti berikut ini.

- Ketika bayi berada dalam kandungan, terjadi keracunan pada kehamilan ibu (*toxemia gravidarum*), infeksi virus rubella, virus *cytomegalo*, dan lain-lain.



- Adanya kejadian ketika bayi baru saja lahir (perinatal), seperti mengalami kekurangan oksigen (*anoksia*).
- Keadaan selama masa kehamilan, contohnya pembedakan otak yang kecil. Misalnya vermis otak kecil yang lebih kecil (*mikrosepali*) atau terjadinya pengerutan pada jaringan otak (*tuber sklerosis*).
- Kemungkinan juga terjadi karena adanya kelainan metabolisme, seperti penyakit Addison (disebabkan karena adanya infeksi Tuberkulosa yaitu terjadinya penambahan pigment tubuh dan kemunduran mental).
- Kemungkinan juga terjadi akibat adanya kelainan kromosom seperti pada *syndrome chromosoma X*.
- Atau juga disebabkan oleh faktor yang lain.

Ayah dan Bunda yang hebat, anak yang mengalami autisme dapat menunjukkan beberapa gejala yang ada. Menurut peneliti Ulva & Amalia



(2020), gejala pada anak autisme yang sering muncul pada perilakunya adalah tidak dapat mengontrol emosinya ketika marah. Hal tersebut sesuai dengan pedoman diagnosis yang dikeluarkan oleh American Psychological Association, pada DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual Disorder*), yang menandai autisme sebagai berikut.

- 1) Gangguan kualitatif dalam interaksi sosial, yang ditunjukkan dengan paling sedikit dua dari beberapa gejala berikut:
  - a. Adanya gangguan pada penggunaan perilaku *non-verbal* seperti kontak mata, ekspresi wajah, *gesture*, dan gerak isyarat saat berinteraksi secara sosial.
  - b. Tidak mampu mengembangkan hubungan pertemanan sebaya.
  - c. Tidak mampu turut merasakan kebahagiaan orang di sekitarnya.
  - d. Kurang mampu berhubungan secara emosional dengan orang lain.



- 2) Gangguan kualitatif dalam berkomunikasi, yang ditunjukkan dengan paling sedikit satu dari beberapa gejala sebagai berikut:
  - a. Terlambat atau kurang dalam bahasa lisan termasuk tidak berusaha menggunakan gesture sebagai alternatif berkomunikasi.
  - b. Gangguan pada kemampuan untuk memulai atau melanjutkan percakapan dengan orang lain meskipun secara sederhana.
  - c. Menggunakan bahasa yang diulang-ulang serta meniru dan bersifat aneh.
  - d. Spontanitas yang kurang beragam saat bermain pura-pura atau meniru orang lain yang sesuai dengan tingkat perkembangannya.
- 3) Pola minat perilaku yang terbatas, repetitif (pengulangan), dan stereotip (meniru), dan paling tidak mengalami satu dari gejala berikut:



- a. Asyik dengan satu atau lebih pola minat yang terbatas atau stereotip yang abnormal baik dalam intensitas maupun fokus.
- b. Kepatuhan yang didorong oleh rutinitas spesifik yang tidak berhubungan dengan fungsi.
- c. Terdapat perilaku yang berupa gerakan stereotip dan repetitif (misalnya terus menerus membuka-tutup genggamannya, memutar jari, menggerakkan tubuh secara kompleks).
- d. Asyik secara terus menerus pada bagian dari sebuah benda.

Ayah Bunda, tiap-tiap anak autisme memiliki dinamika dan permasalahan yang berbeda-beda. Dalam hal ini, terdapat enam jenis masalah atau gangguan yang ditemui pada anak autisme, seperti masalah komunikasi, interaksi secara sosial, gangguan pada sensori, gangguan pola bermain, gangguan pada pola perilaku, serta gangguan emosi (Bektiningsih, 2009).



Kemudian Ayah Bunda, apa yang bisa kita pelajari dari keluarga dengan putra-putri mereka yang mengalami gangguan autisme? Para periset autisme dari Universitas Negeri Semarang (Andromeda, dkk, 2021), menemukan dua kata kunci bagi keluarga dalam menghadapi autisme, yaitu penerimaan diri dan berdamai dengan keadaan.

#### **a. Pentingnya Penerimaan Diri**

Saat pertama kali Ayah dan Bunda mengetahui bahwa ananda didiagnosis mengalami autisme tentu akan datang perasaan sedih, kecewa, cemas, khawatir, malu, menolak serta merasa takut. Karena setiap kita pasti menginginkan anak yang dapat bertumbuh dan berkembang secara normal layaknya anak-anak pada umumnya. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa tidak semua anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Ayah dan Bunda yang mengetahui anaknya menyandang autisme pasti akan merasa khawatir ananda tidak mampu menghadapi kehidupan ini dengan baik. Bukanlah suatu hal yang mudah bagi Ayah dan



Bunda yang buah hatinya menyandang autisme untuk dapat menerima keadaan yang menyimpannya. Beberapa dari kita, ketika mengetahui Ananda menyandang autisme langsung merasakan stres.

Ayah Bunda yang super. Penerimaan diri merupakan sikap menilai diri dan keadaan yang dialaminya secara objektif, menerima apapun yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihannya maupun kelemahan-kelemahannya (Sheerer, 1963 dalam Endriyani, 2018). Penerimaan diri menjadi suatu hal yang dibutuhkan oleh kita sebagai orang tua yang memiliki anak penyandang autisme. Ayah dan Bunda harus dapat menerima diri sendiri dan yakin pada diri sendiri bahwa kita bukanlah orang tua yang gagal, melainkan merupakan orangtua yang kuat yang mampu menerima setiap kelebihan dan kekurangan dari anak-anaknya. Segala sesuatu yang didasarkan atas penerimaan diri dan kesadaran diri akan membuat hidup terasa lebih mudah untuk dijalani. Menurut Hurlock (1995), penerimaan diri menjadi salah satu faktor yang mendukung kesehatan mental individu. Dengan mental yang sehat, pribadi



akan semakin kuat melalui apapun yang menyimpannya. Hurlock pun menegaskan bahwa semakin baik penerimaan diri pada individu maka penyesuaian diri dan sosialnya juga akan semakin baik.

Ayah dan Bunda, berikut ini merupakan beberapa aspek dalam penerimaan diri menurut Supratiknya (1995) yaitu;

- a) Kerelaan dalam membuka dan menungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi diri terhadap orang lain.

Hal pertama yang harus dilakukan adalah kita harus melihat diri kita tidak seperti yang dibayangkan, dan memperkirakan apakah pembukaan diri yang kita lakukan akan diterima atau tidak oleh orang lain. Jika kita melakukan *self-rejecting* (menolak diri) maka pembukaan diri hanya terbatas pada pemahaman kita sendiri. Penerimaan diri pada individu terhadap kelebihan dan kelemahan yang ia miliki dapat dilihat dari bagaimana cara menghargai dan menyayangi diri sendiri serta terbuka pada orang lain.



b) Kesehatan secara psikologis.

Kesehatan psikologis sangat erat kaitannya dengan bagaimana kualitas perasaan terhadap diri sendiri. Bagi orang yang sehat secara psikologis akan memandang dirinya sebagai orang yang disenangi, berharga, mampu, dan dapat diterima oleh orang lain. Lain halnya dengan orang yang menolak diri, biasanya ia tidak bahagia serta tidak mampu membangun dan melanggengkan hubungan baik dengan orang lain di sekitarnya. Kita bisa berkembang dengan baik secara psikologis dengan cara menerima diri kita sendiri apa adanya.

c) Penerimaan diri terhadap orang lain.

Seseorang yang menerima dirinya dengan baik biasanya lebih mampu menerima orang lain. Jika kita berpikir positif pada diri kita, maka kita juga akan berpikir positif terhadap orang lain. sebaliknya, apabila kita menolak diri maka kita akan sulit menerima orang lain bahkan akan menolak orang lain.



Lalu Ayah dan Bunda juga perlu mengetahui bahwa penerimaan diri yang kita hadapi tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Sarasvati (2004) beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu diantaranya adalah;

- a. Adanya dukungan dari keluarga besar. Dukungan keluarga besar yang semakin kuat akan membuat orang tua jauh dari kata “sendiri”, orang tua akan merasa lebih kuat dalam menghadapi cobannya karena merasakan adanya keluarga besar yang mendukung dan dapat dijadikan sebagai sandaran.
- b. Kemampuan finansial keluarga. Tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi keuangan yang memadai cukup memberikan pengaruh yang besar terhadap orangtua yang memiliki anak penyandang autisme. Finansial keluarga yang memadai dapat memberikan kesempatan pada orangtua untuk memberikan pelayanan dan pengobatan terbaik bagi anak mereka.



- c. Latar belakang agama. Semakin kuatnya keyakinan dan kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa akan membuat kita semakin yakin bahwa kita diberi cobaan yang tidak melebihi batas kemampuan kita, kita percaya bahwa Tuhan memberikan cobaan yang mampu kita hadapi. Keyakinan ini akan menjadikan orangtua berusaha memberikan upaya terbaik bagi anak dan memiliki kepercayaan bahwa anaknya akan mengalami kemajuan dan semakin membaik.
- d. Sikap dari para ahli yang mendiagnosa anaknya. Para ahli seperti dokter, psikiater, maupun psikolog yang memiliki rasa simpatik akan menimbulkan perasaan dimengerti dan dihargai pada orangtua yang anaknya menyandang autisme. Sikap dokter yang simpatik dan mau mengarahkan orangtua mengenai langkah yang harus dilakukan akan membuat orangtua memiliki harapan dan bersemangat dalam menjalani hidup ini.



- e. Tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan, maka relatif semakin cepat pula orangtua dalam menerima kenyataan dan bergegas mencari penyembuhan.
- f. Status perkawinan. Hubungan perkawinan yang harmonis dapat memudahkan suami istri dalam bahu membahu menghadapi cobaan hidup yang dialami.
- g. Sikap masyarakat umum. Lingkungan masyarakat yang sudah semakin “menerima” akan berusaha memberi *support* ketika berhadapan dengan anak berkebutuhan khusus. Masyarakat akan menanyakan secara halus apakah orangtua membutuhkan bantuan, memberi senyuman pada sang anak, serta memperlakukan orangtua seperti orangtua lain yang memiliki anak yang normal. Hal sederhana tersebut sangat membantu menghilangkan stres pada orangtua dari anak penyandang autisme atau anak berkebutuhan khusus yang lain.



- h. Usia dari orangtua. Usia matang dan dewasa pada pasangan suami istri akan memperbesar kemungkinan yang relatif tenang ketika menjadi orangtua dalam menerima diagnosa anak yang menyandang autisme.

Proses penerimaan diri pada setiap kita sebagai orang tua yang memiliki anak dengan autisme tentunya memiliki lika-liku yang berbeda. Beberapa faktor yang disebutkan di atas, turut mempengaruhi bagaimana penerimaan diri pada Ayah dan Bunda yang memiliki anak autisme. Hal utama yang harus dilakukan untuk dapat menerima segala yang menimpa di dalam hidup ini berasal dari diri sendiri, maka diri sendirilah yang memiliki peran terbesar dalam proses penerimaan diri yang kemudian dikuatkan oleh faktor-faktor di lingkungan sekitar yang mempengaruhinya. Selain menerima diri sendiri dan segala keadaan yang menimpa, sebagai *Good Parents*, kita juga harus mampu untuk berdamai dengan keadaan.





*Saya harus kuat.  
Jika saya lemah,  
bagaimana dengan  
anak saya?*



## **b. Berdamai dengan Keadaan**

Berdamai dengan keadaan bagi Ayah dan Bunda yang baru saja mengetahui ananda



terdiagnosis autisme tentu memerlukan waktu yang relatif panjang. Secara umum, bagi Ayah dan Bunda yang mengetahui anaknya terdiagnosis autisme pada awalnya akan memunculkan respon penolakan, kita

pasti akan merasa sedih, bingung, takut, serta merasakan kekhawatiran yang lain. Berdamai dengan keadaan menjadi penting bagi Ayah Bunda yang memiliki anak dengan autisme, karena hal tersebut akan sangat berpengaruh pada perkembangan anak autisme di usia-usia selanjutnya. Berdamai dengan keadaan memiliki arti bahwa seseorang telah mulai menerima apa yang menimpa dalam hidupnya. Ketika kita sudah berdamai dengan keadaan yang menimpa dirinya dan keluarganya, maka akan mempermudah



perkembangan ananda menjadi lebih baik. Ayah dan Bunda yang mulai menerima keadaan anak yang autisme akan memberikan peran yang maksimal pada anak untuk memberikan penanganan secara cepat dan tepat, terarah, dan sedini mungkin serta dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk dapat menjalankan hidup dengan mandiri.

Ayah Bunda yang hebat.. Berdamai dengan keadaan berarti bahwa kita juga menerima ananda dengan kondisi apapun yang menimpa. Menurut Porter (1964, dalam Rahmawati 2017) beberapa aspek penerimaan diri orang tua adalah sebagai berikut:

- 1) Menghargai anak sebagai individu dengan penuh perasaan, mengakui hak-hak anak serta memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh anak untuk mengekspresikan perasaannya.
- 2) Menilai anaknya sebagai individu yang unik sehingga orang tua berusaha untuk memelihara dan menjaga keunikan anaknya tanpa adanya batasan supaya



mampu bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang sehat.

- 3) Mengenal berbagai kebutuhan anak yang bertujuan untuk membedakan dan memisahkan diri dari orang tua dan mencintai individu yang mandiri.
- 4) Mencintai anak yang menjadi titipan Tuhan tanpa syarat.

Sejatinya, hidup tidak akan lepas dari adanya cobaan dan ujian yang memaksa diri untuk tetap tegar. Namun segala cobaan dan tantangan akan menjadikan Ayah dan Bunda sebagai manusia yang lebih kokoh. Menerima segala kondisi yang menimpa diri, anak, dan keluarga akan menjadikan diri mudah berdamai dengan keadaan serta membuat hati menjadi damai dan tenteram. Kedamaian hati akan membuat kita menjalani hidup dengan menyenangkan sehingga membuat diri lebih sejahtera secara psikologis. Lantas, bagaimana peran kita sebagai orang tua yang memiliki anak dengan autisme?





*Kita boleh menangis  
Kita boleh bersedih  
Tetapi pada akhirnya  
Kita harus berdamai  
Dengan semua ini*



# 2

## | MENJADI ORANGTUA BAGI ANAK DENGAN AUTISME |

Menjadi orangtua bagi anak dengan autisme tentu bukanlah hal yang mudah. Banyak sekali hal yang harus dilalui dan tantangan-tantangan yang dihadapi. Ayah dan Bunda yang memiliki ananda dengan autisme akan membuat Ayah Bunda menjadi individu yang semakin kuat. Tidak dapat dipungkiri bahwa kita sebagai orang tua akan menjadi sosok yang sangat berperan dalam membentuk pribadi dan karakter anak.



Anak dengan autisme tentu memerlukan kebutuhan-kebutuhan khusus yang berbeda dengan anak-anak pada umumnya. Ayah dan Bunda sebagai orang tua dari anak yang



menyandang autisme, harus mampu berusaha untuk senantiasa memenuhi segala kebutuhannya guna mendorong ananda agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik serta menjadi individu yang sehat. Perhatian dan juga rasa kasih sayang harus selalu kita tumbuhkan kepada anak serta Ayah dan Bunda juga harus mengerti

dan mengakui hak-hak yang dimiliki anak.

**a. Apa yang Sebaiknya Dilakukan Untuk Membantu Anak?**

Ayah dan Bunda yang memiliki anak dengan diagnosis autisme, tentunya memerlukan usaha yang lebih banyak guna memenuhi kebutuhannya dan membantunya



dalam proses tumbuh kembangnya. Dalam membantu anak dengan autisme, salah satu cara yang bisa dilakukan Ayah dan Bunda adalah dengan mengikuti psikoterapi yang diberikan oleh ahli, dalam hal ini yaitu psikolog, psikiater, atau terapis profesional. Terdapat beberapa metode terapi yang dapat diterapkan pada anak yang mengalami autisme menurut Noviza (2004:9 dalam Suteja & Wulandari, 2013) diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Metode Terapi *Applied Behavioral Analysis* (ABA), terapi ini merupakan jenis terapi yang telah dipakai sejak lama. Metode ini sudah didesain khusus untuk diterapkan pada anak-anak penyandang autisme dan telah banyak dilakukan penelitian. Metode pada terapi ini yaitu dengan memberikan pelatihan khusus pada anak, kemudian memberi *postive reinforcement* (hadiah/pujian) pada anak.



2. Metode Terapi *Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children* (TEACCH), merupakan metode untuk mendidik anak autisme dengan menggunakan kekuatan relatifnya untuk hal-hal yang terstruktur, yang disenangi pada rutinitasnya, serta hal-hal yang relatif mampu berhasil pada lingkungan yang visual dibanding auditori.

Ayah Bunda yang Tangguh, selain beberapa metode terapi di atas, menurut Dr. Handojo (2004:9), penanganan terpadu yang dapat dilakukan pada anak autisme meliputi hal-hal sebagai berikut.

1. Terapi Perilaku, terapi ini digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak lazim. Terapi perilaku dapat dilakukan dengan cara terapi okupasi serta terap wicara. Untuk membantu menguatkan, memperbaiki, dan meningkatkan keterampilan otot, dapat dilakukan



dengan terapi okupasi. Kemudian untuk terapi wicara dapat digunakan metode ABA (*Applied Behaviour Analysis*).

2. Terapi Biomedik, terapi ini dilakukan dengan memberikan obat pada anak autisme yang diperoleh dari dokter spesialis jiwa anak. Beberapa jenis obat, *food suplement*, dan vitamin yang biasa digunakan diantaranya *risperidone*, *ritalin*, *haloperidol*, *pyrodoksin*, DMG, TMG, magnesium, Omega-3, dan Omega-6, dan sebagainya.
3. Terapi Fisik, terapi fisik yang juga biasa disebut dengan fisioterapi memiliki tujuan untuk mengembangkan, memelihara, serta mengembalikan kemampuan gerak dan fungsi dari anggota-anggota tubuh sepanjang hidupnya. Pada terapi fisik, terapis harus memiliki kemampuan untuk mengembangkan kemampuan gerak anak dengan seoptimal mungkin, misalnya gerakan menekukkan kaki



dan tangan, membungkuk dan berdiri dengan seimbang, serta berjalan hingga berlari.

4. Terapi Sosial, pada terapi ini terapis diharuskan mampu memberikan fasilitas pada anak autisme untuk bergaul dengan teman sebayanya. Karena anak autisme biasanya lemah dalam komunikasi dan interaksi maka terapis juga harus mengajari cara-cara yang digunakan untuk sosialisasi anak autisme secara langsung.
5. Terapi Bermain. Tujuan dari terapi ini adalah agar anak autisme memiliki sikap riang gembira terutama saat bersama dengan teman sebayanya. Hal ini sangatlah berguna untuk membantu anak autisme sehingga dapat bersosialisasi dengan anak yang lain.
6. Terapi Perkembangan, dalam terapi ini, anak akan dipelajari minatnya, kekuatan dan tingkat perkembangannya, yang kemudian akan ditingkatkan kemampuan sosial,



emosional, serta intelektualnya hingga anak tersebut mengalami kemajuan sampai kepada interaksi simboliknya.

7. Terapi Visual, bertujuan untuk membuat anak autisme bisa belajar dan berkomunikasi yang dilakukan dengan cara melihat (*visual learner*) gambar-gambar yang disukai. Contoh dari terapi visual dapat menggunakan metode PECS (*Picture Exchange Communication System*).
8. Terapi Musik, musik yang digunakan adalah musik yang lembut dan mudah dipahami anak. Terapi ini bertujuan supaya anak dapat lebih tanggap pendengarannya, kemudian diaktifkan dalam otaknya sehingga selanjutnya dihubungkan ke pusat syaraf yang berkaitan dengan emosi, imajinasi, serta dihubungkan.
9. Terapi Obat, pada terapi obat, anak autisme akan diberikan obat ketika hanya dalam kondisi tertentu dan pemberiannya sangat terbatas. Hal ini karena terapi obat tidak terlalu



menentukan dalam penyembuhan anak penyandang autisme.

10. Terapi Lumba-Lumba, terapi ini dilakukan dengan durasi sekitar 40 menit, tujuannya untuk menyeimbangkan hormon endoktrinnya. Sensor yang dikeluarkan dari suara lumba-lumba memiliki manfaat untuk memulihkan sensoris anak autisme.
11. Sosialisasi ke Sekolah Reguler, apabila anak autisme telah mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik, maka dapat mencoba untuk dimasukkan ke sekolah normal sesuai dengan usianya namun terapi perilaku harus selalu dilakukan.

Beberapa terapi-terapi di atas dapat diterapkan oleh Ayah dan Bunda pada ananda yang mengalami autisme. Dengan pemberian terapi kepada anak, akan membantu pertumbuhan dan perkembangan ananda menjadi semakin membaik. Ayah dan Bunda yang memiliki anak autisme tentunya seringkali didatangi dengan rasa stres serta



khawatir. Nah, bagaimanakah cara yang dapat Ayah Bunda lakukan untuk mengelola stres dan kekhawatiran?



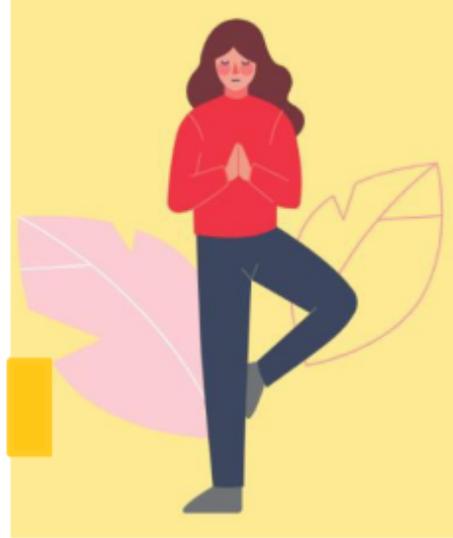


*Saya mencari-cari informasi  
tentang autisme, agar saya tahu,  
bagaimana treat yang  
benar untuk anak saya?*



## **b. Bagaimana Mengelola Stres dan Kekhawatiran**

Ayah dan Bunda yang super, diketahui bahwa di Indonesia, seiring berjalannya waktu, jumlah anak yang menyandang autisme semakin meningkat. Menurut data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak



(Kementerian PPA), menyebutkan bahwa pada tahun 2015 penderita autisme di Indonesia mencapai 12.800 anak (Tamba, 2018 dalam Rahayu, Ni'matuzzahroh, & Amalia, 2019). Dengan data yang menunjukkan adanya peningkatan tersebut serta autisme memiliki permasalahan yang lebih kompleks daripada gangguan perkembangan yang lain, membuat Ayah dan Bunda yang memiliki anak autisme mengalami konflik batin yang juga meningkat ketika menghadapi ananda sebagai penyandang autisme.



Menurut Daulay (2016), adanya kesenjangan antara harapan orangtua yang ingin memiliki anak yang bisa dibanggakan (anak yang normal) dengan kenyataan yang menimpa bahwa anaknya mengalami autisme adalah pemicu timbulnya konflik dan tekanan batin pada orangtua. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Phelps, McCammon, Wuensch, & Golden (2009) menunjukkan bahwa orangtua yang mempunyai anak dengan gangguan seperti *down syndrome*, *tourette syndrome*, autisme dan ADHD, tingkat stres pengasuhan yang paling tinggi dialami oleh orangtua dari anak penyandang autisme.

Ketika Ayah dan Bunda mengetahui anaknya didiagnosis autisme, pasti akan timbul perasaan kaget, panik, bingung, dan merasa bersalah. Kita sebagai orang tua yang pertama kali mengetahui anaknya autisme akan merasa bingung, bagaimana cara untuk menjelaskan kondisi ananda kepada orang-orang sekitar, bagaimana pembiayaan untuk merawat Ananda yang autisme, serta bagaimana cara mengontrol emosi pada ananda saat tantrum, bingung mencari sekolah



yang tepat bagi ananda, serta merasa khawatir mengenai masa depan ananda. Hal tersebut tentunya turut menimbulkan stres pengasuhan pada Ayah dan Bunda yang anaknya mengalami autisme.

Timbulnya stres pengasuhan juga disebabkan karena banyaknya beban yang dirasakan oleh Bunda dari anak autisme sebagai figur terdekatnya. Stres yang dialami Ibunda dengan anak yang autisme menyebabkan munculnya gangguan dalam proses pengasuhan. Stres yang dialami oleh Ayah dan Bunda dapat memperparah keadaan dari anak autisme. Selain itu, stres yang muncul juga dapat menghambat pekerjaan yang dilakukan sehari-hari bahkan bisa juga menghambat tumbuh kembang sang anak. Jika kondisi kita sebagai orang tua masih belum mau menerima kenyataan terkait kondisi anaknya yang berkebutuhan khusus, maka dapat menimbulkan rasa tidak peduli pada anak sehingga tidak mendorong anak autisme untuk berkembang. Hal yang demikian dapat membuat keterbelakangan yang dialami anak akan semakin memburuk. Ayah dan Bunda



sebagai orang tua yang baik, khususnya bagi seorang ibu, harus dapat mengatasi stres yang muncul dan segera bangkit untuk melakukan yang terbaik bagi ananda serta tidak menghabiskan terlalu banyak waktu untuk terpuruk.

Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh Ayah Bunda yang anaknya menyandang autisme tentu perlu adanya upaya untuk memecahkan masalah yang dihadapi sehingga Ayah dan Bunda dapat menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap permasalahan dan berbagai tekanan yang menimpa mereka. Ayah Bunda, perlu diketahui bahwa konsep pemecahan masalah biasa disebut dengan *coping*. *Coping* digunakan untuk menciptakan keseimbangan emosi yang dialami individu ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut Hapsari, dkk. (2002) *coping* merupakan sebuah reaksi terhadap adanya tekanan yang memiliki fungsi untuk memecahkan, mengurangi, serta menggantikan kondisi yang penuh dengan tekanan. Ketika seseorang mampu menggunakan dan menempatkan perilaku



*coping* dengan baik dan tepat maka ia juga dapat melakukan penyesuaian sosial dengan baik. Dengan melakukan  *coping* yang tepat, akan membantu Ayah dan Bunda menjalani kehidupan ini dengan lebih baik.





*“Kita harus bahagia, kalau  
kita tidak bahagia,  
bagaimana cara kita  
mengelola anak?”*

---



# 3

## | KELUARGA SEBAGAI *SUPPORT SYSTEM* YANG SEHAT |

### a. **Bagaimana Mewujudkan Keluarga yang Tangguh?**

Ayah Bunda yang tangguh, memiliki anak dengan gangguan spektrum autistik memanglah sebuah tantangan tersendiri bagi keluarga. Keterlibatan keluarga dalam pendidikan anak dengan gangguan spektrum autistik dapat dilakukan pada berbagai tingkatan, loh. Orang tua bisa belajar untuk



menerapkan keterampilan dalam mengubah



perilaku anak-anak mereka.

Penggunaan metode

pengajaran yang efektif oleh

orang tua, dukungan dari

dalam keluarga dan

masyarakat serta akses ke

informasi yang seimbang

tentang spektrum autisme

dan berbagai layanan yang

sesuai, dapat berkontribusi

untuk keberhasilan fungsi

anak dan keluarga. Sangat penting untuk

membuat informasi menjadi hal yang terjangkau

bagi orang tua agar dapat memastikan peran

aktif mereka dalam mengupayakan kesejahteraan

anak-anaknya.

Waktu yang dihabiskan untuk mendampingi

anak autistik terkadang dapat memicu stress

karena para Ayah dan Bunda akan menghadapi

banyak sekali tuntutan. Namun, perlu untuk

diketahui oleh orang tua hebat di luar sana

bahwa disamping itu kualitas hidup seluruh

keluarga termasuk anak dengan autisme itu

sendiri (Gallagher, 1991). Salah satu cara yang



dapat dilakukan khususnya bagi para bunda yakni mempelajari keterampilan berdasarkan model pendidikan TEACCH untuk anak mereka yang menyandang autisme. Menurut penelitian, orang tua yang memahami model Pendidikan untuk anak autistik menunjukkan penurunan gejala depresi dari waktu ke waktu dibandingkan dengan orang tua yang tidak mengetahuinya (Bristol et al., 1993). Koegel (1996) menyatakan bahwa mengajak orang tua untuk memahami bagaimana melakukan pivotal response training menghasilkan interaksi orang tua-anak yang lebih bahagia, meningkatkan minat orang tua dalam interaksi, lebih sedikit stres, dan terciptanya gaya komunikasi yang lebih positif. Hal ini selaras dengan pernyataan Koegel (1984) yang mengatakan bahwa ketika perilaku anak meningkat dan keterampilannya menjadi lebih adaptif, keluarga memiliki pilihan waktu luang yang lebih luas dan lebih banyak waktu untuk satu sama lain. Untuk merealisasikan keadaan tersebut, orang tua harus terus belajar keterampilan khusus yang memungkinkan mereka untuk memenuhi kebutuhan khusus anak mereka. Apakah Ayah dan Bunda siap untuk



merealisasikannya? Yuk, kita bentuk keluarga yang lebih tangguh!

Keluarga yang tangguh dapat diwujudkan kita mau mengupayakan untuk meningkatkan peran dan memahami kebutuhan khusus anak dengan autisme.

Berikut merupakan langkah-langkah yang mungkin dapat kita terapkan agar dapat membentuk keluarga yang tangguh:

1. Segala bentuk upaya mengoptimalkan fungsi keluarga dimulai dengan penerimaan akan kondisi anak, kita haruslah memahami keadaan anak dengan apa adanya, mengapresiasi kelebihan dan membantu mereka mencintai kekurangannya sembari terus berupaya membantunya untuk berkembang. Langkah awal ini mungkin langkah yang paling sulit bagi Ayah dan Bunda ya, karena banyak orang tua yang merasakan kesulitan atau keenganan untuk menangani sendiri anaknya di rumah karena mengandalkan pengasuh atau anggota keluarga yang lain. Hal ini



mungkin disebabkan oleh masih adanya perasaan denial atau tidak terima karena dikaruniai anak dengan kondisi khusus. Padahal, pengasuhan sehari-hari justru memiliki dampak positif yang signifikan terhadap hubungan interpersonal antara anak autisme dengan orang tuanya, loh!

Yuk kita simak apa saja dampak positifnya:

- a. Ayah dan Bunda akan memahami bagaimana kebiasaan-kebiasaan yang dimiliki anak
- b. Menyadari aspek apa yang dapat dilakukan anak secara mandiri dan aspek apa yang belum dapat dilakukannya
- c. Dapat mengamati dan menganalisa hubungan kausalitas dalam perilaku buruk atau baik dari anak
- d. Menciptakan ikatan emosional yang baik antara anak dan orang tua.

Orang tua harus dibantu untuk melihat sisi positif keberadaan anak, sehingga orang tua dapat menunjukkan sikap-sikap yang cenderung santai dan



hangat saat berhadapan dengan anak. Sikap kita yang seperti inilah yang akan membuat anak menjadi lebih nyaman dan mau untuk terbuka serta lebih mudah diarahkan pada perkembangan yang positif. Sebaliknya, sikap orang tua yang menunjukkan indikasi penolakan baik langsung maupun tidak langsung umumnya berdampak pada individu autisme yang 'sulit' untuk diarahkan, dididik dan dibina. Oleh karena itu Ayah dan Bunda yang tangguh harus tetap bersemangat dalam membina hubungan harmonis itu, ya.

2. Mulailah melakukan upaya untuk menemukan alternatif penanganan yang kompatibel sesuai dengan kebutuhan anak.

Dalam kasus anak dengan autisme terdapat begitu banyak alternatif penanganan, apabila Ayah dan Bunda merasa kesulitan untuk menemukan penanganan yang sesuai, peran para profesional akan sangat penting disini. Jangan ragu untuk meminta pertolongan pada professional ya, Ayah dan Bunda.



Hal penting yang perlu diingat oleh kita semua ialah bahwa setiap anak yang dilahirkan akan memiliki kebutuhan yang mungkin berbeda dengan anak lain. Greenspan (1998) menekankan bahwa setiap anak memiliki profil yang unik dan spesifik. Kita dapat mengamati *Individual differences* pada anak dari beberapa hal berikut:

- Cara yang dimiliki anak dalam memproses suatu informasi dari lingkungannya, hal ini dapat termanifestasi dalam gaya belajar seorang anak caranya bereaksi terhadap suatu sensasi, merencanakan tindakan, dan merunut perilaku atau pikiran mereka
- Sejauh mana kapasitas anak dalam fungsi emosional, sosial serta intelektual
- Bagaimana pola interaksi dan komunikasi anak dengan lingkungan sosialnya



- Bagaimana tipe kepribadian anak dan pola pengasuhan keluarganya.

Individual *differences* ini akan sangat berpengaruh dalam membuat rancangan intervensi yang melibatkan orang tua, terapis dan pendidik. Hodgdon (1999) menjelaskan, terdapat beberapa cara yang dapat diupayakan untuk membantu Ayah dan Bunda dalam menemukan alternatif solusi efektif bagi masalah yang tengah dihadapi, yakni:

- a. Melakukan observasi perilaku Hal ini berangkat dari asumsi bahwa kebanyakan perilaku yang ditunjukkan oleh anak didasari oleh kebutuhan tertentu, penting bagi kita untuk memahami perilaku anak autistik sehingga dapat mendeskripsikan situasi yang dihadapi anak. Tanpa dilakukannya upaya untuk memahami apa yang mendahului perilaku anak, maka akan sulit memberikan konsekuensi yang sesuai. Kita harus dapat mengamati perilaku anaknya



dengan baik, mengingat bahwa gangguan perkembangan autissem banyak termanifestasi dalam bentuk gangguan perilaku.

- b. Melakukan analisa dan interpretasi dari perilaku anak yang teramati.

Apa saja sih tujuan dari analisa ini, Ayah dan Bunda? Tujuan dari dilakukannya analisa adalah untuk dapat mengetahui "mengapa" atau penjabaran sebab akibat timbulnya suatu perilaku anak karena setiap masalah perilaku yang muncul pada diri anak didasari adanya hambatan/kesulitan tertentu (Schopler, 1995). Hodgdon (1999) menekankan bahwa langkah ini sangat krusial agar kita dapat menemukan solusi efektif jangka panjang. Dasar asumsi dari statement ini ialah fakta bahwa masalah perilaku jarang terjadi karena alasan dan proses yang sederhana. Semakin Ayah dan Bunda memahami situasi dari



sudut pandang anak, maka makin efektif pula solusi jangka panjang yang diterapkan.

- c. Mengembangkan solusi sesudah dilakukan analisa dan diketahui penyebab atau konsekuensi dari perilaku tertentu, dapat diupayakan pengembangan solusi atas masalah perilaku anak. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya permasalahan yang lebih serius di kemudian hari serta menyediakan sarana dan prasarana dalam mengatasi permasalahan anak dan orang tua. Misalnya ketika Ananda tercinta menunjukkan sikap hiperaktif dan agresif setelah memakan makanan yang tinggi glukosa maka kita sebagai orang tua diharapkan mampu untuk mengarahkan anak agar dapat mengurangi konsumsi makanan manis.
- d. Memilih strategi yang sesuai dan melakukan evaluasi pada rencana



Ayah dan Bunda dapat mengawali dengan strategi peningkatan kemampuan anak dalam berkomunikasi, hal ini sesuai dengan kebutuhannya untuk mengembangkan hubungan interpersonal dengan orang lain karena permasalahan yang dihadapi anak autistik sedikit banyak berhubungan dengan kesulitannya untuk terkoneksi dengan lingkungan sosialnya. Anak autistik yang cenderung *visual learner*, membuat orang tua dapat mengarahkan proses pembelajaran dengan bantuan media visual yang menarik. Setelah strategi-strategi tersebut dilakukan butuh juga dilakukan evaluasi mengenai bagaimana respon anak dan apakah strategi tersebut layak untuk terus diterapkan.



3. Melakukan intervensi pada anak autistik di rumah.

Disamping peran yang luar biasa dari seorang terapis, guru terbaik bagi anak autistik tetaplah orang tuanya, loh. Terlebih lagi waktu yang dilewatkan bersama antara anak dan orang tua jauh lebih banyak daripada waktu yang dihabiskan dengan terapis. Salah satu cara yang dapat kita lakukan di rumah ialah dengan melakukan pendampingan intensif. Pendampingan intensif dalam hal ini bukanlah menemani melainkan tetap memastikan adanya interaksi aktif antara anak dengan kita sebagai orang tua dan lingkungan sosialnya. Tujuan pendampingan intensif bukan hanya untuk membangun ikatan emosional yang kuat antara anak autistik dengan orang tua akan tetapi juga meningkatkan pemahaman anak yang umumnya tidak seoptimal anak seusianya.



*Kekompakan itu harus diciptakan  
bersama keluarga, dan setiap keluarga  
memiliki cara yang berbeda*



### **b. Kapan Harus Bangkit dan Beradaptasi dengan Kesulitan Hidup?**

Ayah dan Bunda yang tangguh, beratnya tantangan dalam mengasuh anak penyandang autismem tentu saja dapat menimbulkan rasa tertekan yang tinggi bagi keluarga dan dapat mengganggu sistem serta keberfungsian keluarga. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kehadiran anak autismetik dalam keluarga menimbulkan depresi bagi saudara kandungnya. (Orsmond, Kuo, & Seltzer, 2009), selain itu juga mengindikasikan adanya penurunan kualitas perkawinan dan meningkatkan tingkat perceraian (Hartley, et al., 2010) serta menurunkan kohesivitas keluarga (Scheive, Blumberg, Rice, Visser, & Boyle, 2007).



Disamping banyaknya penelitian yang menemukan indikasi adanya ragam dampak negatif yang terjadi akibat kehadiran ananda



yang menyandang autisme, dewasa ini terjadi perluasan pemaknaan dalam memandang dan memaknai fenomena ini. Contohnya adalah yang dicetuskan oleh O' Leary dan Ickovics (1995) yang memaparkan bahwa pada saat terjadi suatu peristiwa yang menekan, terdapat empat situasi psikologis yang mungkin muncul pada diri individu terkait dengan tingkat keberfungsian, yaitu:

- a. Merasa kalah dengan situasi sulit yang terjadi sehingga mengarah pada kondisi terpuruk,
- b. Mencoba untuk *survive*
- c. Menemukan upaya yang tepat untuk memperbaiki situasi buruk yang tengah dihadapi sehingga individu dapat kembali pada taraf keberfungsian seperti sebelum mengalami situasi buruk tersebut (*resilien*),
- d. Dan yang terakhir, terjadinya *thriving* atau pertumbuhan. *Thriving*, merupakan sebuah bukti bahwa suatu kejadian yang memicu distress tidak selalu akan berdampak negatif bagi perkembangan dan kondisi psikologis individu, akan tetapi dapat menjadi sarana yang nyata bagi individu untuk mencapai



taraf keberfungsian dan kualitas diri yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Pertumbuhan pribadi yang terjadi sebagai suatu hasil perjuangan individu dalam mengatasi ketertekanan dikenal dengan istilah *Stress-Related Growth* (Park, Cohen, & Murch, 1996).

*Stress Related Growth* pada keluarga yang dikaruniai anak penyandang autisme selaras dengan konsep Tedeschi dan Calhoun (2004) serta Park, Cohen, dan Murch (1996). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa keluarga yang hidup dengan merawat anak autistik dalam jangka waktu yang lama ternyata mengalami perubahan positif dalam aspek yang berkenaan dengan peningkatan kualitas karakter keluarga yang termanifestasikan dalam:

- a) Identitas keluarga yang terbentuk,
- b) Peningkatan kualitas relasi keluarga secara internal dan eksternal,
- c) Serta peningkatkan spiritualitas keluarga.



Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketertekanan yang dialami oleh keluarga sebagai dampak dari kehadiran anak autisme mampu menjadi katalisator bagi tercapainya pertumbuhan keluarga. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut diharapkan mampu untuk menggugah para Ayah dan Bunda serta keluarga untuk bangkit dari keterpurukan dan kesulitan hidup karena melalui kehadiran anak autisme dapat mewujudkan tercapainya pertumbuhan keluarga yang optimal apabila diawali dengan penerimaan dan pengupayaan yang efektif untuk mewujudkannya. Hal ini juga membuktikan bahwa keadaan-keadaan yang memicu *distress* dan keterpurukan tidak selalu membuat kita menjadi lebih lemah, akan tetapi justru membuat kita menjadi lebih kuat karena mampu untuk melihat beragam solusi dari masalah yang tengah dihadapi. Sehingga individu juga dapat mengantisipasi masalah-masalah yang mungkin muncul di kemudian hari.





*“Dengan self talk atau meyakinkan diri sendiri dan bersyukur, aku bisa bangkit”*

*“Senantiasa berkomunikasi dengan Tuhan dengan cara berdoa, berharap dan berupaya, itu merupakan sari agar kita tetap bertahan”*

# 4

## | MEMBANGUN HUBUNGAN DENGAN KOMUNITAS |

### **a. Pentingnya Mencari Bantuan Saat Kita Membutuhkannya**

Perlu diketahui ya, Ayah dan Bunda bahwa pencarian bantuan dalam masalah kesehatan mental melibatkan proses pengkomunikasian mengenai kebutuhan individu akan pendampingan secara personal dan psikologis untuk mendapatkan nasihat dan dukungan. Rickwood dan Thomas (2012) mendefinisikan



pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental sebagai "proses koping adaptif yang merupakan upaya untuk mendapatkan bantuan



eksternal untuk menangani masalah kesehatan mental". Hal ini meliputi sumber bantuan formal (misalnya, layanan kesehatan) dan informal (misalnya, teman dan keluarga).

Dengan demikian apabila kita sebagai orang tua sudah mulai merasakan beberapa perubahan yang merujuk ke arah yang dekonstruktif pada diri, maka kemungkinan besar kita memerlukan bantuan dari profesional. Ada beragam alasan mengapa kita perlu untuk mulai memikirkan untuk mencari bantuan. Ada kalanya, sebagai manusia seorang individu membutuhkan dukungan sosial karena sedang menghadapi kesulitan. Inilah beberapa situasi yang mungkin mengindikasikan bahwa Ayah dan Bunda membutuhkan bantuan profesional:



- 1) Merasa kesulitan menjalani rutinitas dan kelelahan secara emosional.

Hal ini dapat menjadi salah satu indikasi yang mendasar bahwa seseorang perlu untuk lebih memperhatikan kesehatan mentalnya. Orang tua dengan anak yang menyandang Autisme lebih banyak tersita waktunya untuk mendampingi anak dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi anak yang memerlukan perhatian lebih dalam aspek-aspek kehidupan seperti perawatan diri, akademik dan hubungan interpersonalnya mungkin membuat orang tua menjadi lebih lelah dan stress. Permasalahan yang dihadapi jika tidak diikuti dengan pengelolaan emosional yang baik maka akan berujung pada permasalahan kesehatan mental. Ayah dan Bunda tidak lagi menikmati perasaan gembira ataupun bergairah ketika melakukan berbagai hal yang dulunya ia sukai, dan hal ini terjadi bukan karena kebosanan semata, loh.



- 2) Munculnya perasaan tertekan, sedih, marah dan tidak berdaya dalam jangka waktu yang Panjang.

Timbulnya emosi negatif berkepanjangan dan perasaan kesulitan mengontrol perasaan mengindikasikan bahwa kita membutuhkan bantuan dari profesional. Hal ini menjadi penting karena dengan bantuan profesional individu dapat menguraikan hal-hal apa saja yang mungkin merupakan trigger dari emosi-emosi negatif tersebut dan bagaimana cara untuk mengatasinya.

Menyadari lebih awal dan segera meminta pertolongan akan membantu Ayah dan Bunda sekalian untuk mengobati dan mengelola ketidakseimbangan mental yang dihadapi. Secara umum hal ini akan membantu meningkatkan kualitas hidup individu. Hidup dengan kesejahteraan mental yang rendah akan menjadi suatu tantangan tersendiri dan dengan mendapatkan bantuan yang tepat akan membuatnya jauh lebih mudah dikelola. Tindakan ini memungkinkan kita untuk dapat menikmati kembali rutinitas yang



selama ini dijalani tanpa gangguan dari kondisi mentalnya. Selain meningkatkan kesehatan mental, mencari bantuan profesional juga berpengaruh secara signifikan terhadap aspek lain dalam kehidupan. Kesehatan mental yang baik juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dengan memperbaiki kebiasaan tidur, sistem kekebalan tubuh, dan menurunkan tingkat nyeri.

Perawatan kesehatan mental yang tepat juga dapat meningkatkan produktivitas, memungkinkan untuk fokus pada tugas sehari-hari dan memberi motivasi untuk menyelesaikan sesuatu tepat waktu. Sebuah studi tahun 2012 di *British Medical Journal* menemukan bahwa bahkan masalah kesehatan mental yang ringan dapat menyebabkan harapan hidup yang lebih rendah. Mencari perawatan untuk kondisi kesehatan mental sangat penting, apa pun bentuk perawatan yang mungkin individu butuhkan yakni berupa pengobatan hingga terapi.



Terlebih pada orang tua yang diberi karunia anak dengan kondisi istimewa seperti autisme yang membutuhkan lebih banyak perhatian. Dengan terhindar dari stress maka kita sebagai orang tua dapat mendampingi anak secara maksimal.



*Saya menganggap di KOPA ini beda,  
karena lebih memanusiakan  
manusia*



### **b. Peran Komunitas Untuk Mensupport Kesehatan Mental**

Tahukah Ayah dan Bunda bahwa kolaborasi antara profesional dan masyarakat merupakan aspek inti dari memperjuangkan kesehatan mental yang baik? Kemampuan anggota masyarakat untuk berpartisipasi secara efektif dalam upaya mempromosikan pencegahan, perawatan, serta pengobatan yang optimal bagi mereka yang memiliki permasalahan mental adalah langkah besar dalam perubahan baik ini. Masyarakat yang kompeten dalam hal ini memiliki tiga dimensi utama (Campbell & Jovchelovitch, 2000; Nhamo, Campbell, & Gregson, 2010). Yang pertama ialah anggota masyarakat haruslah memiliki pengetahuan yang baik tentang bagaimana mengenali gejala-gejala gangguan

mental seperti stres dan penyakit pada tahap awal, dan bagaimana mengakses



layanan dan menggunakannya dalam cara yang



tidak terlalu disonan dengan keyakinan budaya serta *value* sosial yang dianutnya. Selain memiliki pengetahuan yang baik, masyarakat haruslah mampu untuk berpikir secara kritis. Hal ini disebabkan oleh beberapa aspek dalam dimensi kesehatan mungkin bertolak belakang dengan akar budaya atau kebiasaan dalam masyarakat. Kelompok masyarakat harus memahami bahwa ada beberapa aspek dari kebudayaan dan kebiasaan terdapat hal yang merujuk pada timbulnya distress yang cenderung menciptakan keadaan mental yang kurang sehat. Beberapa hal lain seperti tanggapan masyarakat mengenai gangguan mental yang masih syarat akan stigma. Kelompok masyarakat yang ideal diharapkan mampu untuk saling mengedukasi mengenai kesehatan mental agar tercipta "safe place" bagi mereka yang sedang mengalami masa-masa sulit.

Masyarakat yang berpartisipasi secara optimal akan menciptakan ruang sosial yang efektif memfasilitasi pengembangan tiga aspek penting dalam peningkatan kesehatan mental, yakni:



- 1) Rasa kepemilikan dan tanggung jawab komunitas lokal untuk kesehatan mental yang baik melalui partisipasi masyarakat setempat dalam mempromosikan kesehatan dan penanggulangan penyakit di samping pelayanan Kesehatan.
- 2) Meningkatkan penerimaan diri bagi mereka yang tengah mengalami ketidakseimbangan kondisi mental.
- 3) Menumbuhkan sensitivitas pada problematika kesehatan mental di sekitarnya.

Kriteria yang ketiga ialah kemampuan dari kelompok masyarakat untuk membangun kemitraan. Pada sebuah komunitas yang ideal masyarakat diharapkan memiliki kesadaran akan pentingnya membangun mitra serta mampu mengakses lembaga-lembaga eksternal (termasuk, misalnya, layanan kesehatan masyarakat, LSM, yayasan amal, kelompok politik) dengan kemauan dan sumber daya untuk mendukung kebaikan kesehatan jiwa di masyarakat. Bourdieu (1986) menekankan bahwa pendorong utama ketidakmerataan mental health awareness adalah kurangnya akses masyarakat



ke jejaring sosial yang dapat membantu mereka memajukan kepentingan mereka ("modal sosial"). Komunitas yang terpinggirkan tidak bisa diharapkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang signifikan tanpa dukungan luar serta pengakuan dari kelompok dengan kekuatan politik dan sumber daya ekonomi untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan peningkatan kesejahteraan mental.

Kondisi masyarakat yang ideal ini diharapkan mampu untuk mengoptimalkan kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan, terutama bagi mereka yang memiliki kerentanan tertentu seperti keluarga yang memiliki anak penyandang Autisme. Kebanyakan keluarga yang memiliki anak dengan autisme akan mengalami shock saat pertama kali mendengar diagnosa. Mereka juga rentan mengalami perasaan sedih, cemas, khawatir bahkan takut. Anak penyandang autisme yang seringkali menunjukkan perilaku agresif dan berteriak juga membuat orang tua cenderung merasa tertekan (Safari, 2005). Ketidakmampuan anak untuk bersosialisasi seperti anak-anak pada umumnya



memungkinkan timbulnya perasaan malu pada diri orang tua (Marijani, 2003). Menurut hopes dan Harris (dalam Berkell, 1992) seorang ibu dengan anak autisme memiliki kecenderungan untuk merasakan stress yang jauh lebih besar. Adanya perasaan bersalah karena kurang mampu mengatasi permasalahan anaknya dapat memicu kondisi gangguan mental yang lebih parah seperti depresi.

Dalam hal ini komunitas atau masyarakat dapat menjadi salah satu sumber coping stress, dimana masyarakat sekitar dapat menunjukkan dukungan sosial secara spesifik. Orang dengan dukungan sosial yang memadai cenderung tidak menggunakan layanan kesehatan mental akan tetapi lebih mungkin untuk mendapatkan dukungan dalam mencari bantuan kapan pun mereka membutuhkannya, berbeda dengan mereka yang tidak memiliki akses dukungan sosial sama sekali (Andrea, Siegel, dan Teo 2016). Dukungan sosial dikaitkan dengan status kesehatan mental seseorang karena dalam sebuah penelitian ditemukan indikasi bahwa dukungan sosial yang rendah memiliki keterkaitan dengan risiko berkembangnya



masalah kesehatan mental dan/atau kecanduan atau memperburuk masalah kesehatan mental yang sedang dialami (Baiden, Den Dunnen, dan Fallon 2017; Stockdale et al. 2007).

Jejaring sosial tampaknya menjadi sistem pendukung terpenting yang berdampak pada kesejahteraan umum orang dengan masalah kesehatan mental (Kogstad, Mönness, dan Sörensen 2013). Tipe sosial dukungan yang dicari orang dengan masalah kesehatan mental jangka panjang bervariasi sesuai dengan jenis akomodasi, sehingga menunjukkan bahwa tempat tinggal orang juga dapat memengaruhi aksesibilitas mereka terhadap dukungan sosial yang mereka butuhkan (Forrester-Jones et al. 2012). Ada korelasi statistik positif antara jaringan sosial seseorang dan kesejahteraan. Sedangkan komponen jejaring sosial adalah yang dominan faktor, faktor penting lainnya adalah 'situasi pendapatan', yang mengarah pada diskriminasi di antara mereka yang terlibat dalam beberapa jenis pekerjaan atau studi dan mereka yang tidak, dan jejaring sosial muncul sebagai sistem pendukung terpenting terkait pemulihan (Kogstad, Mönness, dan Sörensen



2013). Kemampuan pengasuh untuk memberikan dukungan sosial merupakan aspek penting ketika mengeksplorasi dukungan sosial. Sebuah studi dari China menemukan bahwa pengasuh orang dengan depresi berat memiliki peningkatan risiko mengembangkan depresi. Pengasuh dengan tingkat modal sosial yang lebih tinggi memiliki risiko lebih rendah mengembangkan depresi, dan penelitian ini menyarankan peningkatan fokus pada pembangunan jaringan sosial untuk pengasuh dan pasien (Sun et al. 2019). Baik dukungan sosial tradisional maupun dukungan distal seperti menjalin hubungan biasa dengan masyarakat. anggota nity ditemukan terkait dengan proses pemulihan (Townley, Miller, dan Kloos 2013). Tampaknya dukungan distal dapat memprediksi pemulihan dan integrasi komunitas setelahnya memperhitungkan pengaruh jaringan dukungan sosial tradisional (Townley, Miller, dan Kloos 2013). Dukungan sosial tradisional memiliki bobot beta standar yang lebih besar dan menyumbang varians terbesar dalam integrasi dan pemulihan komunitas. Namun, dukungan distal masih menjelaskan sejumlah besar varians unik. Memiliki dukungan sosial tradisional yang



cukup adalah mungkin lebih berpengaruh dalam integrasi masyarakat dan proses pemulihan (Townley, Miller, dan Klo 2013).

Seperti disebutkan, dukungan sosial dalam bentuk interaksi dengan teman memiliki dampak positif yang solid pada pemulihan orang dengan psikosis, seperti yang terlihat ketika mereka diperiksa secara longitudinal (Bjornestad et al. 2017), dan peningkatan dukungan sosial secara positif terkait dengan kualitas kehidupan pada orang dengan skizofrenia (Munikanan et al. 2017). Responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Munikanan dkk. (2017), yang semuanya mengalami skizofrenia, melaporkan bahwa pada tingkat yang lebih tinggi kualitas hidup, mereka memiliki semua jenis dukungan sosial yang tersedia (Munikanan et al. 2017).





*Di KOPA ini, orang tua sangat senang  
karena diperhatikan  
agar mereka senang*





## | DAFTAR PUSTAKA |

- Altiere, M. J., & Von Kluge, S. (2009). *Searching for acceptance: Challenges encountered while raising a child with autismem.* *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 34(2), 142–152.  
<https://doi.org/10.1080/13668250902845202>
- Anantasari, M. L. (n.d.). *Tumbuh Bersama dalam Ketertekanan: Stress-Related Growth Keluarga yang Memiliki Anak Penyandang Autisme.*
- Banach, M., Iudice, J., Conway, L., & Couse, L. J. (2010). *Family support and empowerment: Post autismem diagnosis*



- support group for parents.* *Social Work with Groups*, 33(1), 69–83.  
<https://doi.org/10.1080/01609510903437383>
- Bektiningsih, K. (2009). *Progam Terapi Anak Autisme di SLB Negeri Semarang.* *Jurnal Kependidikan*, Vol. XXXIX, No. 2, 95-110.
- Biran, M. I., & Nurhastuti. (2018). *Pendidikan Anak Autisme.* Kuningan: Goresan Pena.
- Campbell, C., & Burgess, R. (2012). *The role of communities in advancing the goals of the Movement for Global Mental Health.* *Transcultural Psychiatry*, 49(4), 379–395.  
<https://doi.org/10.1177/1363461512454643>
- Clifford, T. (2011). *Support Groups for Parents of Children with Autissem Spectrum Disorders: Predictors and Effects of Involvement.* In ProQuest Dissertations and Theses.
- Cridland, E. K., Jones, S. C., Magee, C. A., & Caputi, P. (2014). *Family-focused autissem spectrum disorder research: A review of the utility of family systems approaches.* *Autissem*, 18(3), 213–222.  
<https://doi.org/10.1177/1362361312472261>.
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). *Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autissem disorder.* *Stress and Health*, 31(1), 5–12.



<https://doi.org/10.1002/smi.2513>.

Daulay, N. (2016). *Gambaran Ketangguhan Ibu dalam Mengasuh Anak Autisme*. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 1, No. 1, 49-74.

Ekas, N. V., Lickenbrock, D. M., & Whitman, T. L. (2010). *Optimism, social support, and well-being in mothers of children with autism spectrum disorder*. Journal of Autism and Developmental Disorders, 40(10), 274–1284.

<https://doi.org/10.1007/s10803-010-0986-y>

Endriyani, R. R. (2018). *Hubungan Antara Kebersyukuran dan Penerimaan Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme*. Skripsi, Universitas Islam Indonesia.

Hall, H. R., & Graff, J. C. (2011). *The relationships among adaptive behaviors of children with autism, family support, parenting stress, and coping*. Comprehensive Child and Adolescent Nursing, 34(1), 4–25.

[https://doi.org/10.3109/01460862.2011.5552](https://doi.org/10.3109/01460862.2011.555270)

70

Handojo. (2004). *Autisme: Petunjuk Praktis & Pedoman Materi untuk Mengajar Anak Normal, Autisme, dan Perilaku Lain*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.



- Hapsari, R. A., Karyani, U., & Taufik. (2002). *Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusakan Etis (Studi Kualitatif tentang Bentuk-Bentuk Perilaku Koping pada Pengungsi di Madura)*. *Indigenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 6, No. 2, 122-129.
- Higgins, D. J., Bailey, S. R., & Pearce, J. C. (2005). *Factors Associated with Functioning Style and Coping Strategies of Families with a Child with an Autism Spectrum Disorder*. *Autism*, 9(2), 125–137.  
<https://doi.org/10.1177/1362361305051403>
- Hurlock. (1976). *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Company LT.
- Lai, W. W., & Oei, T. P. S. (2014). *Coping in Parents and Caregivers of Children with Autism Spectrum Disorders (ASD): a Review*. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1(3), 207–224.  
<https://doi.org/10.1007/s40489-014-0021-x>
- Phelps, K. W., McCammon, S. L., Wuensch, K. L., & Golden, J. A. (2009). *Enrichment, Stress, and Growth from Parenting an Individual with an Autism Spectrum Disorder*. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 133-141.



- Altieri, M. J., & Von Kluge, S. (2009). *Searching for Acceptance: Challenges Encountered while Raising a Child with Autism*. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 34(2), 142–152.  
<https://doi.org/10.1080/13668250902845202>
- Anantasari, M. L. (n.d.). *Tumbuh Bersama dalam Ketertekanan: Stress-Related Growth Keluarga yang Memiliki Anak Penyandang Autisme*.
- Banach, M., Iudice, J., Conway, L., & Couse, L. J. (2010). *Family Support and Empowerment: Post Autism Diagnosis Support Group for Parents*. *Social Work with Groups*, 33(1), 69–83.  
<https://doi.org/10.1080/01609510903437383>
- Campbell, C., & Burgess, R. (2012). *The role of communities in advancing the goals of the Movement for Global Mental Health*. *Transcultural Psychiatry*, 49(4), 379–395.  
<https://doi.org/10.1177/1363461512454643>
- Clifford, T. (2011). *Support Groups for Parents of Children with Autism Spectrum Disorders: Predictors and Effects of Involvement*. In ProQuest Dissertations and Theses.  
<http://ulib.iupui.edu/cgi->



bin/proxy.pl?url=http://search.proquest.com/docview/1002714543?accountid=7398%0Ahttp://rx8kl6yf4x.search.serialssolutions.com?ctx\_ver=Z39.88-2004&ctx\_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rfr\_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+%26+Theses+Global

- Cridland, E. K., Jones, S. C., Magee, C. A., & Caputi, P. (2014). *Family-Focused Autism Spectrum Disorder Research: A Review of the Utility of Family Systems Approaches*. *Autism*, 18(3), 213–222. <https://doi.org/10.1177/1362361312472261>
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). *Coping Strategies as Mediators and Moderators Between Stress and Quality of Life Among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder*. *Stress and Health*, 31(1), 5–12. <https://doi.org/10.1002/smi.2513>
- Ekas, N. V., Lickenbrock, D. M., & Whitman, T. L. (2010). *Optimism, Social Support, and Well-Being in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(10), 1274–1284. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0986-y>
- Hall, H. R., & Graff, J. C. (2011). *The Relationships Among Adaptive Behaviors of Children with Autism, Family*



*Support, Parenting Stress, and Coping.* Comprehensive Child and Adolescent Nursing, 34(1), 4–25.

<https://doi.org/10.3109/01460862.2011.555270>

Hapsari, R. D., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Orang Tua Dengan Anak Penderita Autisme.* PSYCHE: Jurnal Psikologi, 1(2), 74–84.

<https://doi.org/10.36269/psyche.v1i2.101>

Higgins, D. J., Bailey, S. R., & Pearce, J. C. (2005). *Factors Associated with Functioning Style and Coping Strategies of Families with a Child with an Autism Spectrum Disorder.* Autism, 9(2), 125–137.

<https://doi.org/10.1177/1362361305051403>

Lai, W. W., & Oei, T. P. S. (2014). *Coping in Parents and Caregivers of Children with Autism Spectrum Disorders (ASD): A Review.* Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 1(3), 207–224.

<https://doi.org/10.1007/s40489-014-0021-x>

Pradana, A., & Kustanti, E. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme.* Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip, 6(2), 83–90.



- Rahayu, A. T., Ni'matuzzahroh, & Amalia, S. (2019). *Religiusitas dan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autisme*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 7, No. 2, 252-269.
- Rahmawati, S. (2017). *Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Orang Tua Anak Autisme di Sekolah Luar Biasa XYZ*. *Jurnal Al Ahzar Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 17-24.
- Sarasvati. (2004). *Meniti Pelangi: Perjalanan Seorang Ibu yang tak Kenal Menyerah dalam Membimbing Putranya Keluar dari Belenggu ADHD dan Autisme*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Jakarta.
- Earing, B. M. J., Graham, F., & Grainger, R. (2015). *Support Needs of Families Living with Children with Autism Spectrum Disorder*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3693–3702. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2516-4>
- Setyaningrum, Y., Rosiana Masithoh, A., & Zulia Alfijannah, I. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kemampuan Sosialisasi Anak Autisme Di Yayasan Pondok Pesantren Abk Al-Achsaniyyah Kudus Tahun 2017*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 44. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i1.399>



- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suteja, J., & Wulandari, R. (2013). *Bentuk dan Model Terapi terhadap Anak-Anak Penyandang Autisme (Keterbelakangan Mental)*. *Jurnal Scientiae Educatia*, Vol. 2, Edisi 1, 113-124.
- Ulva, M., & Amalia, R. (2020). *Proses Pembelajaran Matematika Pada Anak Berkebutuhan Khusus (Autisme) di Sekolah Inklusif*. *Journal on Teacher Education*, Vol. 1, No. 2, 9-19.
- Yatim, F. (2002). *Autisme Suatu Gangguan Jiwa pada Anak-Anak*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.





## | BIODATA TIM PENULIS |

### 1. **Andromeda, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Dosen Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, sekaligus Psikolog Keluarga. Meminati kajian kesehatan mental keluarga dan komunitas, resiliensi psikologis, dan intervensi klinis untuk anak berkebutuhan khusus.



**2. Ali Formen, S.Pd., M.Ed., Ph.D.**

Dosen Pendidikan Anak Usia Dini di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Meminati kajian masa kanak-kanak, pengembangan guru, kebijakan pendidikan dan teori kritis.

**3. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si., Psikolog**

Dosen Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, sekaligus Psikolog Keluarga. Meminati kajian pendidikan, perkembangan anak & remaja, psikologi forensik, psikologi islam, serta kajian *mindfulness*.

**4. Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.**

Dosen Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Meminati kajian psikologi klinis dan kesehatan mental, khususnya terkait resiliensi, regulasi emosi, *hypnotherapy* dan *mindfulness*.





# Menjadi Orangtua yang Bahagia dan Tangguh untuk Anak dengan Autisme

Panduan Bagi Orangtua dan Komunitas

Ayah Bunda, salah satu gangguan tumbuh kembang yang dapat dialami oleh anak-anak kita adalah autisme. Dalam sebuah buku *Pendidikan Anak Autisme* yang ditulis oleh Prof. Dr. Mega Iswari Biran, M.Pd. dan Dr. Nurhastuti, M.Pd. menyatakan autisme merupakan suatu gangguan pada proses perkembangan neurobiologis yang cukup berat dan terjadi pada tiga tahun pertama kehidupan ananda. Gangguan pada proses perkembangan neurobiologis ini menyebabkan ananda mengalami gangguan pada komunikasi, bahasa, sosial, kognitif serta fungsi adaptif yang membuat ananda seperti hidup dalam dunianya sendiri. Perkembangan mereka semakin tertinggal jauh dari anak-anak seusianya. (Biran & Nurhastuti, 2018).

Mengasuh dan mendampingi anak dengan autisme memang menghadirkan tantangan tersendiri bagi orangtua. Dibutuhkan ketangguhan secara psikologis agar orangtua tetap berdaya dan bahagia menjalankan perannya. Bila orangtua mampu menerima kondisi anak dan berdamai dengan dirinya, maka hal tersebut akan semakin menguatkan keluarga sebagai *support system* yang sehat. Artinya, keluarga pun dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Lalu bagaimana jika keluarga belum dapat membangun kekuatannya? Apa yang sebaiknya dilakukan orangtua?

Jawaban-jawaban atas semua pertanyaan itu ada di buku ini.



3

Perum Green Village Kav. 115 Ngijo,  
Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah  
Email: [ciptaprimanusantara@gmail.com](mailto:ciptaprimanusantara@gmail.com)

ISBN 978-623-380-062-4



9 786233 800624

# Menjadi Orangtua yang Bahagia dan Tangguh untuk Anak dengan Autisme

## ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[www.kinantikomik.com](http://www.kinantikomik.com)

Internet Source

6%

2

Angger Timansah, Arifah Nurhadiyati.  
"Pengaruh Permainan Edukatif di Luar Kelas  
pada Motorik Kasar Siswa Autis di TK Inklusi",  
Journal on Education, 2023

Publication

6%

3

Submitted to Universitas Negeri Semarang

Student Paper

6%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On