

Pusat Layanan Autisme Mansfield Australia

# Autisme & Gelisah

Dipresentasikan di pertemuan wali murid Christian College Highton - Victoria

Alih Bahasa : Dr. Rohmani Nur Indah, M.Pd

# Gelisah

- Merupakan kondisi kecemasan yg berlebihan, ketakutan, menarik diri sbg bentuk patologi psikologis
- Gelisah atau panik terjadi kapan saja dan dapat mempengaruhi secara psikologis & fisik, mengurangi kemampuan belajar, menyimak, duduk dg tenang.
- Beberapa gejalanya nampak jelas dan ada pula yg samar

(Bellini, 2004)

# Gejala fisik

Yg dialami atau dirasakan anak  
(Autism.org.uk.2010)

- Kehausan
- Gemetar
- Berdebar-debar
- Lemas
- Otot kaku
- Pening
- Sakit perut

# Gejala fisik cont.

---

- Sering buang air kecil
- Sulit tidur
- Berkeringat
- Nafas tersengal-sengal
- Menggigil
- Kembung

# Gejala psikologis

Yg memunculkan perilaku (Bellini, 2004 & Anxiety Disorders of America)

- Tidak sabaran
- Sulit tidur
- Depresi
- Tidak bisa diam
- Ketakutan
- Sesak dada
- Merasa tersedak
- Menarik diri

# Gejala psikologis cont.

- Sulit ditenangkan
- Terikat rutinitas
- Selalu khawatir
- Sulit konsentrasi
- Terobsesi pada sesuatu
- Perfeksionis
- Tegang
- Menangis, tantrum
- Ingin kabur
- Agresif verbal atau fisik
- Menolak sekolah, bepergian

# Gelisah pada spektrum autisme

- Penyandang autisme cenderung lebih mudah gelisah dibandingkan anak lain
- Gelisah muncul di lingkungan sekolah, keluarga dan sosial sebagai karakter khas autisme yg ditegakkan dg diagnosa DSM-IV
- Stres yg muncul karena hambatan yg dimiliki seperti kepekaan sensorik, kesulitan komunikasi dan sosial, jangan sampai diremehkan

# Cont.

“Bahkan pada penyandang autisme dewasa yg pintar pun kegelisahan dapat menjadi masalah yg mengganggu sampai tidak bisa mengerjakan hal kecil yg mestinya mudah dilakukannya.”

[www.autism.net](http://www.autism.net)



# Yg menyebabkan gelisah

## Pemicu stress di sekolah

- Jadwal yg berubah: mobil jemputan, bising saat berangkat/pulang sekolah, pindah kelas, saat makan siang, jam olah raga
- Masalah akademik: memahami intruksi guru, urutan mengerjakan tugas, menulis, mengelola secara mandiri
- Masalah sosial
- Hal-hal baru
- Perubahan rutinitas

# Yg menyebabkan gelisah

## Pemicu stress di rumah

- Sensorik: makanan yg tdk disukai, harus potong rambut, ke dokter gigi, berganti pakaian, keramas
- Mengerjakan tugas rutin: bersiap ke sekolah, menyelesaikan PR, mengerjakan pekerjaan rumah tangga
- Kegiatan keluarga: menyesuaikan dg acara keluarga

# Berjalannya hari...



Guru diganti

Guru tidak peka

**Guru menyuruh  
merapikan baju**



Ada yg ketinggalan

Mobil jemputan  
terlambat



Menu sarapan lain

Cuaca beda

Harus bersiap ke sekolah

# Kegelisahan & perilaku






Ledakan emosi merupakan respon emosi/perilaku terhadap stress



# Tanda-tanda gelisah

- Menolak melakukan kegiatan atau menghindari suatu situasi
- Meningkatnya ritual atau perilaku yg menunjukkan emosi tertentu, misalnya mengetuk meja terus menerus



-  Posisi positif, keterampilan sosial berhasil diterapkan pada situasi yg menantang
-  Tanda stres perlu dikenali supaya tidak meningkat
-  Jika mungkin hindari situasi pemicu gelisah
-  Contohkan strategi menenangkan diri
-  Bisa muncul perilaku memukul, melempar, menggigit, mengumpat dan menangis

**5** Puncak gelisah. Bukan waktunya mengajak bicara

**4** Ajak untuk lebih santai

**3** Hibur dengan kalimat yg mendukung. Jika mungkin jangan membahas kejadian tadi

**2** Arahkan lagi agar kembali tenang

**1** Kembali pada sikap positif



# Strategi mengatasi gelisah

Beberapa strategi dapat digunakan untuk mengurangi stres, meliputi:

- **Alat bantu visual**
- **Memahami masalah pemrosesan sensorik**
- **Penyesuaian kurikulum dan program individu**

# Alat bantu visual

---

Contoh alat bantu visual:

- Jadwal dan kalender
- Papan pilihan
- Komunikasi “tidak”
- Pengelola tugas

# Strategi mengatasi gelisah

Perhatikan apa yg membuat anak gelisah dan bagaimana cara yg paling efektif membantu mengatasinya

- **Diari/catatan/tabel ABC**
- **Rencana mencegah gelisah/emosi**
- **Kegiatan fisik**
- **Relaksasi**

# Membuat diari atau catatan gelisah

Tanggal	Tempat	Perasaan	Seberapa gelisah (1-10)
10/9/2013	Supermarket	Takut	7


# Tabel ABC

ANTECEDENT	BEHAVIOR	CONSEQUENCE	FUNCTION
Pemicu (Apa yg terjadi, kapan, dimana, dgn siapa)	Perilaku (Sebutkan perilaku yg semestinya)	Konsekuensi (Apa yg harus dilakukan ut membantu)	Fungsi (Apa maksud yg disampaikan)

ANTECEDENT	BEHAVIOR	CONSEQUENCE	FUNCTION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miliknya diambil</li> <li>• Berpindah tempat</li> <li>• Disuruh mengerjakan sesuatu</li> <li>• Didekati seseorang</li> <li>• Perubahan kebiasaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul</li> <li>• Menyakiti diri</li> <li>• Mengumpat</li> <li>• Mengamuk</li> <li>• Melempar</li> <li>• Berteriak</li> <li>• Lari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diarahkan lagi</li> <li>• Diacuhkan</li> <li>• Diistirahatkan</li> <li>• Dialihkan perhatiannya</li> <li>• Ditunjukkan gambar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghindar</li> <li>• Mencari perhatian</li> <li>• Ingin dipahami</li> </ul>

# Mengajarkan pengaturan diri

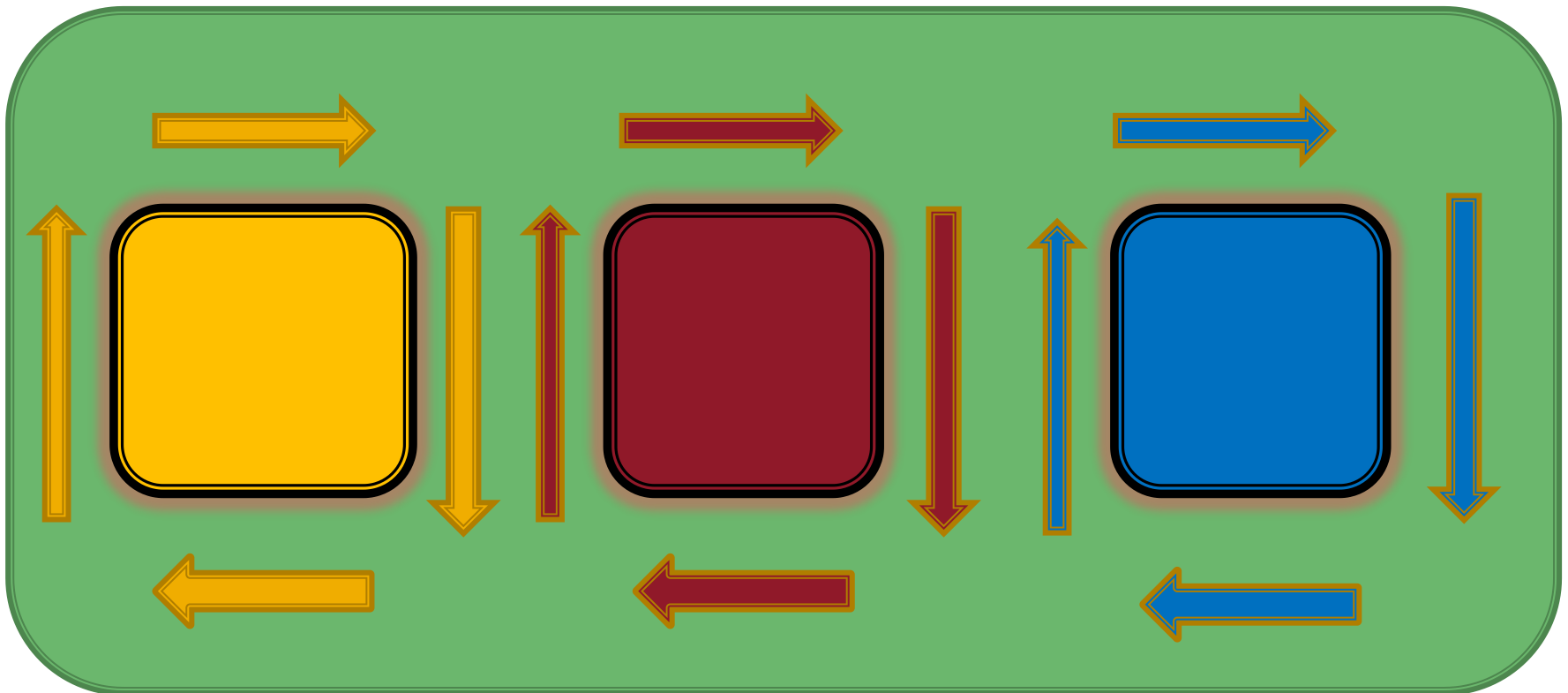
- Penyandang autisme perlu diajari keterampilan mengatur dirinya dalam menghadapi situasi menantang
- Dengan menggunakan alat pengatur diri

<p>Volume</p>  <p>Sunyi      Bising</p>	<p><b>Aku tidak suka anak-anak ramai</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aku mau ke perpustakaan dan membaca buku</li><li>• Aku bisa memakai headset dan mendengarkan lagu kesukaanku</li></ul>
--	---

# Ketika ramai aku bisa:

Mengikuti alur:

TARIK NAPAS – TAHAN – LEPAS – TAHAN





# Ketika ramai aku bisa:

Mendengarkan musik



# Ketika ramai aku bisa:

Meminta time-out

**Bolehkah saya keluar kelas  
selama 2 menit?**

# Social story

- Menggambarkan situasi di masyarakat dan menunjukkan kaidah sosial (apa yg mestinya dikatakan, dilakukan)
- Menjelaskan maksud mengapa perilaku itu lebih baik dilakukan (terkait perasaan orang lain)

# Contoh

*Namaku Santi, sekolahku di SD Dinoyo. Kadang-kadang aku mau bicara tapi orangnya sedang ngobrol. Aku akan menunggu dan berhitung dalam hati sampai 5 sebelum bilang "permisi". Kalau aku sopan semua senang.*

# Memperkaya keterampilan baru

- Memberi imbalan yg bervariasi (makanan, camilan, kegiatan yg disukai, liburan, cinderamata dll.)
- Diberikan segera dan konsisten
- Lontarkan pujian
- Evaluasi keberhasilannya

Nama: DIAN .Skala takut/ngeri/gemetar-ku

Nilai	Perasaanku	Aku bisa
5	Aku ingin menjerit, menangis , lari	
4	Aku kebingungan	
3	Takut	
2	Biasa tapi aneh rasanya	
1	Normal biasa saja	

# Aktivitas Fisik

Untuk melepaskan energi emosi

- Bergerak (berjalan, lari, bersepeda, berenang, menari)
- Olah raga (basket, bulutangkis, voli)
- Membantu pekerjaan rumahan (berkebun, bersih-bersih)

*Aktivitas fisik lebih baik daripada terapi perilaku atau pengobatan*

# Relaksasi

Cara melepaskan energi emosi secara perlahan

- Latihan pernafasan
- Musik
- Pijat
- Bermain ayunan
- Tidur
- Yoga
- Mandi/berendam



# Bersosialisasi

---

- Menghabiskan waktu dg keluarga atau bersama teman
- Bermain dg binatang piaraan
- Menikmati saat sendirian

# Minat khusus

---

- Untuk kesenangan/relaksasi/menambah pengetahuan
- Mengusir jenuh
- Mengalihkan perhatian saat emosi

# Pendukung sensori

Untuk mendukung indera, beri atau singkirkan

- Suara: headset, earphone
- Cahaya: kaca mata, topi
- Aroma: deodoran, parfum
- Rabaan: pakaian, jenis kain tertentu