



7 Strategi Mendampingi Anak Autistik selama Pandemi COVID-19

Oleh: Muryantinah Mulyo Handayani, M.Psych.

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

2020



Dampak Pandemi pada Anak Autistik

Pandemi ini mempengaruhi semua orang. Pada individu autistik dampak yang signifikan disebabkan oleh:

- Perubahan rutinitas;
- Ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir;
- Situasi yang tidak dapat diprediksi.

Pada individu autistik ketiga hal tersebut menyebabkan munculnya kegelisahan dan kecemasan yang sangat tinggi sehingga dapat berdampak pada cara berfikir, perilaku, kondisi emosi dan gejala fisik individu autistik.



Strategi 1.

Berikan Informasi yang Benar Mengenai COVID-19

Gunakan media visual (*visual support*) atau *social story* untuk memberikan pemahaman mengenai:

1. Virus Corona dan COVID-19
2. Upaya Pencegahan Penularan COVID-19 (mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, jaga jarak, menghindari kerumunan, di rumah saja, memakai masker jika terpaksa keluar rumah, dsb)

Resources visual support dan social story:

<https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf>

<https://nationalautismassociation.org/wp-content/uploads/2020/03/N2YWashHands.png>

<https://www.facebook.com/fpautismejatim/>

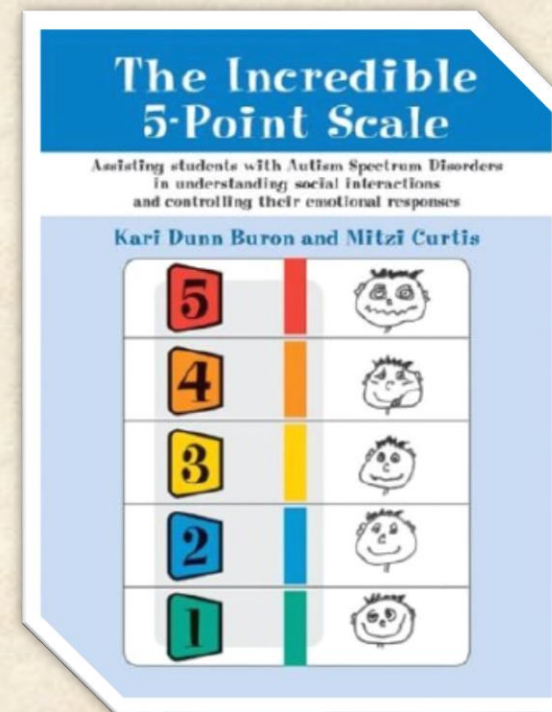


Strategi 2.

Bantu Anak Menyampaikan Apa yang Dirasakannya

Saat dihadapkan pada situasi-situasi yang tidak diharapkan, anak seringkali kesulitan untuk menyampaikan perasaannya. Perasaan takut, cemas, frustrasi mungkin akan diekspresikan dengan perilaku tertentu seperti: tantrum, menolak melakukan kegiatan, atau menarik diri.

Berikan kesempatan kepada seluruh anggota keluarga untuk menyampaikan apa yang dirasakan, bisa secara verbal atau dengan media visual.





Strategi 3.

Prioritaskan Penggunaan Strategi Coping dan Menenangkan Diri

Masing-masing anak memiliki cara yang berbeda-beda untuk beradaptasi dan menenangkan diri saat mengalami kecemasan. Beberapa strategi yang dapat dicoba untuk dilakukan:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Tarik dan hembuskan nafas dalam-dalam▪ Menghitung 1 sampai dengan 10▪ Bermain ayunan (diayun pelan)▪ Mendengarkan musik lembut▪ Meredupkan lampu▪ Bermain air/pasir | <ul style="list-style-type: none">▪ Duduk di bantal atau <i>beanbag</i> besar▪ Memberikan <i>deep pressure massage</i>▪ Bermain <i>fidget toys</i> (seperti spinner, rubik, dsb)▪ Menonton film kartun kesayangan▪ Dll |
|--|--|



Strategi 4.

Pertahankan Kegiatan Rutin yang Masih Dapat Dilakukan

- Pengaturan waktu, seperti: jam belajar di rumah, jam tidur malam/siang, jam makan.
- Kegiatan bina diri, seperti: mandi, memakai baju, makan, minum sendiri, dan sebagainya.
- Mengerjakan tugas rumah, seperti: merapikan tempat tidur, membantu menyapu, mencuci piring dan sebagainya.



Strategi 5. Kembangkan Rutinitas Baru

- **Tambahkan waktu transisi untuk berhenti gawai.**

Masa belajar dan bermain di rumah menjadikan penggunaan gawai meningkat, anak perlu diberikan waktu transisi untuk berhenti menggunakan gawai, dengan menggunakan *visual timer*.



- **Berikan PILIHAN kegiatan yang disukai anak**

Gunakan *board of choice* agar anak dapat mengekspresikan keinginannya



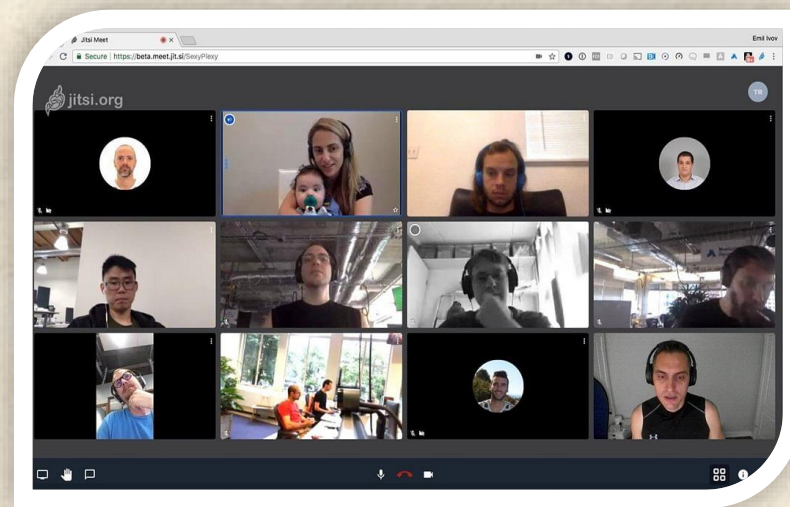
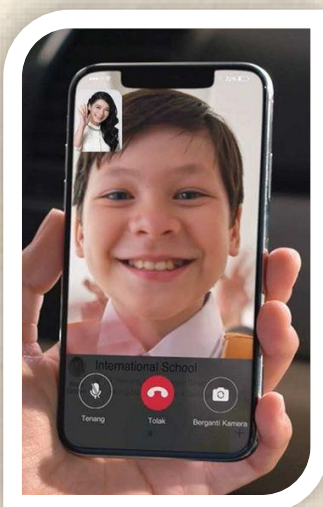
- **Sediakan tempat belajar anak yang dilegkapi dengan daftar kegiatan yang dilakukan anak secara visual**





Strategi 6. Mendorong Relasi Sosial (dari jauh)

Anak autistik lebih suka menyendiri. Masa pandemik akan memperkuat preferensi ini. Oleh karenanya, orangtua perlu memfasilitasi anak untuk tetap terkoneksi dengan teman-teman, guru, terapis dan yang lainnya dengan memanfaatkan media yang dapat digunakan.





Strategi 7.

Waspada! adanya Perubahan Perilaku

- Setiap perilaku adalah komunikasi. Ada beberapa anak autistik yang kesulitan untuk menyampaikan apa yang diinginkan atau dirasakannya, sehingga anak menunjukkannya melalui perilaku tertentu.
- Perubahan perilaku yang dimaksud dapat berupa perubahan pada pola tidur atau pola makan, peningkatan perilaku berulang, kekhawatiran yang berlebihan, mudah tersinggung/marah atau penurunan kemampuan bina diri.
- Lakukan strategi coping dan menenangkan yang sesuai (**lihat strategi 3**).
- Jika perubahan perilaku sangat berlebihan dan mengganggu kegiatan sehari-hari anak, segera hubungi profesional (psikolog, terapis, dokter anak) untuk mendapatkan bantuan.





Referensi

- Hands-out Workshop on Autism August 2013. Autism Association of Western Australia.
- Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>
- <https://www.apa.org/topics/covid-19/children-adolescents-autism>