

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) merupakan individu yang memerlukan pendekatan layanan khusus dalam Pendidikan Khusus. Mengacu pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision* (DSM-5-TR) yang diterbitkan *American Psychiatric Association* pada 2022, ASD ditetapkan berdasarkan dua kriteria utama, yaitu: (A) adanya hambatan berkelanjutan dalam kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi sosial dalam berbagai situasi, serta (B) munculnya pola perilaku, minat, atau kegiatan yang terbatas dan bersifat repetitif¹. Karakteristik yang kompleks tersebut menuntut pendidik atau praktisi di bidang Pendidikan Khusus untuk memahami kondisi setiap individu secara mendalam agar dapat menentukan intervensi yang sesuai². Walaupun gangguan pada komunikasi sosial (Kriteria A) merupakan aspek yang sangat penting, penelitian ini secara khusus memusatkan perhatian pada aspek Kriteria B, yakni perilaku berulang. Dalam konteks autisme, perilaku berulang ini sering dipahami sebagai *self-stimulatory behavior* atau *stimming*, yaitu aktivitas yang dilakukan terus-menerus untuk memberikan stimulasi bagi diri sendiri, misalnya mengepakkan tangan atau menggoyang-goyangkan tubuh³.

Perilaku berulang (*stimming*) yang diperlihatkan oleh individu dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) bukanlah sekadar gerakan yang tidak berarti; sebaliknya, ini adalah sebuah fungsi mendasar yang berperan sebagai strategi pengaturan diri yang rumit⁴. Bagi individu autis, *stimming*

¹ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)* (Washington, D.C.: American Psychiatric Association Publishing, 2022), p. 56–57.

² Herlina Sari, *Transformasi Pendidikan Bagi Anak Kebutuhan Khusus* (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2025), p. 933.

³ Ibnu Satriya and Pratisti, *Perilaku Berulang pada Anak dengan Autisme* (Malang: Universitas Brawijaya, 2023), p. 225.

⁴ Steven Kapp et al., “‘People should be allowed to do what they like’: Autistic adults’ views and experiences of stimming,” *Autism*. 2019, Volume 23, Issue 7, p. 1782.

seringkali merupakan cara untuk merespons dan menstabilkan diri dari tekanan, meredam kecemasan, atau menghadapi *overload* stimulasi sensorik. Tindakan ini juga dapat berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi, menjernihkan pikiran, mengendalikan kelebihan energi, dan bahkan menjadi sumber ketenangan atau rasa senang. Namun, apabila perilaku *stimming* ini tidak dikelola secara memadai, ia berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif bagi individu maupun sekitarnya. Hal ini sangat mengkhawatirkan jika *stimming* berkembang menjadi perilaku melukai diri sendiri (*self-injury*), misalnya berupa tindakan memukul atau menggigit.

Mengingat perilaku *self-injury* dapat muncul sejak usia dini hingga dewasa muda, penelitian menekankan pentingnya pemantauan teknologi yang responsif untuk membantu pengasuh mengelola frekuensi perilaku tersebut secara lebih akurat⁵. Perilaku *stimming* memiliki berbagai fungsi namun juga berisiko mengganggu pembelajaran, penelitian saat ini menyarankan penggunaan intervensi perilaku yang aman dan terbukti efektif, seperti metode *Applied Behavior Analysis* (ABA), untuk mengurangi intensitas dan frekuensi perilaku tersebut.

Saat ini, penanganan perilaku pada anak dengan ASD tidak lagi hanya berfokus pada menghilangkan perilaku repetitif, tetapi lebih pada memahami dan memenuhi kebutuhan yang menjadi penyebabnya. Intervensi yang dilakukan diarahkan pada modifikasi pemicu dan konsekuensi perilaku, serta mengajarkan keterampilan pengganti yang lebih tepat dan adaptif. Sejalan dengan pergeseran ini, literatur menggarisbawahi bahwa salah satu strategi yang terbukti efektif adalah melalui "pemberian kegiatan pengganti *stimming*", sebuah metode yang menekankan substitusi perilaku *stimming* yang kurang dapat diterima secara sosial dengan aktivitas alternatif yang memiliki fungsi serupa⁶.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di LMC Autis Center, subjek bernama R merupakan siswa berusia 15 tahun yang berada di kelas

⁵ Émilie Cantin-Garside et al., *Faktor Prediktor Self-Injury pada Remaja ASD* (Toronto: University of Toronto Press, 2020), p. 308.

⁶ Santoso and Budiyo, *Efektivitas Pemberian Kegiatan Pengganti untuk Mengurangi Stimming pada Anak Autis* (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2025), p. 7.

dengan 3 murid berkarakteristik autisme sedang hingga berat. Dibandingkan dengan teman sekelasnya, subjek termasuk dalam kategori autisme sedang. Pembelajaran bagi subjek difokuskan pada kegiatan *Activities of Daily Living* (ADL).

Subjek sering menunjukkan perilaku *stimming* berupa gerakan motorik repetitif, seperti *hand flapping*, mencolok mata kanan, memainkan rambut, melompat-lompat, serta mengambil atau memegang kaca mata orang lain atau hal menarik lainnya. Perilaku *stimming* ini muncul dengan frekuensi yang cukup tinggi, terutama saat subjek merasa kesal karena terlalu banyak instruksi, merasa cemas, atau ketika fokusnya terganggu.

Dalam kegiatan sehari-hari di kelas, perilaku *stimming* tersebut menyebabkan konsentrasi subjek mudah teralihkan, sehingga memengaruhi kelancaran proses pembelajaran ADL. Guru kelas biasanya hanya menegur dengan kalimat sederhana dan memegang salah satu tangannya sambil berkegiatan contoh tegurannya seperti “Tangannya” atau “Tidak” ketika subjek melakukan *hand flapping*. Subjek cenderung menurut saat ditegur, namun teguran tersebut seringkali hanya bertahan sebentar, sehingga perilaku *flapping* dapat muncul kembali dalam waktu singkat. Beberapa kali pun subjek tidak mendengarkan teguran sama sekali sehingga *hand flapping* terus dilakukan dan berlanjut ke tantrum seperti mencengkram orang sekitarnya, menarik rambut bahkan mencolok matanya sendiri.

Selain itu, subjek menunjukkan beberapa perilaku lain seperti sensitivitas terhadap lawan jenis (mencolek dagu guru perempuan), kesulitan dalam *toilet training* (masih membuka celana di luar toilet), serta tantrum berupa mencengkram atau memukul. Meskipun demikian, subjek menunjukkan sikap kooperatif ketika mengikuti kegiatan yang disukainya, seperti menggenggam *stress ball* dan aktivitas fisik sederhana.

Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *stimming* pada subjek bukanlah bentuk penolakan terhadap pembelajaran, melainkan merupakan upaya regulasi diri terhadap stimulus sensorik dan emosional. Teguran verbal yang selama ini diberikan guru belum cukup efektif untuk

menurunkan frekuensi perilaku tersebut secara signifikan dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan regulasi sensorik subjek.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mengajukan intervensi berbasis anteseden menggunakan media *stress ball* sebagai salah satu pendekatan untuk mengalihkan perilaku *stimming* motorik yang kurang fungsional menjadi aktivitas meremas yang lebih terkendali dan adaptif. Diharapkan melalui intervensi ini, frekuensi perilaku *stimming* dapat berkurang sehingga subjek lebih fokus dalam melaksanakan kegiatan *Activities of Daily Living* (ADL) di LMC Autis Center.

Tabel 1.1 Analisa A-B-C

<i>Antecedent (A)</i>	<i>Behavior (B)</i>	<i>Consequence (C)</i>
Subjek merasa senang	Muncul <i>hand flapping</i> sebanyak 5–9 kali dalam 10 menit	Teguran guru, subjek sesaat berhenti namun perilaku muncul kembali
Subjek merasa marah, kesal, atau cemas	<i>Hand flapping</i> , melompat-lompat, dan memainkan rambut	Aktivitas ADL terhenti sementara, konsentrasi menurun
Guru memberikan instruksi yang banyak	Muncul <i>hand flapping</i> dan mencengkrum barang/orang disekitar	Instruksi harus diulang, kegiatan ADL tertunda

Dapat ditegaskan bahwa pemicu (*antecedent*) yang muncul dalam analisis A-B-C tersebut telah mencapai tingkat yang signifikan menghambat pembelajaran di kelas. Secara fungsional, pemicu-pemicu ini tidak hanya memicu munculnya perilaku *stimming*, tetapi juga menciptakan kondisi di mana fokus dan konsentrasi subjek menjadi

terputus dari kegiatan *Activities of Daily Living* (ADL) yang sedang berlangsung. Dalam perspektif pendidikan khusus, keberadaan pemicu tersebut menjadi hambatan utama bagi subjek dalam menerima instruksi guru, sehingga proses pembelajaran tidak berjalan secara optimal.

Apabila pemicu-pemicu ini tidak dikelola dengan baik, perilaku *hand flapping* berpotensi semakin meningkat frekuensinya. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan fisik pada subjek serta menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif bagi teman sekelas lainnya. Oleh karena itu, penanganan terhadap aspek *antecedent* menjadi sangat mendesak. Intervensi melalui media *stress ball* sebagai strategi pengalihan (*redirection*) diharapkan dapat mengurangi frekuensi perilaku *stimming* dan membantu subjek mencapai kesiapan belajar (*learning readiness*) yang lebih stabil di dalam kelas, media *stress ball* dipilih juga berdasarkan pertimbangan ketertarikan subjek terhadap media visual, dapat dipegang, tekstur lembut serta warna yang menarik menjadi beberapa pertimbangan pemilihan media *stress ball*..

Dengan penggunaan *stress ball* menawarkan keunggulan dalam mengubah gerakan motorik kasar yang luas dan acak menjadi gerakan motorik halus yang terfokus. Melalui tekanan ritmis pada media tersebut, anak mendapatkan umpan balik kinetik yang nyata pada otot dan sendi tangan, yang secara langsung meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*) serta melepaskan ketegangan saraf akibat kecemasan⁷.

Berdasarkan kondisi yang telah dijelaskan, keberhasilan *stress ball* dalam mengelola kecemasan sebagai faktor anteseden akan berdampak langsung pada penurunan perilaku *stimming* secara signifikan. Penelitian Stalvey dan Brasell berjudul "*Using Stress Balls to Focus the Attention of Sixth-Grade Learners*" Penggunaan *stress ball* terbukti signifikan menurunkan perilaku distraksi serta meningkatkan capaian akademik siswa selama tujuh minggu intervensi. Media ini berfungsi sebagai sarana regulasi motorik melalui stimulasi taktil yang membantu menyalurkan

⁷ Erna I. Blanche et al., *Effectiveness of a Sensory-Enriched Early Intervention Program for Children with Autism Spectrum Disorders* (Bethesda: American Occupational Therapy Association, 2016), p. 3.

energi gerak secara lebih adaptif. Meski subjeknya adalah siswa ADHD di sekolah umum, penelitian tersebut relevan karena kesamaan media yang digunakan. Perbedaannya, penelitian sebelumnya belum secara spesifik mengkaji pengurangan perilaku *stimming*. Hal ini menjadi celah penelitian (*research gap*) bagi peneliti untuk melihat apakah *stress ball* dengan teknik DRA dapat menurunkan perilaku *hand flapping* pada anak dengan autisme.⁸

Selain itu, Case Smith dkk⁹, menyimpulkan bahwa intervensi berbasis integrasi sensorik, khususnya yang memberikan stimulasi taktil dan proprioseptif seperti *deep pressure*, dapat membantu meningkatkan regulasi diri dan menurunkan perilaku bermasalah pada anak dengan autisme. Temuan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti karena sama-sama berfokus pada penggunaan stimulasi sensorik untuk membantu regulasi diri dan mengurangi perilaku *stimming*. Perbedaannya, penelitian ini secara spesifik menguji media *stress ball* sebagai intervensi berbasis anteseden untuk mengalihkan perilaku *hand flapping* di kelas.

Adapun penelitian terdahulu, seperti Penelitian Cunningham dan Schreibman berjudul "*Stereotypy in Autism: The Importance of Function*" menegaskan bahwa perilaku *stereotypy* pada anak autisme harus dianalisis berdasarkan fungsinya, bukan hanya bentuknya. Melalui kajian *functional analysis*, mereka menunjukkan bahwa perilaku *stimming* seperti *hand flapping* dan *echolalia* dapat dipertahankan oleh penguatan sensorik maupun sosial. Oleh karena itu, intervensi perlu berbasis analisis fungsi perilaku.

Penelitian Santoso dan Budiyo berjudul "*Hubungan Antara Fenomena Stres dengan Perilaku Impulsif Peserta Didik Autis di SMP dan SMA Wisdom Academy Surabaya*", Penelitian dengan desain eks-post facto menemukan hubungan positif yang kuat dan signifikan antara stres dengan perilaku impulsif ($r = 0,650$; $p = 0,001$) pada 21 peserta didik autis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres,

⁸ Sherryl Stalvey and Heather Brasell, *Using Stress Balls to Focus the Attention of Sixth-Grade Learners* (Valdosta: Valdosta State University, 2001), p. 12.

⁹ Jane Case-Smith et al., *A Systematic Review of Sensory Implications for Children with Autism and Their Family* (Bethesda: American Occupational Therapy Association, 2015), p. 5.

semakin tinggi pula kecenderungan perilaku impulsif seperti kesulitan duduk diam. Relevansi penelitian ini terletak pada kesamaan bahasan mengenai regulasi diri anak autisme. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada analisis hubungan variabel stres dan impulsivitas, sementara penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menguji media *stress ball* sebagai intervensi berbasis anteseden untuk mengurangi perilaku *hand flapping*.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, perilaku repetitif dan impulsif pada anak autisme berkaitan dengan kebutuhan regulasi sensorik, namun belum banyak penelitian yang menguji intervensi sederhana dan aplikatif di kelas untuk mengurangi perilaku *stimming*. Guru membutuhkan strategi yang praktis, ekonomis, dan tidak memerlukan pelatihan khusus seperti terapi integrasi sensorik atau sistem penguatan yang kompleks. Oleh karena itu, penggunaan media *stress ball* menjadi relevan karena mampu memberikan stimulasi taktil dan proprioseptif sebagai bentuk regulasi diri, sekaligus mudah diterapkan dalam situasi pembelajaran. Hal ini menunjukkan urgensi penelitian untuk melihat apakah *stress ball* sebagai intervensi berbasis anteseden dalam mengurangi perilaku *stimming* pada anak autisme di kelas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: **"Pengaruh Media Stress Ball untuk Mengurangi Perilaku Stimming pada Anak Autisme"** (Penelitian *Single Subject Research* Desain A-B-A'). Judul ini mencerminkan bahwa media *stress ball* menjadi salah satu media yang diharapkan mampu menurunkan frekuensi perilaku *stimming* pada anak autisme, sekaligus menjadi acuan bagi praktisi dalam memberikan penanganan yang lebih terstruktur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu :

1. Subjek menunjukkan perilaku *stimming* berupa *hand flapping* dengan frekuensi 5–8 kali dalam satu sesi pembelajaran (± 30 –40 menit).
2. Perilaku tersebut menyebabkan aktivitas belajar terhenti dan tugas tidak terselesaikan tepat waktu.
3. Meskipun subjek dapat menghentikan perilaku saat ditegur, kontrol diri hanya bertahan kurang dari satu menit sehingga perilaku kembali muncul.
4. Strategi yang selama ini digunakan berupa teguran dan instruksi verbal belum efektif dalam membantu regulasi diri subjek secara konsisten.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengujian media *stress ball* sebagai intervensi berbasis anteseden untuk mengurangi frekuensi perilaku *stimming* motorik berupa mengepakkan tangan (*hand flapping*) pada anak autisme. Fokus penelitian diarahkan pada pemanfaatan media *stress ball* sebagai sarana untuk memunculkan perilaku alternatif yang lebih adaptif sehingga dapat mengurangi perilaku repetitif pada anak autisme. Evaluasi hasil dilakukan menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A' guna melihat perubahan perilaku subjek pada fase *baseline* dan intervensi secara akurat.

D. Perumusan Masalah

Dari judul penelitian "Pengaruh Media *Stress Ball* Untuk Mengurangi Perilaku *Stimming* Pada Anak Autisme" didapatkan dari perumusan masalah berikut : Apakah media *stress ball* dapat berpengaruh untuk mengurangi perilaku *stimming* pada anak dengan autisme?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh media *stress ball* untuk mengurangi frekuensi perilaku *stimming* berupa *hand flapping* pada anak autisme.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian mengenai penggunaan *stress ball* untuk mengurangi perilaku *stimming* pada anak autisme ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan baik secara teoretis maupun praktis.

1. Secara Teoritis,

Penelitian ini memperkaya literatur Pendidikan Khusus mengenai penggunaan media *stress ball* sebagai sarana pembentukan perilaku alternatif pengaruh dalam mereduksi perilaku repetitif pada anak autisme.

2. Secara Praktis,

Penelitian ini bermanfaat bagi berbagai pihak. Bagi guru, penelitian ini menyediakan prosedur intervensi yang terukur untuk mengelola perilaku repetitif di kelas. Bagi siswa, media ini membantu meningkatkan regulasi diri, fokus, dan kualitas interaksi sosial. Bagi orang tua, intervensi ini bersifat praktis, ekonomis, dan dapat diterapkan secara konsisten di rumah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengembangkan inovasi pendidikan yang lebih personal dan berbasis kebutuhan individu.