

# **EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOEDUKASI AUTISME DAN RELAKSASI PROGRESIF PADA ORANGTUA DENGAN ANAK PENYANDANG AUTISME**

**Irene Prakikih Suharsisti, S.Psi**

**Program Pasca Sarjana, Profesi Psikologi Klinis, Universitas Gunadarma**

**Email: [ki2hirene@yahoo.com](mailto:ki2hirene@yahoo.com)**

## **ABSTRAK**

*Psikoedukasi autisme bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai autisme agar orang tua anak penyandang autisme memiliki pengetahuan guna membantu pengasuhan pada anak penyandang autisme. Relaksasi progresif diberikan agar orang tua anak penyandang autisme dapat menimbalisir efek stres yang dirasakan secara fisik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental one-group pre-test post-test design. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata stress setelah diberikan psikoedukasi dan relaksasi progresif efektif menurunkan stress orangtua anak penyandang autisme, yaitu dari kategori stress sedang menjadi ringan sekali dan pengetahuan autisme meningkat yaitu dari kategori sedang menjadi sangat tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi autisme dan relaksasi progresif yang dilaksanakan terbukti dapat menurunkan stress pada orang tua anak penyandang autisme.*

**Kata Kunci :** Psikoedukasi autisme, relaksasi progresif, orang tua anak penyandang autisme.

Psychoeducation autism aims to provide knowledge about autism that parents of children with autism have the knowledge to help care for children with autism . Progressive relaxation is given so that parents of children with autism can menimbalisir effects of stress they felt physically.This research uses experimental research design one- group pre -test post - test design.The results showed the average stress after being given psychoeducation and progressive relaxation effectively decrease the stress of parents of children with autism , from mild category of stress is becoming once and knowledge of autism increased from the category of being very high. The study concluded that psychoeducation autism and progressive relaxation are implemented proven to reduce stress in parents of children with autism .

**Keywords :** psychoeducation autism , progressive relaxation , parents of children with autism

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Anak merupakan karunia yang selalu dinantikan hadir di tengah keluarga. Kehadirannya disambut dengan suka cita, tetapi apa bila anak ternyata terlahir dan tumbuh tidak sesuai dengan yang diharapkan, misalnya anak mengalami gangguan perkembangan sejak usia dini. Adanya gangguan dalam masa perkembangan anak cenderung membuat orangtua merasa resah dan sedih.

Dampak dari kelahiran anak yang memiliki gangguan perkembangan dapat menjadi lebih berat. Rutinitas sehari-hari di keluarga menjadi terganggu. Misalnya, anak yang memiliki ketidakmampuan tertentu mungkin memerlukan bantuan didalam rumahnya, sehingga membuat rutinitas rumah tangga terbengkalai atau bahkan karir orangtua terhenti untuk mengurus anak tersebut.

Orangtua merupakan orang yang terdekat bagi penyandang autisme, tentunya pada saat mengetahui bahwa anak mereka menyandang autisme, mereka akan merasa kaget. Mereka bahkan menolak serta tidak menyangka jika harus berada dalam situasi seperti itu dan mereka tidak siap menghadapi hal tersebut.

Tanggung jawab untuk pengasuhan anak autisme dapat menimbulkan stress pada orangtua. Hasil penelitian mengungkapkan salah satu hal yang menimbulkan stress adalah perasaan khawatir yang dirasakan orangtua mengenai kemampuan mereka untuk mengatasi stress dalam mengasuh anak dengan masalah tingkah laku, seperti yang ditunjukkan oleh anak penyandang autisme (Long, Gurka, dan Blackman, 2008).

Mengasuh anak penyandang autis merupakan hal yang menantang bagi mayoritas orang tua. Bila dibandingkan dengan orang tua dengan anak normal atau orangtua dengan anak yang memiliki gangguan perkembangan lainnya. Hal yang paling konsisten menimbulkan stress pada orangtua, baik ayah maupun ibu, dengan anak penyandang autisme adalah keterlambatan atau keterbatasan dalam komunikasi merupakan hal yang menimbulkan stress (bebko, dkk dalam Davis & Carter, 2008). Disamping karakteristik anak, stress dalam mengasuh anak-anak penyandang autisme ini juga mencakup rasa ketergantungan yang berkepanjangan dan tuntutan untuk pengasuhan khusus.

Hasil penelitian tersebut tidak jauh berbeda dengan informasi yang diperoleh dari wawancara dengan lima orang tua dengan anak penyandang autisme yang bersekolah di SLB Nur Abadi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada kelima orangtua ini diperoleh informasi bahwa menjadi orangtua untuk anak penyandang autisme dapat menimbulkan stress. Hal yang menimbulkan stress tersebut antara lain berkaitan dengan perilaku anak yang berbeda, pengasuhan anak, pandangan negatif dari lingkungan dan masa depan anak. Hal yang terus menerus menimbulkan stress seperti pengasuhan anak dan kehawatiran orangtua mengenai masa depan anaknya.

Berdasarkan hasil wawancara ini diperoleh minimnya pengetahuan orangtua mengenai autisme menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stress dalam pendampingan anak penyandang autisme. Mereka menyekolahkan anak mereka di sekolah luar biasa B dan C dimana sekolah ini bukan sekolah khusus untuk anak penyandang autis. Sehingga

kurangnya tersedia informasi mengenai pendampingan terhadap anak penyandang autisme.

Berdasarkan hasil penelitian dan juga wawancara tersebut, maka peneliti menganggap pentingnya memberikan intervensi pada orangtua dengan anak penyandang autisme. Hal ini dilakukan untuk menghindari dampak negatif dari stress. Dampak negatif ini tidak terkecuali menyebabkan pengasuhan yang kurang optimal terhadap anak penyandang autisme.) Beberapa orangtua memiliki anak penyandang autisme dapat berdampak berlebihan secara emosional sehingga membatasi fungsinya dalam berbagai aspek hidup. Sedangkan untuk orangtua lainnya, tingkat stress yang tinggi dalam mengasuh anak penyandang autisme dapat menyebabkan depresi (Davis dan Carter 2008).

Davis dan Carter (2008) juga menekankan pentingnya pemberian intervensi kepada keluarga dengan segera, terutama setelah mendapatkan diagnosis bahwa anak mereka menyandang autisme. Hal ini akan berdampak penting untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengasuh anak penyandang autisme yang akan mengurangi dampak stress pada orang tua.

Salah satu cara untuk mengurangi tingkat stress adalah dengan manajemen stress. Menurut Grenberg (2009), tujuan dari manajemen stress bukan menghilangkan semua stress. Tujuan dari mengelola stress adalah membatasi efek negative, tidak nyaman dari stressor dan mempertahankan kualitas dan vitalitas hidup.

Penerapan manajemen stress umumnya menekankan pada dua area. Area pertama mencakup modifikasi interpretasi stress melalui teknik kognitif dan area kedua mencakup menurunkan

respon psikologis yang merugikan menggunakan teknik relaksasi (Kerr dalam Rogers, 2010). Salah satu intervensi yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku adalah psikoedukasi. Psikoedukasi dengan subjek orangtua merupakan salah satu bentuk *experiential learning* (Supratiknya, 2008) dimana orangtua sebagai individu dewasa memiliki kemampuan untuk menerima dan mengolah informasi secara mandiri. Menurut pendekatan intervensi kognitif-perilaku, individu yang mendapatkan informasi tentang masalah yang dimilikinya dapat mengalami perubahan kognisi yang diikuti dengan perubahan emosi dan perubahan perilaku (Sundel & Sundel, 2005).

Pada penelitian ini, manajemen stress berupa psikoedukasi autisme dan relaksasi progresif akan diaplikasikan pada orangtua yang memiliki anak penyandang autisme. Psikoedukasi autisme dan relaksasi progresif ini dimaksudkan untuk mengurangi tingkat stress yang dirasakan orangtua terkait dengan gangguan autisme yang dimiliki anak mereka. Psikoedukasi autisme dan relaksasi progresif dianggap sesuai untuk orangtua dengan anak penyandang autisme karena dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anak penyandang autis dan dapat menerapkan relaksasi progresif ketika mereka dalam kondisi tegang atau stress dalam pendampingan anak penyandang autism.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Autisme

Autisme adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu jenis masalah neurologis yang mempengaruhi pikiran, persepsi dan perhatian. Kelainan ini dapat menghambat, memperlambat atau

menganggu sinyal dari mata, telinga dan organ sensori lainnya. Hal ini memperlemah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dalam berkomunikasi terutama dalam berbicara, kemampuan imajinasi dan menarik kesimpulan. Bisa dikatakan bahwa kelainan ini dapat berakibat gangguan pada bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi dan interaksi sosial. Gangguan perkembangan mental dan sosial ini dimulai ketika usia anak masih dini, umumnya sebelum usia 30 bulan (Weiner,1982)

### **Stress dalam Pengasuhan Anak Penyandang Autisme**

Monty (2006) menyebutkan stress dapat dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari hari. akan tetapi stress mengasuh, khususnya dalam pengasuhan anak, memiliki kehasan tersendiri atau keadaan yang tidak pada umumnya. Kehasan tersebut meliputi : kondisi anak (termasuk perilaku anak yang menyimpang ), kondisi kehidupan menyeluruh yang menimbulkan stress, dukungan sosial, fungsi keluarga dan sumber material seperti mencakup fasilitas hidup termasuk sandang, pangan dan papan.

### **Manajemen Stress**

Davidson 7& Schwartz (dalam Rogers, 2010) mengungkapkan bahwa gejala stress muncul dari sumber kognitif, somatic atau tingkah laku. Oleh karena itu, intervensi sebaiknya ditargetkan kepada tipe dan sumber spesifik dari stressor yang menimbulkan masalah. Dalam manajemen stress, intervensi umumnya menekankan pada dua area. Area pertama mencakup modifikasi interpretasi stress melalui teknik kognitif dan area kedua mencakup menurunkan respon psikologis yang

merugikan menggunakan teknik relaksasi (Kerr dalam Rogers,2010).

Salah satu intervensi yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku adalah psikoedukasi. Psikoedukasi dengan subjek orangtua merupakan salah satu bentuk *experiential learning* (Supratiknya, 2008) dimana orangtua sebagai individu dewasa memiliki kemampuan untuk menerima dan mengolah informasi secara mandiri.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimental yang meneliti *cause-effect relationship*. Desain penelitian ini difokuskan pada pemeriksaan terhadap perubahan perilaku pada seorang individu atau beberapa orang individu (Shaughnessy & Zechmeister, 2007).

### **Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini, variabel yang dikaji adalah:

1. Variabel terikat :
  - a. Pengetahuan Autisme
  - b. Tingkat stress
2. Variabel bebas :
  - a. Psikoedukasi Autisme
  - b. Relaksasi Progresif

### **Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variable yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variable yang bersangkutan (Notoatmodjo,2010).

1. Pengetahuan autisme.

Pengetahuan autisme merupakan pengetahuan mengenai suatu gangguan perkembangan yang mempengaruhi perilaku, komunikasi dan interaksi, yang membuat anak tidak dapat membentuk hubungan sosial atau komunikasi normal.

Dalam penelitian ini pengetahuan autisme pada subyek diketahui berdasarkan skor yang diperoleh dengan menggunakan skala pengetahuan autisme yang disusun oleh peneliti berdasarkan indikator pengetahuan autisme (Bloom dalam S.C Utami Munandar,1999).

## 2. Tingkat stress

Stres adalah reaksi tubuh terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) berupa gejala fisik, kognitif dan perilaku. Dalam penelitian ini tingkat stress pada subyek diketahui berdasarkan skor yang diperoleh dengan menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang sudah diadaptasi oleh Nursalam (2003). Skala HARS merupakan pengukuran tingkat stress yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami gejala stress. Menurut skala Hars terdapat 14 symptoms yang nampak pada individu yang mengalami stress.

## 3.Psikoedukasi Autisme.

Psikoedukasi autisme merupakan metode memberikan pengetahuan mengenai autisme kepada seseorang untuk membantu mengatasi permasalahan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi individu.

## 4.Relaksasi progresif.

Relaksasi progresif merupakan suatu teknik atau prosedur pelatihan melemaskan atau mengendurkan otot-otot dimulai dari otot wajah, leher, tubuh tangan sampai pergelangan kaki untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan serta penyegaran kembali badan dan pikiran. Dalam penelitian ini, pelatihan memakai teknik relaksasi progresif yang dikembangkan oleh Prof. Dr Soesmalijah Soewondo

## Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan 5 orangtua dengan anak

penyandang autisme yang merupakan wali murid di SLB Nur Abadi yang mengalami stress dalam mendampingi anak penyandang autis karena kurangnya pengetahuan mengenai autisme.

## Desain Eksperimen

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental *one-group pre-test post-test design*. Adapun menurut Christensen (dalam Seniati dkk, 2005) *one-group pre-test post-test design* atau disebut juga dengan *before-after design* adalah desain yang pada awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat (VT) yang dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat (VT) dengan alat ukur yang sama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Hipotesis

#### Uji hipotesis skala pengetahuan autisme

Untuk melihat efektivitas dari psikoedukasi ini, dilakukan uji t non parametrik. Dalam uji statistik ini digunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menguji sampel yang subjeknya sama (Field, 2000). Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan autisme orangtua dengan anak penyandang autisme, antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) psikoedukasi. Hasil analisis data melalui uji t non parametrik *Wilcoxon Sign Ranks Test*.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diketahui skor Z sebesar : -2.023 dengan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0.043. Oleh karena uji analisisnya adalah satu sisi (*1-tailed*), maka probabilitasnya menjadi 0.013 ( $p<0.05$ ). Dengan demikian, terdapat perbedaan pengetahuan autisme orangtua dengan anak penyandang autisme sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi autisme.

### **Uji hipotesis skala stres**

Untuk melihat efektivitas dari psikoedukasi ini, dilakukan uji t non parametrik. Dalam uji statistik ini digunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menguji sampel yang subjeknya sama (Field, 2000). Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stress antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) psikoedukasi. Hasil analisis data melalui uji t non parametrik *Wilcoxon Sign Ranks Test*.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diketahui skor Z sebesar : -2.023 dengan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0.043. Oleh karena uji analisinya adalah satu sisi (*1-tailed*), maka probabilitasnya menjadi 0.013 ( $p<0.05$ ). Dengan demikian, terdapat perbedaan tingkat stress

orangtua dengan anak penyandang autisme sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi autisme.

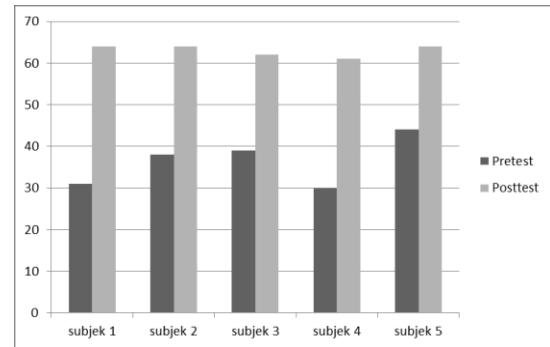
### **Hasil Analisis Data Deskriptif**

Hasil pre-test dan post-test dinyatakan dalam bentuk total skor yang didapat dari skala pengetahuan pendampingan anak penyandang autis dan tingkat stress orang tua.

Evaluasi hasil dilakukan dengan cara melihat peningkatan hasil post-test. Rincian perbandingan hasil pretest dan posttest dari kelima peserta adalah sebagai berikut

**Tabel pretest dan posttest skala pengetahuan autisme**

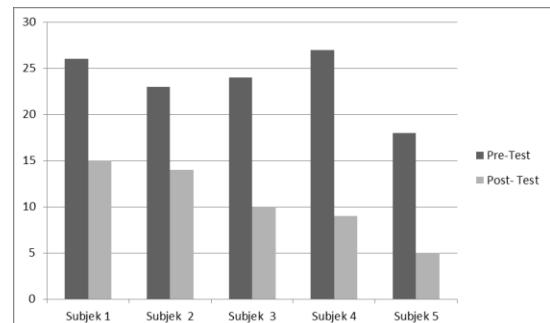
	Skor Tiap Peserta					Rata
	1	2	3	4	5	rata
PreTest	31	38	39	30	44	36,4
Post Test	64	64	62	61	64	63
Peningkatan kor	33	26	23	31	20	26,6



**Grafik Hasil Skala Pre-test dan Post-test pengetahuan autisme**

**Tabel Hasil Pretest dan Posttest skala tingkat stres**

	Peserta					Rata
	1	2	3	4	5	rata
PreTest	26	23	24	27	18	23,6
Post Test	15	14	10	9	5	10,6
Penurunan tingkat stres	11	9	14	18	13	13



**Grafik 2 Hasil Skala Pre-test dan Post-test tingkat stres**

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orangtua anak penyandang autisme yang bersekolah di SLB Nur Abadi, mereka mengakui memiliki keterbatasan informasi dan pengetahuan mengenai autisme. Hal ini sesuai menurut Penelitian dari Musdalifah (Maswati, 2004) Salah satu sumber stress pada orangtua anak penyandang autisme karena adanya keterbatasan pengetahuan dan informasi mengenai autisme.

Stres adalah proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Fieldman dalam Fausiah & Widury, 2007). Kondisi subjek dapat dikatakan mengalami gejala stress. Secara fisik mereka merasakan kelelahan yang luar biasa dan terkadang tidak tau apa yang harus dilakukan saat mengasuh anak dengan penyandang autis.

Orang tua yang memiliki anak autis yang mengalami stress akan memperburuk situasi dalam pengasuhan anak penyandang autis yang membutuhkan perhatian yang lebih. Sehingga orangtua yang memiliki anak autisme perlu diberikan manajemen stress untuk mengatasi situasi tersebut. Greberg (1999) mengatakan bahwa manajemen stress dapat dilihat sebagai intervensi. Tujuan dari mengelola stress adalah membatasi efek negative, tidak nyaman dari stressor dan mempertahankan kualitas dan vitalitas.

Dalam penelitian ini tingkat stress pada subjek menurun karena intervensi ditargetkan kepada tipe dan sumber spesifik dari stressor yang menimbulkan masalah seperti psikoedukasi mengenai autisme untuk meningkatkan pengetahuan mengenai autisme dan relaksasi progresif untuk mengurangi respon fisik terhadap stress. Davidson & Schwartz (dalam Rogers, 2010) mengungkapkan bahwa gejala stress muncul dari sumber kognitif, somatic atau tingkah laku. Dalam manajemen stress, intervensi umumnya menekankan pada dua area. Area pertama mencakup modifikasi interpretasi stress melalui teknik kognitif dan area kedua mencakup menurunkan respon psikologis yang merugikan menggunakan teknik relaksasi. Salah satu intervensi yang

menggunakan pendekatan kognitif-perilaku adalah psikoedukasi.

Sejalan dengan penelitian Ahmad dan Atkin (1996) bahwa dukungan professional yang tepat dapat membantu mengurangi stress dan memfasilitasi coping dengan memberikan informasi dan dukungan emosional. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata stress setelah diberikan prikoedukasi dan relaksasi progresif efektif menurunkan stress orangtua anak penyandang autisme, yaitu dari rata-rata stress 23,6 menjadi 10,6 dan pengetahuan autisme meningkat yaitu dari rata-rata 36,4 menjadi 63.

Dimana dalam penelitian ini tingkat stress dilihat dengan menggunakan kriteria HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang terdiri dari 14 pernyataan gejala stress dan untuk melihat pengetahuan mengenai autisme diukur dengan menggunakan skala pengetahuan autisme yang terdiri dari 16 pernyataan.

Berdasarkan kategori skor terlihat adanya peningkatan skor antara hasil pretes dan post test pada psikoedukasi. Skor pada pre test rata-rata subjek berada pada kategori sedang dan pada skor post tes subjek berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini sesuai dengan konsep psikoedukasi merupakan salah satu metode untuk memberikan pengetahuan dengan konsep psikoterapi dan re-edukasi sehingga dapat membantu orangtua mengatasi permasalahan yang muncul. Kelebihan psikoedukasi adalah fleksibilitas model sehingga dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi individu (Lukens & McFarlane, 2004).

Perubahan skor juga terlihat pada hasil pretest dan post test pada skala tingkat stres. Skor pada pretest menunjukkan tingkat stres yang dirasakan oleh para subjek berada pada kategori sedang. Setelah diberikan relaksasi

progresif selama empat kali pertemuan, kemudian diukur dengan skala post tes didapat skor pada kategori stress ringan sekali. Hal ini menunjukkan mereka mengalami penurunan tingkat stress. Sesuai dengan pendapat Goldfried & Davidson (dalam Prawitasari 2011) bahwa melemaskan otot didalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Psikoedukasi dalam penelitian ini menggunakan metode presentasi. Peneliti menyampaikan informasi mengenai autisme secara terstruktur dan menggunakan alat bantu visual . Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Supratiknya (2008), Presentasi adalah bentuk penyampaian terstruktur dan bersifat satu arah dari pihak penyeleggara, peserta bisa mengajukan pertanyaan dan seringkali menggunakan alat bantu visual yang digunakan untuk mendukung presentasi.

Metode Presentasi ini dikatakan efektif memenuhi kriteria berikut (Supratiknya,2008):

1. Bertujuan memberikan suatu pengetahuan / keterampilan baru dan menyampaikan informasi secara cepat.
2. Materinya memiliki ciri ciri, konseptual, faktual dan baru bagi peserta.
3. Kelompok peserta yang akan diberikan psikoedukasi memiliki ciri ciri : menyadari bahwa pengetahuan yang disampaikan pembicara merupakan sesuatu yang penting dan belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang materi yang dibahas
4. Metode pembelajarannya bersifat interaktif dan presentasinya tidak terlalu panjang
5. Pembicaranya menyampaikan informasi yang relevan,

menggunakan alat bantu visual dan menjelaskan mengapa informasi dalam presentasi perlu diberikan.

Relaksasi progresif dalam penelitian ini diberikan dengan menggunakan modeling perilaku. Menurut Supratiknya (2008), dalam modeling perilaku peserta diberi contoh langkah demi langkah kemudian peserta diminta berlatih menerapkan langkah-langkah yang diajarkan.

Metode modeling perilaku untuk relaksasi progresif dikatakan efektif karena memenuhi syarat sebagai berikut (supratiknya,2008):

1. Tujuannya mengembangkan keterampilan dan menunjukkan rangkaian langkah spesifik tertentu agar dicontoh peserta.
2. Materi yang diajarkan memiliki ciri : memiliki serrangkaian langkah demi langkah, secara konseptual sederhana namun cukup sulit untuk dilaksanakan.
3. Kelompok yang dibimbing memiliki ciri kurang percaya diri dan membutuhkan bimbingan dan umpan balik.
4. Fasilitator memberikan demonstrasi tentang penerapan langkah langkah yang sedang diajarkan melalui alat bantu visual dan memberikan contoh langkah-langkah yang sedang diajarkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan mengenai intervensi psikoedukasi dan relaksasi progresif pada orangtua anak penyandang autisme seperti dibawah ini:

## **1. Rancangan dan modul psikoedukasi autisme dan relaksasi progresif pada orangtua anak penyandang autisme**

Modul disusun berdasarkan informasi yang berkaitan dengan autisme dan menggunakan pre-posttest sebagai gambaran peningkatan pengetahuan orangtua mengenai autisme. Tahapan pertama intervensi diawali dengan pemberian pelatihan relaksasi. Hal ini dimaksudkan agar subjek mendapatkan keterampilan dalam mengembangkan kemampuannya mengatasi gejala stress. Selain itu relaksasi progresif juga rutin dilakukan selama 4 kali pertemuan. Tahapan kedua dan ketiga berkaitan dengan pengetahuan mengenai autisme yaitu pemberian pengetahuan mengenai autisme. Sedangkan tahap terakhir adalah tahapan evaluasi. Intervensi yang diberikan di evaluasi berdasarkan hasil post test yang diisi oleh subjek.

## **2. Efektifitas intervensi psikoedukasi autisme dan relaksasi progresif pada orangtua anak penyandang autisme**

Intervensi psikoedukasi autisme dan relaksasi progresif pada orangtua anak penyandang autisme cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai autisme dan menurunkan tingkat stress pada orangtua anak penyandang autisme. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan skor dari subjek penelitian sebelum dilakukan intervensi dan setelah adanya pemberian intervensi.

## **Saran**

### **1. Orangtua Anak Penyandang Autism**

Disarankan kepada orangtua anak penyandang autis yang telah mengikuti psikoedukasi agar dapat memanfaatkan pengetahuan yang telah diberikan dan mempraktekkan keterampilan yang diberikan saat psikoedukasi yaitu relaksasi progresif dalam kehidupan sehari-hari. nantinya diharapkan mereka dapat mengurangi tingkat stress secara umum sehingga dapat secara optimal dalam mendampingi anak penyandang autis.

### **2. Bagi Penelitian Lanjutan**

Penelitian yang dilakukan peneliti terhadap subjek menekankan kepada pengetahuan dan penanganan autisme secara umum, dan pelatihan relaksasi progresif untuk menurunkan tingkat stress pada subjek. Intervensi ini terbukti cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai autisme dan menurunkan tingkat stress. Sehingga diharapkan intervensi serupa dapat digunakan atau ditindak lanjuti secara mendalam untuk kasus yang sama dan pada rancangan intervensi dilakukan evaluasi bertahap.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment : Personal growth in a changing world* (2nd ed.). Englewood Cliffs : Prentice Hall.

Azwar, S. 1998. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. 2001. *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Azwar, S. 2005. *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational groups 3rd Edition: Process and practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Cotton. (1990). *Stress management : An intergrited approach to therapy*. New York : Burnel Mazel Inc
- Cresswel, J. W. (2010). *Research design : Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Handojo, Y. (2008). *Autisma: petunjuk praktis & pedoman materi untuk mengajar anak normal, autis dan perilaku lain*. Jakarta: Bhuanan Ilmu Populer
- Hartono. 2005. *SPSS Analisis data statistika dan penelitian dengan komputer*. Yogyakarta: Aditya Media LSFK2P
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Julia C. Babcock & John M. Gottman (2013) *A component analysis of a brief psycho-educational*. diakses pada tanggal 12 juni 2015. [https://www.gottman.com/wpcontent/uploads/Babcock\\_Gottman\\_Ryan\\_Gottman2013.pdf](https://www.gottman.com/wpcontent/uploads/Babcock_Gottman_Ryan_Gottman2013.pdf)
- Lazarus, R. S. And Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Lucken, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). *Journal brief treatment and cisis Intervention volume 4. Psychoeducation as evidence based practice: Considerations for practice, research, and policy*. <http://btci.edina.clockss.org/cgi/reprint/4/3/205.pdf>
- Martin, Carole. & Colbert, Karen. (1997). *Parenting a life span perspective*. New York: McGraw-Hill Humanities.
- Munandar, S.C. Utami,(1999). *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah : Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Puspita. D. (2003). *Seminar autisme dan penanganannya*. Makalah Seminar Jakarta.
- Samuel K. Bore, (2013).*Psycho-Educational Groups in Schools* :diakses pada tanggal 13 Juni 2015 dari Error! Hyperlink reference not valid.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions*. New York : Jhon Willey & Sons, Inc
- Sarason, (1972). *Personality : An objective approach*. New York : Jhon Willey & Sons, inc.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta : Indeks

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan.*  
Jakarta: PT. Grasindo.

Sundel, M. & Sundel, S.S. (2005).  
*Behavior change in the human services, behavioral and cognitive principles and application.*  
Thousand Oaks : Sage Publications.

Supratiknya.A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi.*  
*Cetakan pertama.*  
Yogyakarta.Universitas Sanata Dharma PRESS.

Stuart & Sundeen. 1998, *Keperawatan jiwa.* Jakarta: penerbit Buku Kedokteran EGC

Turner, J.S. & Helms, D.B. (1995).  
*Lifespan development. 5th edition.*  
New York: Harcourt Brace College Publisher.

Widi hastuti, S. (2007). *Pola pendidikan anak autis: Aktivitas pembelajaran di sekolah autis fajar nugraha.*  
Yogyakarta: CV. Datamedia.

Wenar. C. (1994). *Developmental psychopathology. From Infancy to Adolescence.* Inc. New York, Mc. Graw Hill.

Walsh, Joseph. 2010. *Psycheducation in mental health.* Chicago: Lyceum Books, Inc.