

Adaptasi Ibu dalam Pendampingan Belajar Dengan Anak ASD (*Autism Spectrum Disorder*) di Masa Pasca Pandemi Covid-19

ANNISA AYU DEWANTARI & WIWIN HENDRIANI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Perubahan pola kehidupan baru dari pandemi menuju *era new normal* mendorong kebiasaan baru bagi masyarakat, tak terkecuali orang tua. Transisi kehidupan yang telah kembali normal juga menjadi tantangan tersendiri, khususnya di bidang pendidikan. Anak-anak dengan penyandang autisme menjadi salah satu perhatian serius dalam perubahan ini.. Hasil studi literatur dengan metode kualitatif menunjukkan bahwa proses adaptasi ibu dalam mendampingi anak dengan gejala *Autism Spectrum Disorder* di masa setelah pandemi Covid-19 cukup kompleks. Banyak aspek kehidupan anak penyandang autis yang perlu diperhatikan. Aspek tersebut meliputi pola komunikasi dan sosial; prestasi belajar; perawatan fisik; rutinitas sehari-hari; diet; dan pengelolaan mental dan emosi. Segala sesuatu perlu dipersiapkan dan direncanakan ibu dengan strategi yang matang dalam proses adaptasi di era new normal ini. Semua langkah yang ditempuh harus dilakukan secara perlahan dan bertahap dengan bantuan ahli profesional agar dapat disesuaikan dengan karakteristik kebutuhan anak dengan penyandang autisme.

Kata Kunci : *anak berkebutuhan khusus; Autism Spectrum Disorder; pandemi Covid-19; pola pendampingan Ibu*

ABSTRACT

Changes in new life patterns from the pandemic to the new normal era encourage new habits for people, including parents. The transition to life that has returned to normal is also a challenge in itself, especially in the field of education. Children with autism are one of the serious concerns in this change. The results of a literature study using qualitative methods show that the adaptation process for mothers in accompanying children with Autism Spectrum Disorder symptoms after the Covid-19 pandemic is quite complex. There are many aspects of the life of children with autism that need attention. These aspects include communication and social patterns; learning achievement; physical care; daily routine; diet; and manage mental and emotional. Everything needs to be prepared and planned for mothers with a mature strategy in the adaptation process in this new normal era. All steps taken must be carried out slowly and gradually with the help of professional experts so that they can be adapted to the characteristics of the needs of children with autism.

Keywords: *Autism Spectrum Disorders; Mother's mentoring pattern; the child with special needed; the Covid-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus adalah anak spesial yang memerlukan perhatian lebih besar dibandingkan anak lainnya (Oktaningrum & Muslihasari, 2023). Jumlah kelahiran anak berkebutuhan khusus yang tidak sedikit menjadikan topik ini menjadi fokus penelitian yang cukup serius di bidang kesehatan maupun psikologi (Rahmawati et al., 2020). Anak berkebutuhan khusus seperti autisme memiliki banyak karakteristik berbeda dibandingkan anak lain seusianya. Akibat meningkatnya jumlah individu dengan diagnosa ASD, layanan kesehatan telah maju dan diperluas untuk membantu dan mendukung kelompok dengan gejala ini, akan tetapi masih ditemukan hambatan antara hubungan anak dengan ASD bersama keluarganya terkait pendampingan (Hoang, 2022).

Anak penyandang autis memiliki masalah signifikan yang berkaitan dengan perilaku atau proses belajar dengan tingkatan ringan hingga tinggi (Fatehi et al., 2023). Data dari Kementerian Pemberdayaan dan Perlindungan Anak yang dikutip oleh Firma et al., 2020, memaparkan bahwa terdapat sekitar 2,4 juta orang dari seluruh masyarakat Indonesia yang menyandang autisme dengan statistik yang bertambah sebanyak 500 orang per tahun. Data tersebut menjadi fakta lain yang mendukung keseriusan masyarakat untuk menaruh perhatian pada kasus ini.

Autisme adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan adanya penurunan komunikasi dan interaksi sosial serta adanya perilaku berulang yang terbatas (Hoang, 2022). Anak dengan penyandang autisme mengalami berbagai permasalahan yang perlu diperhatikan. Anak penyandang autisme mengalami gangguan perkembangan yang mengakibatkan perlunya perhatian yang lebih ekstra.

Anak yang lahir dengan kebutuhan khusus seperti autime tidak boleh hanya sekedar menerima kenyataan dan tidak diberikan kesempatan untuk melanjutkan kehidupan (Siwi & Anganti, 2017). Mereka berhak beraktivitas normal seperti sekolah, bekerja, dan membangun hubungan dengan orang lain di masyarakat. Mereka berhak untuk menjalani tahap perkembangan dan aktivitas sosial sesuai dengan anak seusianya dengan pendampingan dan perhatian khusus.

Anak dengan kebutuhan khusus mendapatkan jaminan pendidikan yang layak dan bermutu sesuai dengan undang-undang pasal 31 ayat 1 UU No. 20 Tahun 2003 (Oktaningrum & Muslihasari, 2023). Anak berkebutuhan khusus, termasuk gejala autisme tetap harus bersekolah, melakukan aktivitas kejuruannya, dan tumbuh besar untuk mengejar karir dan cita-citanya.

Perkembangan fisik, saraf, emosional, bahasa, dan perilaku yang sedikit terhambat mengharuskan orang disekitarnya memberikan perlindungan dan perawatan yang lebih intensif. Pendampingan anak berkebutuhan khusus, seperti autisme memerlukan kerjasama dari berbagai pihak, seperti dokter, terapis, guru pendidikan luar sekolah, dan orang tua. Keterlibatan orang tua merupakan hal yang paling penting dalam kasus ini.

Orang tua dapat saling membantu memegang tanggung jawab untuk mendukung tumbuh kembang anak secara baik (Pohan & Juandina, 2023). Orang tua menaruh peran yang sangat besar dalam merawat dan membesarkan anak penyandang autisme. Hal ini dikarenakan, orang tua menghabiskan waktu bersama anak-anak autis lebih banyak selama di rumah dibandingkan dengan pihak lain, seperti guru, terapis, maupun dokter.

Orang tua berperan dalam memberikan perlindungan, perawatan, pembimbingan, dan pendidikan dasar untuk anak autis (Firma et al., 2020). Kita telah memahami bahwa orang tua dalam keluarga kecil anak adalah ayah dan ibu. Sebagian besar ayah menghabiskan waktunya untuk mencari nafkah dan menjadi kepala keluarga. Sedangkan sebagian besar ibu berperan dalam perawatan rumah dan pendampingan anak-anak di rumah. Orang tua memiliki peran penting untuk membantu agar perkembangan anak autis berjalan secara optimal (Firma et al., 2020).

Meskipun kedua orang tua memiliki tanggung jawab yang sama dalam menjamin kesehatan anak, namun peran ibu dalam mendampingi sebagian besar waktu anak di rumah lah yang menjadi perhatian untuk topik pendampingan anak autisme. Ibu berperan memberikan pengasuhan, motivasi,

perkembangan psikososial, emosi, dan perlakuan lainnya dengan penuh afeksi kepada anak (Firma et al., 2020).

Ibu berperan penting dalam memberikan perawatan dan pendidikan sejak anak lahir ke dunia. Ibu adalah individu yang dianggap memiliki kedekatan emosional yang kuat dengan anak-anaknya, dimulai dari masa kehamilan kemudian masa tumbuh kembang dari lahir hingga dewasa (Firma et al., 2020). Bagi anak penyandang autisme, peran ibu sangat penting dalam memberikan pendampingan. Tidak hanya merawat anak autisme dari segi fisik dan kesehatannya saja, Ibu perlu menjadi pendamping yang juga bisa memberikan pembimbingan, pendidikan, menjadi jembatan antara konselor dan anak, dan terapis eksklusif yang selalu menstimulus anak autisme untuk melewati masa-masa tumbuh kembangnya. Selain itu, ibu juga menjadi penentu keberhasilan proses terapi, disamping ahli profesional dan terapis (Firma et al., 2020).

Pandemi Covid-19 bermula sejak munculnya virus yang menginfeksi manusia sejak Maret 2020. Wabah penyakit tersebut berdampak secara serius sehingga pemerintah menetapkan pembatasan sosial di segala aspek kehidupan. Pembatasan tersebut juga berakibat pada dihentikannya segala aktivitas tatap muka, termasuk sekolah (Krisnawati & Putri, 2022). Seluruh lapisan masyarakat dianggap terdampak akibat wabah penyakit tersebut, termasuk anak-anak berkebutuhan khusus seperti anak yang menyandang autisme (Firma et al., 2020).

Pandemi Covid-19 sangat berdampak pada anak-anak ASD akibat adanya perubahan rutinitas sehari-hari, berkurangnya akses pelayanan yang diperlukan, serta menurunnya tuntutan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mentalnya (de Maat et al., 2023). Hal ini karena orang dengan ASD sangat mengandalkan rutinitas sehari-hari mereka, seperti bersekolah, pergi kursus, maupun bekerja (Hoang, 2022). Sehingga, mereka akan kesulitan karena pola rutinitasnya harus berubah.

Pembatasan yang berlaku selama pandemi Covid-19 adalah periode yang cukup menantang bagi setiap keluarga di seluruh dunia (de Maat et al., 2023). Meskipun demikian, pandemi sudah berlangsung selama tiga tahun terakhir. Proses perubahan besar-besaran yang dialami oleh seluruh lapisan masyarakat tersebut mengakibatkan semua orang melakukan penyesuaian. Kehidupan manusia tidak bisa berlangsung normal lagi seperti sebelum pandemi, sehingga perlu adanya perubahan pola kebiasaan dan tatanan kehidupan untuk mencegah dampak yang lebih buruk. Tak terkecuali bagi Ibu pendamping anak-anak autisme. Mereka telah melakukan penyesuaian terhadap pola pendampingan anak autisme selama masa pandemi.

Upaya ibu dalam membersamai anak-anak berkebutuhan khusus selama masa pandemi diantaranya adalah merubah rutinitas dan kegiatan sehari-hari anak penyandang autisme, mengatur kembali pola dietnya, mendampingi belajar dari rumah karena semua pembelajaran berbasis daring, serta memberikan porsi interaksi berinteraksi yang lebih besar kepada anak (Lestari & Susilawati, 2022). Hal tersebut karena orang tua dan keluarga di rumahlah yang menjadi satu-satunya akses bagi anak autisme untuk berinteraksi dan bersosial.

Tiga tahun berlalu, berbagai penyesuaian atau adaptasi perawatan dan pendampingan anak autisme di rumah oleh ibu telah dilakukan. Penyebaran Covid-19 di Indonesia sudah berangsur-angsur membaik. Angka penularan juga semakin menurun akibat adanya vaksin yang diberikan oleh pemerintah. Masyarakat mulai menjalani kehidupan normalnya dan merubah kembali pola rutinitas sehari-hari. Namun, meskipun angka penularan sudah sangat kecil, beberapa penyesuaian juga masih harus dilakukan, seperti menjaga kebersihan; selalu mencuci tangan; mengenakan masker; dan menghindari dari orang-orang yang terkena flu atau sakit lainnya.

Pada era kebiasaan baru, keluarga dituntut untuk kembali menerapkan pola kebiasaan baru, dengan konteks protokol kesehatan serta menyesuaikan diri menghadapi perubahan tersebut, khususnya pada pengembangan psikologi anak (Lestari & Susilawati, 2022).

Adaptasi atas adanya perubahan kehidupan baru pasca pandemi juga menjadi tugas bagi para Ibu pendamping anak-anak autisme. Mereka juga perlu melakukan penyesuaian kembali terhadap aktivitas perawatan dan pembimbing bagi anak-anaknya. Untuk itu, perlu dilakukan studi untuk mengetahui

bagaimana proses ibu dalam melakukan adaptasi pendampingan belajar anak autis di masa setelah pandemi.

TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan proses adaptasi ibu selama mendampingi anak penyandang autis setelah masa pandemi Covid-19. Penelitian ini akan menghasilkan paparan deskriptif terkait bagaimana proses penyesuaian ibu dengan anak penyandang autis terhadap pola pengasuhan dan pendampingan yang dilakukan selama masa transisi setelah pandemi menuju endemi.

MANFAAT

Rumusan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan dan referensi bagi para ibu dengan anak penyandang autis selama masa adaptasinya. Pola pengasuhan dan pendampingan dalam aspek komunikasi, sosial, akademik, fisik, diet, rutinitas sehari-hari, hingga mental dan emosi dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan baru bagi para ibu. Paparan deskriptif yang disampaikan dalam penelitian ini juga dapat diterapkan oleh para ibu dengan anak penyandang autis dalam proses perawatan sehari-harinya.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan studi kualitatif untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah terkait adaptasi ibu pendamping anak autis di masa setelah pandemi. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang memberikan hasil berupa gagasan dan pemaparan secara verbal yang disampaikan dengan pendekatan tertentu (Subadi, 2006).

Proses pengumpulan data di dapat dari studi literasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber artikel, jurnal, dan penelitian terdahulu. Pengumpulan sumber ditelusuri dengan kata kunci : pendampingan ibu terhadap anak autis; pendampingan anak setelah pandemi; pendampingan anak di masa pandemi; dan teori yang berkaitan dengan gangguan autisme.

Hasil dari penelitian ini akan dikelompokkan menjadi beberapa sub-bagian, yaitu adaptasi pendampingan ibu anak autis dari : (1) aspek komunikasi dan sosial; (2) prestasi belajar; (3) perawatan fisik; (4) pengelolaan diet; (5) pola rutinitas sehari-hari; serta mental dan emosi.

LANDASAN TEORI

Anak Penyandang Gejala ASD (Autism Spectrum Disorder)

Autis merupakan gangguan perkembangan neurobiologis yang terdiri dari gangguan perilaku, komunikasi dan bahasa, emosi dan sensorik, serta interaksi sosial (Nurrezqia & Ramadhana, 2022). Anak dengan gangguan ASD biasanya mengalami kelainan lainnya, seperti neurologis, fisik, emosional, hingga gangguan mental (Fatehi et al., 2023). Anak dengan gangguan autisme memiliki dua karakteristik gejala yang menonjol, yaitu komunikasi sosial dan kondisi minat yang terbatas serta adanya perilaku atau ucapan yang terus diulang (Firma et al., 2020).

Anak dengan gejala *Autism Spectrum Disorder* mengalami gangguan pada saraf dan perilaku. Mereka memiliki ciri-ciri perilaku tersendiri yang dapat dikenali. Anak dengan gejala ini sesekali berperilaku tidak terkendali; sering menangis tiba-tiba; tidak memperhatikan orang yang berbicara dengannya; menghancurkan benda atau mainan di dekatnya; serta terus menerus berteriak (Aprillia et al., 2023). Gejala ASD ditandai dengan adanya penurunan secara terus-menerus dalam hal komunikasi dan interaksi sosial dalam berbagai konteks, serta pola perilaku, minat, atau aktivitas yang cukup terbatas dan dilakukan secara berulang kali (Fatehi et al., 2023).

Individu yang menyandang gejala autis, memiliki beberapa karakteristik, seperti hiperaktif, gangguan fokus, mudah tantrum, dan agresif (Nurrezqia & Ramadhana, 2022). Namun bagaimanapun, anak autisme tetaplah seorang anak yang memerlukan kasih sayang, cinta, perhatian, dan perawatan yang tulus dari keluarga dan orang sekitarnya (Dewi & Widiasavitri, 2019).

Peran Ibu

Keterlibatan ibu dalam pengasuhan anak autis sangat berpengaruh besar (Lidiya Rahnitusi et al., n.d.). Karena hampir sebagian besar, kehidupan tumbuh kembang anak 95% didampingi oleh ibu. Peran ibu dalam membesarkan anak berpengaruh besar terhadap ekspektasi dan perilaku prososial yang dirasakan oleh anak gejala ASD (Pohan & Juandina, 2023).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki kecemasan tinggi beresiko meningkatkan perilaku negatif yang dilakukan anak autis selama masa pandemi dibandingkan ibu dengan tingkat kecemasan lebih rendah (Aslan Genç et al., 2023). Perilaku ibu yang cenderung emosional tinggi dapat berpengaruh pada perkembangan emosional anak (Pohan & Juandina, 2023). Oleh sebab itu, diperlukan pemaparan jelas tentang bagaimana adaptasi ibu selama mendampingi anak dengan gejala autis di masa setelah pandemi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aspek Komunikasi dan Sosial

Pola komunikasi yang terjadi dalam keluarga biasanya berupa interaksi antar anggota satu sama lain, apa yang ibu dan ayah katakan, apa yang dilakukan sehari-hari, dan bagaimana anggota keluarga menyampaikan pesan atau perasaan satu sama lain (Nurrezqia & Ramadhana, 2022). Anak-anak dengan ASD sering mendapat manfaat yang baik dari adanya aktivitas setelah sekolah dan kesempatan untuk bermasyarakat (Fatehi et al., 2023). Sekolah tempat mereka memenuhi kebutuhan sosial mereka. Namun, semua menjadi tidak sama lagi ketika pandemi Covid-19 datang. Sebagian anak ASD cenderung mengalami stres yang lebih parah akibat berkurangnya rutinitas interaksi dan tuntutan sosial (de Maat et al., 2023).

Sehingga, dalam masa adaptasi setelah pandemi, ibu perlu merangsang anak dengan berbagai aktivitas sosial. Aktivitas tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka, seperti kursus, perkemahan, ekstrakurikuler, atau senam bersama di lingkungan sekitar rumah. Ibu perlu memberikan dukungan dan stimulasi selama masa perubahan yang disesuaikan dengan gaya hidup sosial di masa pandemi (de Maat et al., 2023).

Pendampingan komunikasi dan interaksi oleh ibu kepada anak dengan ASD dibutuhkan, seperti bagaimana menyampaikan dan menerima pesan, sehingga penguasaan verbal dan perbendaharaan bahasa dapat meningkat (Aulia & Santosa, n.d.). Strategi yang dapat dilakukan oleh ibu untuk merangsang kembali keterampilan anak ASD untuk berkomunikasi adalah dengan aktif melontarkan pertanyaan kepada anak; meminta anak menirukan ucapan; mengajak anak untuk berinteraksi dengan saudara atau teman sebaya untuk bermain; mengajak anak untuk mengunjungi teman di halaman rumah dan berlatih berbicara; serta mendengarkan anak cerita dari ayah atau ibu (Siwi & Anganti, 2017).

Aspek Prestasi Belajar

Perubahan sistem pembelajaran berkaitan dengan perubahan sistem yang kompleks, meliputi perubahan metode, kurikulum, strategi, penilaian, dan sarana parasarana pembelajaran (Pasiak & Bustamam, 2023). Pada proses belajar, anak ASD memerlukan bimbingan dari guru dan pengasuh yang dalam hal ini ibu di rumah untuk memberikan strategi penguatan yang efektif dalam menciptakan lingkungan yang terstruktur pada proses pembelajaran jarak jauh (Hoang, 2022). Transisi pembelajaran jarak jauh pada anak autis berpengaruh pada kondisi akademik mereka secara negatif dan meningkatkan stres bagi anak dan ibu.

Selama pandemi, terdapat transisi perubahan media belajar dari tatap muka menjadi daring (Sari & Paska, 2021). Banyak orang tua yang masih kesulitan menyediakan fasilitas perangkat elektronik dan internet (Fatehi et al., 2023). Di akhir pandemi, akibat berbagai penyesuaian kebutuhan hidup, orang tua sudah mampu memberikan fasilitas belajar daring dengan layak. Namun, intensitas penggunaan gawai yang dipegang oleh anak menjadi tidak terkontrol. Pada saat sekolah kembali normal, ibu perlu mempersiapkan diri dalam mengurangi penggunaan gawai bagi anak ASD secara bertahap agar tidak

terjadi gejala perubahan yang menyulitkan kedua pihak (Lestari & Susilawati, 2022). Ibu perlu melakukan adaptasi pendisiplinan belajar anak. Adaptasi pola belajar anak autis memiliki tantangan tersendiri baik bagi guru maupun orang tua (Minsih et al., 2021).

Ibu dapat melakukan pelatihan perubahan jam belajar anak yang kembali lebih lama secara bertahap agar anak dengan gejala autis tidak cemas karena rutinitas yang berubah (Lestari & Susilawati, 2022). Tidak hanya itu, ibu dapat mendampingi belajar anak dengan pola otoritarian, yaitu memberikan kebebasan anak untuk menentukan kegiatan dan pola belajar namun ibu tetap mengontrol dan memberikan batasan yang sesuai dengan porsi dan jadwal anak (Rahmawati et al., 2020). Anak autisme masih dapat belajar, akan tetapi dalam prosesnya memerlukan dukungan, bantuan, dan kreatifitas guru serta ibu untuk memberikan fokus dan sarana yang membuat anak belajar dengan nyaman dan optimal (Syaputri & Afriza, 2022).

Aspek Perawatan Fisik

Anak dengan gangguan autisme mengalami keterbatasan aktivitas yang sangat signifikan di masa pandemi Covid-19 melebihi anak lain pada umumnya (Hoang, 2022). Hal ini dikarenakan mereka memiliki kesempatan berkomunikasi, beraktivitas, dan mendapatkan pelayanan terapi yang sangat terbatas di masa pandemi Covid-19 (Hoang, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, saat pandemi Covid-19 anak dengan gejala autisme tidak dapat pergi ke klinik atau fasilitas kesehatan untuk melakukan terapi. Apabila kondisinya tidak terlalu darurat, membawa anak autis ke fasilitas kesehatan sangatlah beresiko. Sehingga proses perawatan dan terapi anak autis, dilakukan di rumah dengan sistem *home visit* (Firma et al., 2020).

Dalam rangka adaptasi pendampingan ibu untuk menuju era kebiasaan baru, ibu perlu membantu anak autis untuk beradaptasi dengan rutinitas baru (Fatehi et al., 2023). Ibu perlu mengajak anak autis untuk lebih banyak melakukan aktivitas bersama di dalam rumah, seperti bermain bersama, olahraga, membersihkan rumah, atau beribadah (Firma et al., 2020). Melibatkan anak autis dalam aktivitas fisik di rumah dapat membantu melatih motorik mereka yang tidak dapat distimulus di sekolah seperti biasanya. Aktivitas fisik yang dapat menstimulasi motorik dapat dilatih dengan membantu membereskan pekerjaan rumah, olahraga di halaman rumah, mempelajari keterampilan baru, dan meningkatkan hobi (Fatehi et al., 2023).

Ibu perlu mengurangi waktu bermain anak saat sesudah pandemi akibat jadwal tatap muka seperti sekolah dan terapi yang kembali padat. Pelatihan fisik perlu ditingkatkan untuk mempersiapkan aktivitas di sekolah yang membutuhkan daya tahan lebih besar dari pada saat di rumah (Lestari & Susilawati, 2022). Selama persiapan menuju transisi pembelajaran tatap muka, anak ASD perlu dilatih kembali tentang keterampilan bina diri. Keterampilan bina diri yang dirumuskan oleh Gemida (2016) dalam Oktaningrum & Muslihasari, 2023, yaitu (1) keterampilan merawat diri; (2) mengurus diri; (3) menolong diri sendiri; (4) keterampilan berkomunikasi; (5) ketrampilan bersosialisasi; (6) ketrampilan hidup sehari dan mengisi waktu luang.

Aspek Pengelolaan Diet

Terdapat sejumlah permasalahan asupan dan gizi anak dengan ASD selama masa pandemi. Orang tua melaporkan bahwa anak-anak menghabiskan waktu untuk aktivitas yang tidak membutuhkan fisik, seperti bermain game komputer, menonton TV, tidur di siang hari, atau makan saat tidak lapar (Fatehi et al., 2023). Ibu sebagai orang tua yang sebagian besar berperan dalam mengatur konsumsi keluarga, perlu merencanakan program diet dan pola konsumsi anak autis di masa setelah pandemi. Ibu perlu mengatur pola makan anak autis secara lebih terstruktur, bervariasi, dengan penerapan jadwal makan yang disiplin (Martin et al., 2023).

Perubahan gaya hidup, pola kegiatan sehari-hari, hubungan sosial, dan penurunan aktivitas memicu anak penyandang autisme mengalami stres, depresi, dan peningkatan berat badan (Fatehi et al., 2023).

Oleh sebab itu, ibu perlu melakukan konsultasi gizi dengan terapis dan ahli profesional untuk mengatur pola diet anak. Ibu perlu melakukan adaptasi jumlah kecukupan gizi yang diperlukan anak. Aktivitas anak dengan ASD saat dan sesudah pandemi pasti berbeda. Sehingga jumlah energi yang diperlukan juga berbeda. Ibu perlu mengatur jumlah konsumsi sajian makanan anak agar sesuai dengan kebutuhan aktivitasnya.

Perlindungan terhadap anak autisme di masa pandemi Covid-19 telah disikapi secara serius mengingat kondisi penyandang autisme cukup rentan dengan virus (Firma et al., 2020). Pemberian vitamin dan obat-obat yang mendukung perlindungan dan kesehatan anak autis yang rentan juga perlu diperhatikan.

Aspek Pola Rutinitas Sehari-Hari

Sistem belajar dari rumah, terbatasnya aktivitas di luar ruangan, sulitnya mendapatkan perawatan terapis secara tatap muka, dan kondisi anak autis yang rentan terkena virus membuat Ibu perlu melakukan adaptasi yang luar biasa besar dalam aktivitas perawatannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hoang, ia merumuskan tiga permasalahan yang dihadapi anak autisme di masa pandemi, yaitu gangguan rutinitas, akses ke pelayanan kesehatan, dan ketakutan akan resiko kesehatan yang rentan (Hoang, 2022).

Dengan ditiadaknya pembelajaran tatap muka dan terapi ke klinik dalam keseharian anak, mengakibatkan anak memiliki banyak waktu luang sepanjang hari (Fatehi et al., 2023). Anak dengan gejala ASD selalu berhubungan dengan perilaku berulang, sehingga orang membiasakan mereka dalam rutinitas sehari-hari agar anak autis merasa nyaman (Hoang, 2022). Anak dengan gejala ASD terbiasa melakukan aktivitas dengan pola yang sama dan berulang secara terus-menerus, sehingga akan ada ketimpangan apabila rutinitas tersebut dirubah (Nurrezqia & Ramadhana, 2022). Menurut laporan orang tua, khususnya ibu, merasa kesulitan dalam menjaga rutinitas, mengelola kegiatan yang terstruktur, dan bekerjasama secara langsung dengan sekolah (Aslan Genç et al., 2023). Bagi banyak anak ASD, pembatasan sosial sangat berpengaruh terhadap interaksi sosial mereka, karena perubahan tak terduga secara tiba-tiba membuat mereka merasa jengkel, cemas, bingung, dan stres (Fatehi et al., 2023).

Ketika keadaan dirubah kembali menjadi era kebiasaan baru, maka anak autis yang telah bersusah payah membiasakan diri pada kebiasaan beraktivitas di rumah, kini harus mampu beradaptasi dengan rutinitas baru. Mereka dibolehkan pergi ke sekolah dan melakukan terapi di klinik. Anak yang telah mendapat diagnosa autis, sering kesulitan untuk keluar dari kebiasaan normal sehari-hari (Hoang, 2022). Sehingga, ibu perlu melakukan pengaturan rutinitas baru secara bertahap agar anak tidak mengalami peledakan emosi. Ibu perlu menjaga anak autis agar tetap aktif di rumah, seperti membangun gaya hidup baru dengan kerjasama semua anggota keluarga serta melatih anak autis untuk mengikuti protokol kesehatan (Fatehi et al., 2023).

Selama masa pandemi, dilaporkan bahwa anak autis memiliki banyak waktu tidur, sehingga ibu perlu melakukan pengaturan *bedtime* atau *sleep time* dengan rutinitas baru yang sesuai (Martin et al., 2023). Selama pandemi, orang tua cenderung tidak mempedulikan jadwal tidur anak, karena tidak ada tuntutan institusi formal yang perlu dihadiri seperti sekolah atau kursus. Namun, saat kembali ke era kebiasaan baru, ibu perlu mengatur jam tidur anak secara perlahan dengan menyediakan alarm (Lestari & Susilawati, 2022).

Aspek Mental dan Emosi

Tidak hanya segi kesehatan dan keamanan anak autis dari bahaya penularan virus saja yang diperhatikan, Ibu juga perlu memberikan perhatian pada kondisi psikis dan mental anak-anak autis. Pembatasan sosial yang sangat merubah pola rutinitas sehari-harinya, dapat membuat mereka mengalami stres akibat perubahan kondisi yang secara tiba-tiba. Dalam beberapa studi empiris, dibuktikan bahwa anak penyandang autisme mengalami peningkatan emosional dan masalah

perubahan perilaku (de Maat et al., 2023). Sebuah temuan menunjukkan bahwa anak yang menyandang ASD mengalami masalah Emotional Behavior atau perilaku emosional yang lebih tinggi dibandingkan anak tanpa gejala ASD selama masa pandemi (de Maat et al., 2023).

Pembatasan sosial akibat pandemi sangat berpengaruh pada ibu. Ibu yang terbiasa tidak melakukan pengasuhan anak autis secara penuh, karena sudah ada sekolah formal dan jadwal terapi, akan merasa terbebani dengan adanya perubahan aktivitas pendampingan (Fitri et al., 2023).

Sejumlah orang tua melaporkan bahwa selama masa pandemi, anak dengan gejala ASD menunjukkan lebih banyak perubahan perilaku negatif selama masa pembatasan sosial (de Maat et al., 2023). Apabila ibu mengalami kecemasan tinggi terhadap perubahan rutinitas anak, maka anak dengan gejala ASD akan terdampak lebih buruk terhadap perubahan perilaku dan emosionalnya (Fitri et al., 2023).

Emosi negatif seperti sedih dan stres yang dirasakan oleh ibu terhadap anak yang didiagnosis autisme memengaruhi perkembangan emosi anak, seperti keterkejutan, penolakan, ketakutan, rasa bersalah, kemarahan, dan kesedihan (Pohan & Juandina, 2023). Stres dan kecemasan yang parah akan memicu terjadinya kekerasan terhadap anak baik secara verbal maupun fisik (Fitri et al., 2023). Sehingga ibu perlu melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi berbagai perubahan yang ada. Ibu perlu mengatur, mengontrol, dan menetapkan regulasi diri agar kecemasan yang dirasakan tidak berdampak pada anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses adaptasi ibu dalam mendampingi anak dengan gejala *Autism Spectrum Disorder* di masa setelah pandemi Covid-19 cukup kompleks. Banyak aspek kehidupan anak penyandang autis yang perlu diperhatikan. Aspek tersebut meliputi pola komunikasi dan sosial; prestasi belajar; perawatan fisik; rutinitas sehari-hari; diet; dan pengelolaan mental dan emosi. Segala sesuatu perlu dipersiapkan dan direncanakan ibu dengan strategi yang matang dalam proses adaptasi di era new normal ini. Semua langkah yang ditempuh harus dilakukan secara perlahan dan bertahap dengan bantuan ahli profesional agar dapat disesuaikan dengan karakteristik kebutuhan anak dengan penyandang autisme.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung kelancaran jalannya penelitian ini serta seluruh kesediaan data yang telah mendukung pada penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Annisa Ayu Dewantari dan Wiwin Hendriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari Perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aprillia, R., Hadayanti, D., Saidah, J. N., & Sandi, A. (2023). Pola Pembelajaran Anak Autis di SMA-LB di Masa Pandemi Covid-19. *INNOVATIVE : Journal of Social Science Research*, 3(2), 2935–2945. <https://j-innovative.org/index.php/innovative>
- Aslan Genç, H., Doenyas, C., Aksu, Y., Musaoğlu, M. N., Uzunay, S., & Mutluer, T. (2023). Long-term Behavioral Consequences of the COVID-19 Pandemic for Autistic Individuals and Their Mothers. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-05933-8>

- Aulia, N. R., & Santosa, H. P. (n.d.). *Pengalaman Komunikasi Orang Tua dengan Anak Autis dalam Mendampingi Belajar di Rumah selama Pandemi Covid-19*. <https://kumparan.com/>
- de Maat, D. A., Van der Hallen, R., de Nijs, P. F. A., Visser, K., Bastiaansen, D., Truijens, F. L., van Rijen, E. H. M., Ester, W., Prinzie, P., Jansen, P. W., & Dekker, L. P. (2023). Children with Autism Spectrum Disorder in Times of COVID-19: Examining Emotional and Behavioral Problems, Parental Well-Being, and Resilience. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05846-y>
- Dewi, C. putu desiana chyntia, & Wideasavitri, P. nugrahaeni. (2019). Resiliensi ibu dengan anak autisme. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 193–206. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/48701>
- Fatehi, M., Fatehi, L., & Mowbray, O. (2023). Autism spectrum disorder, parent coping, and parent concerns during the COVID-19 pandemic. *Children and Youth Services Review*, 106923. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.106923>
- Firma, I., Primasari, N. D., & Supena, A. (2020). PERAN ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (AUTIS) SEKOLAH DASAR SELAMA MASA COVID-19. *Jurnal Sekolah PGSD FIP UNMED*, 5(1), 133–142. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/js/article/view/23309>
- Fitri, H., Fadillah, S., & Efastri, S. M. (2023). Resiliensi Ibu Berkarir Dalam Mendampingi Kegiatan Belajar Online Pada Era Pandemi. *PAUD Lectura: Journal OF Early Childhood Education*, 6(2). <https://journal.unilak.ac.id/index.php/paud-lectura/article/view/13773>
- Hoang, T. (2022). *Covid-19 Pandemic's Impact on People with Autism Spectrum Disorder: An Exploratory Review* [California State University]. <https://scholarworks.calstate.edu/concern/projects/4f16c944s>
- Krisnawati, rimalia dwi, & Putri, zahra fadhilah. (2022). Strategi Pembelajaran Siswa Autis Pada Masa Pandemi Di SLB Dharma Bakti Patianrowo. *Khazanah Intelektual*, 6(1). <http://jurnalkibalitbangdajbi.com/index.php/newkiki/article/view/145>
- Lestari, M., & Susilawati, N. (2022). Adaptasi Orang Tua Menghadapi Perubahan Belajar Anak dari Belajar Daring menjadi Pembelajaran Tatap Muka. *Jurnal Perspektif*, 5(3), 452–460. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.675>
- Lidiya Rahnitusi, E., Noor Akbar, S., Yuniarramah, E., Kunci, K., Konflik, :, Ganda, P., Keluarga, K., & Bekerja, I. (n.d.). *HUBUNGAN KONFLIK PERAN GANDA IBU BEKERJA DENGAN KEHARMONISAN KELUARGA YANG MEMILIKI ANAK PENYANDANG AUTIS RELATIONSHIPSHIP DUAL ROLE CONFLICT OF WORKING MOTHERS AND HARMONYFAMILY HAVING CHILDREN WITH AUTISM*.
- Martin, R. J., Crowley-Zalak, J., Gould, K., Weddle, S., & Anderson, C. M. (2023). Behavioral Parent Training via Telehealth for Autistic Children: Further Exploration of Feasibility During the COVID-19 Pandemic. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s41252-023-00336-3>
- Minsih, M., Nandang, J. S., & Kurniawan, W. (2021). Problematika Pembelajaran Online Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1252–1258. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i3.876>
- Nurrezqia, A., & Ramadhana, M. R. (2022). PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM PENDAMPINGAN BELAJAR DARING ANAK AUTIS. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 15(1), 39–50. <https://doi.org/10.51212/jdp.v15i1>
- Oktaningrum, W., & Muslihasari, A. (2023). Pendampingan Orang Tua Melalui Talk To Heart Dalam Mengembangkan Kemampuan Bina Diri ABK Berbasis Keluarga. *EDUABDIMAS: Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/eduabdimas/article/view/2113>

- Pasiak, taufiq fredrik, & Bustamam, nurfitri. (2023). Meningkatkan Adaptasi Anak Belajar Dalam Situasi Yang Berubah Bermakna Di Sekolah Inklusi Sentra Salsabila. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 544–550. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/4122>
- Pohan, A. arzetta bilbina, & Juandina, A. mestika. (2023). GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA IBU YANG MEMILIKIANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i2.10390>
- Rahmawati, T., Fartiwi, & Fatimah, U. nur. (2020). Model Pendampingan Belajar Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Selama Masa Pandemi. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2). <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/academica/article/view/3172>
- Sari, D. P., & Paska, S. (2021). Pengalaman orang tua anak berkebutuhan khusus mengenai pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 17(1), 11–19. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/37216>
- Siwi, A. R. K., & Anganti, N. R. N. (2017). Strategi Pengajaran Interaksi Sosial pada Anak Autis. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 184–192. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.5703>
- Subadi, T. (2006). *PENELITIAN KUALITATIF: Vol. cetakan 1* (erlina farida Hidayati (ed.); cetakan 1). Muhammadiyah University Press 2006. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/4122>
- Syaputri, E., & Afriza, R. (2022). Peran Orang Tua Dalam Tumbuh Kembang Anak Berkebutuhan Khusus (Autisme). *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 559–564. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.78>