

## **PENERAPAN VISUAL SCHEDULE UNTUK MENINGKATKAN ACTIVITY OF DAILY LIVING SKILL PADA ANAK GANGGUAN SPEKTRUM AUTIS**

**Robik Anwar Dani**

**Herdina Tyas Leylasari**

Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun) – Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### **ABSTRACT**

*The objective of this research was to examine the effectiveness of visual schedule for increasing activity of daily living skill of children with autism spectrum disorder. Single-case research method with A-B-A design was applied in this research. The subjects of the experiment was a seven-year-old children who was diagnosed with autism spectrum disorder. An activity of daily living scale was used for data collecting in this experiment. The measurement was taken as follows: at the first baseline, the treatment, and the second baseline. Descriptive quantitative analysis method with graph trend analysis was used for data analysis. The result of data analysis show that there is an increasing in the activity of daily living scores of the subject. In conclusion, the visual schedule method is able to increase activity of daily living skill of children with autism spectrum disorder.*

**Keywords:** *visual schedule, activity of daily living, Autism Spectrum Disorder*

### **A. Pendahuluan**

#### **1. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan (Hurlock, 1980). Berawal dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan seterusnya. Suatu tahap akan mendasari tahap berikutnya atau suatu tahap merupakan kelanjutan dari tahap sebelumnya. Agar individu mampu melangkah dari satu tahap ke tahap berikutnya, individu harus menyelesaikan tugas dari setiap tahap perkembangan yang disebut dengan tugas perkembangan (Sari, 2014).

Havighurst (dalam Hurlock, 1980) menyatakan bahwa tugas perkembangan merupakan tugas yang timbul pada periode kehidupan individu tertentu. Keberhasilan dalam melakukan tugasnya akan menimbulkan kebahagiaan dan kelak berhasil dalam pelaksanaan tugas lainnya. Sedangkan kegagalan akan menimbulkan ketidakbahagiaan, ketidaksetujuan, dan kesulitan dalam melaksanakan tugas selanjutnya.

Tugas perkembangan memiliki tujuan agar individu mencapai kematangan. Namun, proses di dalam mencapai kematangan tersebut setiap individu memiliki hambatan yang berbeda-beda. Hambatan tersebut muncul seiring dengan tugas perkembangan yang tingkat kesulitannya semakin bertambah dan sering ditemui saat melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk itu, dibutuhkan keterampilan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau disebut juga *activity of daily living*. Aktivitas kehidupan sehari-hari merupakan kegiatan yang tidak bisa lepas bagi

setiap individu. Kegiatan ini dilakukan secara rutin dari bangun di pagi hari hingga tidur di malam hari. *Activity of daily living* diperlukan individu untuk dapat hidup di masyarakat (Nawawi, 2010).

Pada umumnya individu normal mampu melakukan aktivitas hariannya secara mandiri mulai dari bangun di pagi hari dan sampai tidur lagi di malam hari. *Activity of daily living* memang terlihat sederhana, aktivitas yang biasa dilakukan ini merupakan komponen dasar penting yang dimiliki oleh setiap individu agar individu mampu mandiri. Namun, tidak setiap individu mampu dan terampil dalam melakukan aktivitas sederhana tersebut. Salah satunya adalah anak-anak yang mengalami gangguan spektrum autis (Sari, 2014).

Gangguan spektrum autis merupakan gangguan perkembangan pervasif yang ditandai dengan kegagalan untuk berhubungan dengan orang lain (interaksi sosial), terbatasnya kemampuan bahasa (komunikasi), perilaku motorik yang terganggu, dan tidak menyukai perubahan dalam lingkungan. Gangguan autistik merupakan salah satu gangguan terparah di masa kanak-kanak yang bersifat kronis dan berlangsung sepanjang hidup (Nevid, dkk., 2005). Saat ini, telah diketahui bahwa kasus anak dengan gangguan spektrum autis mengalami peningkatan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Jumlah penderita gangguan spektrum autis di Indonesia di tahun 2004 tercatat sebanyak 475 ribu penderita. Hal tersebut disampaikan oleh Menteri Kesehatan tahun 2008 dalam pembukaan rangkaian Expo Peduli Autism di Jakarta (Puspaningrum, 2010).

Secara umum anak dengan gangguan spektrum autis bisa dikatakan "sembuh" jika ia mampu hidup mandiri (sesuai dengan tingkat usia), berperilaku normal, berkomunikasi dan bersosialisasi dengan lancar, serta memiliki pengetahuan akademis yang memadai untuk anak seusia mereka (Pamoedji, 2010). Senada dengan pendapat tersebut, Maulana (2010) mengatakan bahwa anak dengan gangguan spektrum autis dapat dikatakan "sembuh" apabila gejalanya tidak lagi terlihat jelas sehingga ia mampu hidup dan berbaur secara normal dalam masyarakat. Akan tetapi pada kenyataannya masih banyak anak dengan gangguan spektrum autis yang belum mampu mandiri dan berperilaku normal seperti anak pada umumnya.

Carothers dan Taylor (2004) berpendapat bahwa karena anak autis memiliki kekurangan untuk berfungsi secara optimal sehingga ketika dewasa nanti akan memiliki penghasilan yang sedikit. Selain itu, anak autis membutuhkan perlindungan dalam jangka panjang (Marcus, dkk. dalam Sari, 2014). Hal ini mengindikasikan bahwa anak autis akan selalu bergantung pada orang lain jika tidak diberikan pelatihan atau terapi terutama mengenai kemampuan dasarnya dalam kegiatan sehari-hari.

Salah satu fakta di lapangan yang ditemukan di sebuah lembaga pendidikan khusus dengan peserta didik autis adalah mereka masih memerlukan bantuan untuk melakukan *activity of daily living* vokasional, yakni aktivitas kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan pekerjaan atau kegiatan sekolah. Hal ini dibuktikan dengan pengakuan terapis dan juga observasi singkat yang dilakukan peneliti yang menemukan bahwa anak dengan gangguan spektrum autis belum dapat mengikuti kegiatan pusat terapi yang terstruktur sesuai dengan aturan yang ada. Padahal

kemampuan dasar dalam kegiatan sehari-hari yang perlu diperhatikan adalah kemandirian anak autis yang disesuaikan dengan aturan di lembaga. Salah satunya adalah sesampai di pusat terapi, anak merapikan barang dan bekal di loker, melihat jadwal, masuk kelas, dan duduk yang baik secara mandiri. Melihat hal tersebut, mengajarkan *activity of daily living skill* dirasa perlu dan harus dikuasai serta penting untuk keberlangsungan hidup anak agar lebih mandiri dan tidak selalu bergantung pada orang lain.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk melatih kemandirian anak dengan gangguan spektrum autis dalam melakukan *activity of daily living*. Salah satunya dengan foto atau jadwal bergambar yang disebut dengan *visual schedule*. Menurut Hodgon (2007) strategi visual adalah pertolongan pertama yang dapat diberikan pada anak autis untuk membantunya dalam memahami adanya peralihan-peralihan aktivitas. Anak autis diberikan pengertian melalui jadwal-jadwal atau kegiatan visual dengan tujuan untuk mengkomunikasikan bahwa akan ada peralihan aktivitas.

Dyah (2003) menyatakan bahwa kebanyakan anak autis akan lebih mudah belajar apabila mereka bisa melihat atau memanipulasi sesuatu yang sedang mereka pelajari (*visual learner*). Hal ini juga dikatakan oleh Hodgon (2007) bahwa kemampuan belajar anak autis dapat ditingkatkan dengan menggunakan strategi visual, karena anak dengan autis lebih mampu berpikir secara visual, sehingga anak lebih mudah mengerti dengan apa yang dilihat daripada apa yang didengar. Oleh karena itu strategi visual dipilih agar anak dengan gangguan spektrum autis lebih mudah memahami berbagai hal yang ingin disampaikan.

*Visual schedule* merupakan suatu informasi dalam bentuk visual yang mengkomunikasikan serangkaian aktivitas mereka yang akan datang. *Visual schedule* dapat membantu meningkatkan perhatian dalam memahami perintah, aturan, dan kegiatan pada anak autis. *Visual schedule* merupakan sebuah metode yang penting untuk mencegah, mengatasi dan mereduksi kecemasan pada anak autis, apabila harapan dan tuntutan lingkungan sosial tidak dapat mereka pahami sehingga anak autis akan merasa cemas dan memunculkan permasalahan perilaku. *Visual schedule* dapat membantu anak autis menjadi mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Ganz, Bougeois & Flores, 2008).

Hal di atas juga didukung oleh pernyataan Lynn (1999) yang menyatakan bahwa *visual schedule* dapat digunakan di mana saja, seperti di sekolah saat di kelas, kegiatan belajar-mengajar, saat olahraga, saat situasi terapi, di lingkungan rumah, dan lain-lain. Penelitian lain yang dilakukan Gregory & Macduff (1993) juga mengatakan bahwa *visual schedule* sangat tepat untuk anak autis karena metode yang disajikan bersifat *individual schedule* yang berisi informasi-informasi penting atau aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan serta aktivitas selanjutnya yang harus dilalui oleh anak dengan autis. *Visual schedule* bersifat *visual prompt* sehingga dapat membantu anak autis menjadi mandiri dalam melakukan tugasnya. Berdasarkan identifikasi masalah dan teori-teori yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan *visual schedule* untuk meningkatkan *activity of daily living* pada anak dengan gangguan spektrum autis.

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah penerapan *visual schedule* dapat meningkatkan *activity of daily living skill* pada anak gangguan spektrum autis?”

## 3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *visual schedule* dalam meningkatkan *activity of daily living* pada anak gangguan spektrum autis.

## 4. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam pengembangan psikologi, khususnya psikologi klinis anak serta menambah wawasan bagi semua pembaca yang mempelajari psikologi. Terutama mengenai penerapan *visual schedule* dalam meningkatkan *activity of daily living* pada anak gangguan spektrum autis.

### b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi penyedia layanan pendidikan khusus, orang tua pada khususnya dan masyarakat pada umumnya, serta pihak-pihak yang tertarik dalam menangani kasus gangguan spektrum autis dalam hal mengajarkan aktivitas-aktivitas kegiatan sehari-hari yang terstruktur.

## B. Tinjauan Pustaka

### 1. *Autism Spectrum Disorder (ASD)*

Gangguan spektrum autis atau *Autism Spectrum Disorder (ASD)* adalah gangguan perkembangan pervasif yang melibatkan beberapa area termasuk perkembangan fisik, perilaku, kognitif, sosial, dan bahasa (Sadock & Sadock, 2007). Gangguan ini ditandai dengan adanya gangguan pada interaksi sosial, komunikasi, dan pola perilaku beruang terbatas. Gangguan spektrum autis termasuk kategori gangguan perkembangan karena terganggunya fungsi psikologis anak, gangguannya berupa distorsi atau penyimpangan perkembangan (Safaria, 2005). Gangguan ini dijumpai tiga sampai empat kali lebih banyak pada anak laki-laki dibanding dengan anak perempuan (Maslim, 2001).

Anak dengan gangguan spektrum autis menunjukkan keterlambatan dalam perkembangan. Beberapa anak menunjukkan permasalahan dari proses kelahiran, begitu juga dengan proses perkembangannya. Progres perkembangan anak dengan gangguan spektrum autis jauh lebih lambat dibandingkan anak pada umumnya di tahun-tahun pertama kehidupan. Karakteristik gangguan ini dapat dideteksi antara 12 sampai dengan 36 bulan usia perkembangan dengan ciri gangguan yang mencakup interaksi sosial, keterhambatan komunikasi, bermain, dan perilaku (pola perilaku repetitif dan stereotip yang terbatas), minat, dan aktivitas yang terbatas pula (Willis, 2006).

### 2. *Activity of Daily Living*

*Activity of daily living* didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang diperlukan untuk merawat diri. Kegiatan tersebut berupa aktivitas berpakaian,

kebersihan diri, makan, dan lain-lain. *Activity of daily living* merupakan keterampilan dasar dan tugas okupasional yang harus dimiliki oleh individu untuk merawat dirinya secara mandiri (Sugiarto, 2005).

Menurut Brunner & Suddarth (Sugiarto, 2005) *Activity of daily living* merupakan aktivitas perawatan diri yang harus dilakukan individu setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. Sari (2014) mengungkapkan bahwa aktivitas ini mencakup gerakan di tempat tidur (duduk, naik ke tempat tidur, dan mengubah posisi di tempat tidur), transfer (bergerak dari kursi ke kursi yang lain, mengubah posisi dari duduk ke berdiri, dan berpindah dari toilet ke tempat tidur, atau sebaliknya), bergerak (berjalan pada tanjakan, lereng, landai, dan tangga), berpakaian (mengenakan kaos kaki, baju, sepatu, celana), kebersihan diri (mandi, toileting, berhias), dan pemberian makan (makan dan minum).

*Activity of daily living* yang memiliki terjemahan harfiah aktivitas kehidupan sehari-hari ini lebih dikenal dengan istilah bina diri dalam dunia pendidikan anak berkebutuhan khusus (Sari, 2014). Istilah ini mengacu pada suatu kegiatan atau aktivitas yang bersifat pribadi yang memiliki dampak dan berkaitan dengan hubungan sosial. Jadi aktivitas ini tidak semata-mata hanya sekedar mengurus diri, menolong diri, dan merawat diri saja. Akan tetapi lebih dari itu, karena kemampuan *activity of daily living* ini akan mengantarkan individu untuk dapat menyesuaikan diri dan mencapai kemandirian.

### 3. *Visual Schedule*

*Visual schedule* adalah kumpulan gambar untuk mengkomunikasikan serangkaian aktivitas atau langkah dari sebuah aktivitas yang spesifik (Stokes, 2009). *Visual schedule* membantu anak dengan kesulitan untuk mengingat urutan dan mengatur waktu (Davies, 2008). *Visual schedule* digunakan untuk menjelaskan sebuah aktivitas dan tempat terjadinya dan aktivitas spesifik selanjutnya yang akan terjadi. *Visual schedule* menunjukkan kapan akhir dari sebuah aktivitas dan mengidentifikasi perubahan yang mungkin terjadi pada rutinitas aktivitas. *Visual schedule* menggunakan pendekatan "*first and then*" yang memberikan sebuah isyarat untuk anak dapat mengikuti suatu rutinitas dengan menyelesaikan satu tugas kemudian berpindah ke rutinitas lain yang mengikutinya (Nugrahesti, 2013).

*Visual schedule* merupakan suatu informasi dalam bentuk *visual* yang mengkomunikasikan serangkaian aktivitas yang akan datang (Ganz, Bougeois, & Flores, 2008). *Visual schedule* ditujukan untuk membantu anak memahami dan melakukan kegiatan sehari-hari. Ketika kita membuat *visual schedule*, ada beberapa pertanyaan seperti apakah anak memahami atau mengenali gambar atau tulisan, apakah aktivitas yang digambarkan oleh *visual schedule* jelas untuk anak, dapatkah jadwal dibuat lebih jelas dengan penggunaan kata, gambar, atau objek dan apakah telah tersedia peralatan yang diperlukan untuk berhasil menyelesaikan kegiatan tersebut.

*Visual schedule* dinilai efisien digunakan untuk mengkomunikasikan informasi yang memungkinkan anak-anak untuk lebih baik memprediksi dan merencanakan suatu aktivitas yang dilakukan. *Visual schedule* memfasilitasi komunikasi dan dapat meminimalkan masalah perilaku (Stokes, 2009). *Visual schedule* dapat digunakan di

mana saja, seperti di lingkungan saat di kelas, kegiatan belajar-mengajar, saat olahraga, saat situasi terapi, di lingkungan rumah, dan lain-lain (McClannahan & Krantz, 2010). *Visual schedule* membantu anak dengan masalah pemahaman bahasa untuk memahami apa yang diharapkan. Salah satunya adalah anak dengan gangguan spektrum autis, dimana mereka mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi serta interaksi sosial.

#### 4. *Visual Schedule* dalam Meningkatkan *Activity of Daily Living Skill* pada Anak Gangguan Spektrum Autis

Carothers & Taylor (2004) mengatakan bahwa anak dengan gangguan spektrum autis memiliki kekurangan untuk berfungsi optimal sehingga membutuhkan dukungan baik dari aspek komunikasi, sosial maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Maka dalam hal ini sangat jelas terlihat bahwa *activity of daily living* merupakan hal yang signifikan yang sangat menunjang kehidupannya.

*Activity of daily living* merupakan rangkaian kegiatan perawatan diri yang diperlukan individu untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. Jadi *activity of daily living* merupakan aktivitas dasar yang penting untuk menunjang kehidupan anak sehingga dapat mencapai kemandirian dan berfungsi secara optimal. Pada umumnya individu normal mampu melakukan aktivitas hariannya sendiri mulai dari bangun di pagi hari dan sampai tidur lagi di malam hari (Sari, 2014).

*Activity of daily living* memang terlihat sederhana, aktivitas yang biasa dilakukan ini merupakan komponen dasar penting untuk dimiliki oleh setiap individu agar individu mampu mandiri. Namun, tidak setiap individu mampu dan terampil dalam melakukan aktivitas sederhana tersebut. Salah satunya adalah anak dengan gangguan spektrum autis (Sari, 2014). Hal tersebut dikarenakan anak dengan gangguan spektrum autis mengalami hambatan-hambatan baik secara komunikasi maupun interaksi sosialnya sehingga tidak dapat melakukan aktivitas tersebut secara mandiri. Senada dengan pendapat tersebut Waters, Lerman, & Hovanetz (2009) juga menyatakan bahwa anak dengan gangguan spektrum autis mengalami kesulitan dengan peralihan dari satu aktivitas ke aktivitas berikutnya. Kesulitan tersebut menimbulkan perilaku maladaptif yang tidak sesuai seperti agresi dan tantrum.

Salah satu *activity of daily living* yang perlu diperhatikan adalah kemandirian anak autis di sekolah yang disesuaikan dengan aturan di sekolah. Hal ini dikarenakan anak dengan autis yang mengikuti aktivitas sekolah tentunya memiliki tuntutan dalam melakukan kegiatan di sekolah seperti sesampai di sekolah, anak merapikan buku di loker, melihat jadwal perajarannya, memasukkan buku dan alat tulis pada tas kecil, masuk kelas, dan duduk yang baik secara mandiri. Melihat hal tersebut, mengajarkan *activity of daily living skill* dirasa perlu dan penting untuk keberlangsungan hidup anak autis agar lebih mampu mandiri dan tidak selalu tergantung pada orang lain terutama di sekolah.

Ada banyak metode yang dapat digunakan untuk mengajarkan *activity of daily living* pada anak, salah satunya adalah dengan foto atau jadwal bergambar yang disebut dengan *visual schedule* yang merupakan kumpulan gambar yang berfungsi

untuk mengkomunikasikan serangkaian aktivitas atau langkah dari sebuah aktivitas yang spesifik (Stokes, 2009). *Visual schedule* merupakan suatu informasi dalam bentuk *visual* yang mengkomunikasikan serangkaian aktivitas yang akan datang (Ganz, dkk., 2008). *Visual schedule* ditujukan untuk membantu anak memahami dan melakukan kegiatan sehari-hari.

Dyah (2003) menyatakan bahwa kebanyakan anak autis lebih mudah belajar apabila mereka bisa melihat atau memanipulasi sesuatu yang sedang mereka pelajari (*visual learner*). Anak autis lebih mampu berpikir secara *visual*, sehingga anak lebih mudah mengerti dengan apa yang dilihat daripada apa yang didengar, oleh karena itu strategi *visual* dipilih agar anak dengan autis lebih mudah memahami berbagai hal yang ingin disampaikan. *Visual schedule* merupakan sebuah metode yang penting untuk mengatasi, mencegah dan mereduksi kecemasan pada anak autis, apabila harapan dan tuntutan lingkungan sosial tidak dapat mereka mengerti maka anak autis akan merasakan kecemasan, sehingga dapat memunculkan permasalahan perilaku (Yuliana, 2011).

*Visual schedule* sangat tepat untuk anak autis karena metode yang disajikan bersifat *individual schedule*, dimana berisi informasi-informasi penting atau aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan serta aktivitas selanjutnya yang harus dilalui oleh anak tersebut. *Visual schedule* bersifat *visual prompt* sehingga dapat membantu anak autis menjadi mandiri dalam melakukan tugas-tugasnya (Gregory & Macduff, 1993). *Visual schedule* dapat membantu anak autis menjadi mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari, karena mengajarkan pada anak untuk mengikuti *visual schedule* tanpa instruksi atau bantuan verbal (Yuliana, 2011). Maka dari itu, diharapkan *visual schedule* dapat membantu meningkatkan kemandirian anak dengan gangguan spektrum autis yang mengalami hambatan *activity of daily living* dalam mengikuti aktivitas pembelajaran di sekolah.

## 5. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah penerapan *visual schedule* berpengaruh dalam meningkatkan *activity of daily living skill* pada anak gangguan spektrum autis. Dengan skor *activity of daily living skill* anak ASD setelah diberikan intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi.

## C. Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen kuasi dengan *visual schedule* sebagai variabel bebas dan *activity of daily living skill* anak ASD sebagai variabel terikat. Desain penelitian ini adalah eksperimen kasus tunggal dengan desain A-B-A. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yakni memilih sampel penelitian sesuai dengan tujuan penelitian dan dengan kriteria-kriteria tertentu (Latipun, 2004). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak yang mengalami gejala ASD sesuai dengan kriteria diagnostik pada DSM-5 dan telah didiagnosis oleh psikolog mengalami ASD. Subjek berusia tujuh tahun dan bersekolah di SLB YPPLB Ngawi dengan tingkat kemandirian (*activity of daily living*) subjek ketika di sekolah masih kurang. Subjek belum pernah mendapat intervensi berupa *visual schedule* dan sedang

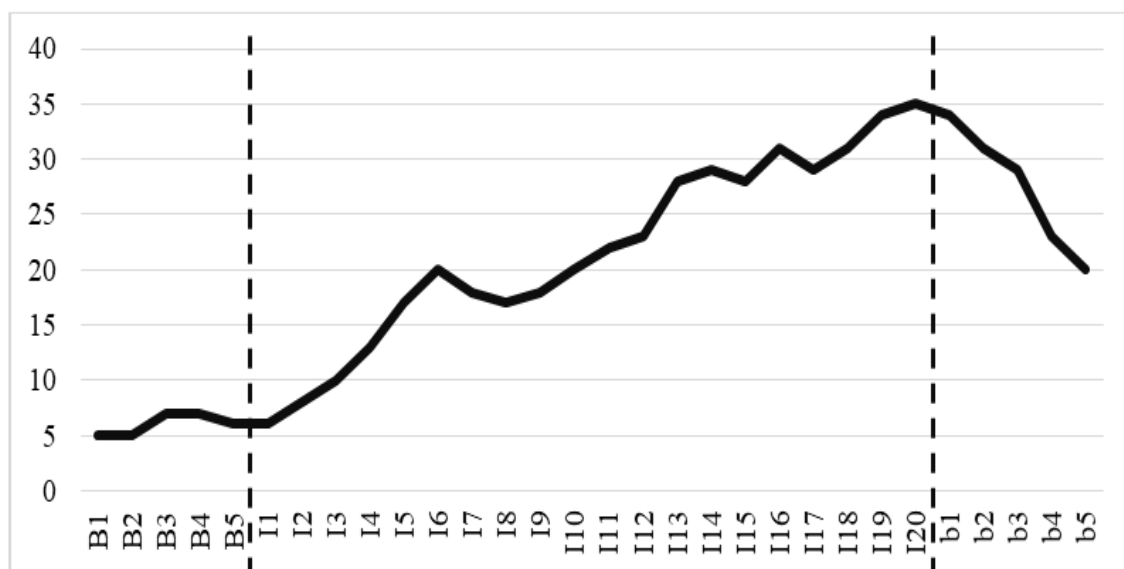
tidak menjalani terapi lain.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *activity of daily living scale* yang diisi oleh guru kelas. Sesuai dengan desain penelitian, maka penelitian ini berbagi menjadi tiga tahap, yakni: tahap A (*baseline* satu) sebanyak lima sesi, tahap B (intervensi) sebanyak 20 sesi, dan tahap A (*baseline* dua) sebanyak lima sesi.

Metode analisis data penelitian ini adalah analisis kuantitatif deskriptif. Hal ini dilakukan untuk mengetahui deskripsi dari intervensi yang diberikan berupa *visual schedule* dalam meningkatkan *activity of daily living skill* pada anak ASD. Peneliti melakukan analisis menggunakan analisis *trend* grafik dengan membandingkan antara hasil *baseline* satu, intervensi, dan *baseline* dua. Hipotesis diterima jika ada peningkatan sekecil apapun dari *baseline* satu, intervensi, dan *baseline* dua.

#### D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *daily living* pada subjek penelitian. Berdasarkan data hasil penelitian, dapat diketahui bahwa subjek mengalami peningkatan skor dalam kemampuan *activity of daily living*-nya. Hal ini dapat dilihat dari perolehan skor hasil *baseline* satu, intervensi dan *baseline* dua. Dimana terjadi peningkatan skor yang terjadi secara bertahap pada subjek ketika diberikan intervensi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik 1 berikut:



**Grafik 1 Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada kemampuan *daily living* pada anak dengan gangguan spektrum autis. Kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan subjek dalam keterampilan dalam kegiatan sehari-hari yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan individu (Nawawi, 2010). Memang kegiatan ini terlihat mudah apabila dilakukan oleh anak normal pada umumnya. Akan tetapi pada anak yang mengalami gangguan spektrum autis, kegiatan ini tentunya membutuhkan



usaha yang lebih untuk membuat mereka mampu melakukannya dengan baik seperti anak normal pada umumnya.

Salah satu *activity of daily living* yang perlu diperhatikan adalah kemandirian anak autis di sekolah yang disesuaikan dengan aturan di sekolah. Hal ini dikarenakan anak dengan autis yang mengikuti aktivitas sekolah tentunya memiliki tuntutan dalam melakukan kegiatan di sekolah seperti sesampai di sekolah, anak merapikan buku di loker, melihat jadwal perajarannya, memasukkan buku dan alat tulis pada tas kecil, masuk kelas, dan duduk yang baik secara mandiri.

Penelitian ini mencoba memberikan alternatif cara untuk mengajarkan kepada anak dengan gangguan spektrum autis untuk belajar secara mandiri agar memiliki keterampilan dalam kemampuan *activity of daily living*-nya. Hal ini juga dikatakan oleh Hodgson (2007) bahwa kemampuan belajar anak autis dapat ditingkatkan dengan menggunakan strategi visual, karena anak dengan autis lebih mampu berpikir secara visual, sehingga anak lebih mudah mengerti dengan apa yang dilihat daripada apa yang didengar. Oleh karena itu strategi visual dipilih agar anak dengan autis lebih mudah memahami berbagai hal yang ingin disampaikan.

*Visual schedule* merupakan suatu informasi dalam bentuk visual yang mengkomunikasikan serangkaian aktivitas mereka yang akan datang. *Visual schedule* dapat membantu meningkatkan perhatian dalam memahami perintah, aturan, dan kegiatan pada anak autis. *Visual schedule* merupakan sebuah metode yang penting untuk mencegah, mengatasi dan mereduksi kecemasan pada anak autis, apabila harapan dan tuntutan lingkungan sosial tidak dapat mereka pahami sehingga anak autis akan merasa cemas dan memunculkan permasalahan perilaku. *Visual schedule* dapat membantu anak autis menjadi mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Ganz, dkk. 2008).

Hal di atas juga didukung oleh pernyataan Lynn (1999), bahwa *visual schedule* dapat digunakan dimana saja, seperti di sekolah saat di kelas, kegiatan belajar-mengajar, saat olahraga, saat situasi terapi, di lingkungan rumah dan lain-lain. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gregory dan Macduff (1993) bahwa *visual schedule* sangat tepat untuk anak autis karena metode yang disajikan bersifat *individual schedule*, di mana berisi informasi-informasi penting atau aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan serta aktivitas selanjutnya yang harus dilalui oleh anak dengan autis. *Visual schedule* bersifat *visual prompt* sehingga dapat membantu anak autis menjadi mandiri dalam melakukan tugas-tugasnya.

Peneliti membuat *visual schedule*, dengan gambar-gambar yang dapat menarik minat subjek, atau dengan benda-benda dan obyek-obyek yang identik dengan jenis kegiatan subjek, sehingga dapat dengan mudah dipahami. Saat *visual schedule* diberikan subjek terlihat menunjukkan ketertarikan pada gambar-gambar tersebut, dan subjek nampak fokus memperhatikan gambar aktivitas tersebut, sehingga subjek dapat memahami jenis aktivitas apa yang akan dijalani. Banyak anak dengan gangguan autisme lebih baik belajar dengan menggunakan visual (penglihatan), karena dengan diperlihatkan secara visual anak dapat berkonsentrasi misalnya dengan melihat benda, foto, atau gambar.

Peneliti melakukan hal yang serupa pada subjek, di mana gambar-gambar

*visual schedule* yang telah dibuat tersebut, selain disajikan atau diberikan pada subjek saat proses intervensi, *visual schedule* juga ditempel atau dipasang di dinding ruang belajar subjek, dan di pintu dimana dapat dengan mudah terlihat oleh subjek. sehingga subjek dapat lebih mudah untuk melakukan penyesuaian dengan rangkaian kegiatannya. Karena seperti dalam teori Lynn (1999) mengatakan bahwa *visual schedule* dapat digunakan dimana saja, seperti di lingkungan saat di kelas, kegiatan belajar-mengajar, saat olahraga, saat situasi terapi, di lingkungan rumah, dan lain-lain. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan strategi visual karena startegi visual sangat tepat dengan gaya belajar anak autis, dimana metode yang disajikan bersifat individual schedule, dan berisi informasi-informasi penting atau aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan serta aktivitas selanjutnya yang harus dilalui oleh anak tersebut. *Visual schedule* bersifat *visual prompt* sehingga dapat membantu anak autis menjadi mandiri dalam melakukan tugas-tugasnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan grafik 1 di atas, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan telah meningkatkan *activity of daily living* pada subjek penelitian, dari *baseline* pertama (sebelum intervensi), intervensi, dan *baseline* kedua (sesudah intervensi). *Activity of daily living* subjek secara keseluruhan mengalami peningkatan setelah pemberian intervensi *visual schedule*.

## E. Kesimpulan dan Saran

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa metode *visual schedule* dapat meningkatkan *activity of daily living* pada anak dengan gangguan spektrum autis. Peningkatan *activity of daily living* ini dapat dilihat dari selisih rata-rata skor pada saat *baseline* satu dan *baseline* dua adalah 21,4.

### 2. Saran

Saran yang dapat diberikan berkaitan dengan pelaksanaan penelitian ini adalah:

#### a. Untuk Sekolah

- 1) Pihak sekolah (khususnya guru kelas) dapat melaksanakan secara mandiri metode *visual schedule* ini untuk meningkatkan kemampuan lainnya seperti kemandirian dalam mengikuti pelajaran ataupun kemampuan bina diri.
- 2) Perlu adanya peran dari psikolog klinis dan pendidikan untuk mengatasi *problem-problem* yang muncul pada anak berkebutuhan khusus (salah satunya gangguan spektrum autis).

#### b. Untuk Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya hendaknya lebih mengendalikan adanya pengaruh variabel eksternal yang dapat menghambat jalannya intervensi dan berpengaruh pada hasil intervensi.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya, akan lebih baik apabila menggunakan desain penelitian *multiple baseline design across subjects*, sehingga dapat meningkatkan validitas eksternal penelitian.

- 3) Peneliti menyadari bahwa pemberian intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini tergolong singkat. Jadi untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang waktu pemberian intervensi sehingga dapat meningkatkan efektivitas intervensi pada subjek penelitian.

### Daftar Pustaka

- Carothers, D., & Taylor, R. 2004. How Teacher and Parents Can Work Together to Teach Daily Living Skills to Children with Autism. *Journal Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 102-104.
- Davies, C. 2008. *Using Visual schedule: A Guide for Parents*. Indiana: Indiana Institute on Disability and Community.
- Dyah, P. 2003. *Mempersiapkan dan Membantu Anak Autis Mengikuti Pendidikan di Sekolah Umum*. Jakarta: Seminar Mandiga.
- Ganz, J., Bougeois, B., & Flores, M. 2008. Implementing Visually Cued Imitation Training with Children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Delays. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 56-66.
- Gregory, S., & Macduff. 1993. Teaching Children with Autism to Use Photographic Activity Schedule: Maintenance and Generalization of Complex Response Chains. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 89-97.
- Hodgon, L. 2007. *Use Visual Strategies*. New York: Quirk Roberts Publishing.
- Hurlock, E. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lynn, E. 1999. *Activity Schedule for Children with Autism: Teaching Independent Behavior*. from: <http://www.graphicfactory.com/>
- Maslim, R. 2001. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- Maulana, M. 2010. *Anak Autis*. Yogyakarta: Kata Hati.
- McClannahan, L. E., & Krantz, P. J. 2010. *Activity Schedule for Children with Autism: Teaching Independent Behavior*. New Jersey: Woodbine House.
- Nawawi, A. 2010. Keterampilan Kehidupan Sehari-hari bagi Tunanetra. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal Jilid 2 Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Nirahma, C., & Yuniar, I. 2012. Metode Dukungan Visual pada Pembelajaran Anak dengan Autisme. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1-8.
- Nugrahesti, M. O. 2013. Penerapan *Visual schedule* untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Anak Attention Deficit Hiperactivity Disorder (ADHD) Menjalani Pemeriksaan Medis ke Dokter Gigi. *Tesis*. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Pamoedji, G. 2010. 200 Pertanyaan dan Jawaban Seputar Autisme. Jakarta: Yayasan MPATI.
- Puspaningrum, C. 2010. Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Pusat Terapi Anak Autis di Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Teknik. Universitas

Atmajaya.

- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. 2007. *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry Tenth Edition*. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Safaria, T. 2005. *Autisme: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna bagi Orangtua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sari, P. 2014. Daily Living Skills pada Anak dengan Gangguan Autisme. *Jurnal Psikologi*, 1-19.
- Stokes, S. 2009. *Structured Teaching: Strategies for Supporting Students with Autism?* Diambil kembali dari cesa7 org: [www.cesa7.org/structure/str10](http://www.cesa7.org/structure/str10).
- Sugiarto, A. 2005. *Penilaian Keseimbangan dengan Aktiivitas Kehidupan Sehari-hari pada Lansia di Panti Wreda Pelkris Elim Semarang dengan Menggunakan Berg Balance Scale dan Indeks Barthel*. Semarang: UNDIP.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Tokyo: CRICED University of Tsubuka.
- Waters, B., Lerman, D., & Hovanetz, A. 2009. Separate and Combined Effect of *Visual schedule* and Extintion Plus Differential Reinforcement on Problem Behavior Occasioned by Transitions. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 309-313.
- Willis, C. 2006. *Teaching Young Children with Autism Spectrum Disorder*. USA: Gryphon House, Inc.
- Yuliana, E. 2011. *Visual schedule* untuk Menurunkan Behavior Problem pada Anak Autis. *Tesis*. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata.