

**BENTUK EMOSI DAN PENANGANANNYA PADA ANAK AUTISM SPECTRUM  
DISORDER (ASD) USIA 15 TAHUN DI UPT REHABILITAS SOSIAL BINA  
GRAHITA TUBAN**

Malikhatun Ni'mah<sup>1</sup>, Elisabeth Christiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Surabaya

[1malikhatun.22028@mhs.unesa.ac.id](mailto:malikhatun.22028@mhs.unesa.ac.id), [2elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to describe the emotional forms of autistic children and their handling by caregivers at the Bina Grahita Tuban Social Rehabilitation Unit. The study used a qualitative approach with a phenomenological method to understand the emotional experiences of autistic children in everyday life. The subject of the study was a 15-year-old autistic child living at the Bina Grahita Tuban Social Rehabilitation Unit, while the informants consisted of three caregivers directly involved in the mentoring process. Data were collected through observation and in-depth interviews, then analyzed through data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Data validity was tested using technical triangulation. The results showed that autistic children displayed emotions of anger, anxiety, and joy in various situations. These emotions were triggered by changes in routine, differences in food portions, the removal of favorite items, and crowded environmental conditions. Children expressed emotions primarily through nonverbal behavior and responses due to limited verbal communication. Emotional management was carried out individually and situationally through reducing environmental stimuli, calm and patient mentoring, and temporary placement in a quieter room with supervision. This study concludes that handling the emotions of autistic children requires an understanding of the child's characteristics, patience, and consistent and continuous support.*

**Keywords:** Emotions, Autistic Children, Emotional Management, Companions.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk emosi anak autis serta penanganannya oleh pendamping di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman emosional anak autis dalam kehidupan sehari-hari. Subjek penelitian adalah satu anak autis berusia 15 tahun yang tinggal di UPT Rehabilitasi

Sosial Bina Grahita Tuban, sedangkan informan terdiri dari tiga orang pendamping yang terlibat langsung dalam proses pendampingan. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak autis menampilkan emosi marah, gelisah, dan senang dalam berbagai situasi. Emosi tersebut dipicu oleh perubahan rutinitas, perbedaan porsi makanan, pengambilan barang yang disukai, serta kondisi lingkungan yang ramai. Anak mengekspresikan emosi terutama melalui perilaku dan respons nonverbal akibat keterbatasan komunikasi verbal. Penanganan emosi dilakukan secara individual dan situasional melalui pengurangan rangsangan lingkungan, pendampingan yang tenang dan sabar, serta penempatan sementara di ruang yang lebih tenang dengan pengawasan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan emosi anak autis memerlukan pemahaman karakteristik anak, kesabaran, dan pendampingan yang konsisten dan berkelanjutan.

**Kata Kunci :** Emosi, Anak Autis, Penanganan Emosi, Pendamping.

## A. Pendahuluan

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang mengalami perbedaan dalam proses tumbuh kembang dibandingkan dengan anak pada umumnya, baik pada aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Perbedaan tersebut menyebabkan anak berkebutuhan khusus memerlukan layanan dan pendampingan yang disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan perkembangannya. Selain (2024) menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami hambatan dalam proses perkembangan sehingga membutuhkan penanganan khusus

agar potensi yang dimilikinya dapat berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pendekatan yang diberikan kepada anak berkebutuhan khusus tidak dapat disamakan dengan pendekatan yang diterapkan pada anak pada umumnya.

Anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) merupakan anak dengan kebutuhan khusus yang mengalami hambatan dalam perkembangan, terutama pada aspek komunikasi, interaksi sosial, dan perilaku. Kondisi tersebut menyebabkan anak autis sering mengalami kesulitan dalam menyampaikan kebutuhan, memahami situasi sosial, serta

mengelola emosi yang dirasakannya. Penara & Delfianti (2024) menjelaskan bahwa anak autis kerap menunjukkan respon emosional yang tidak selalu sesuai dengan situasi yang dihadapi, bukan karena perilaku yang disengaja, melainkan akibat keterbatasan dalam memahami dan mengekspresikan perasaan.

Karakteristik anak autis dapat dilihat melalui keterbatasan dalam komunikasi verbal dan nonverbal, minimnya interaksi sosial timbal balik, serta kecenderungan menampilkan perilaku berulang dan ketergantungan pada rutinitas tertentu. Kondisi ini menyebabkan anak autis mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Perubahan kecil dalam aktivitas sehari-hari sering kali memicu munculnya emosi seperti marah dan cemas yang diekspresikan secara intens (Wing & Gould dalam Khoirunnisa and Nursalim, 2012).

Hambatan komunikasi dan interaksi sosial tersebut berpengaruh langsung terhadap kondisi emosi anak autis dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga terlihat di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita (RSBG) Tuban, yang merupakan lembaga layanan sosial berasrama bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang berasal

dari latar belakang kurangnya pengasuhan keluarga. Anak-anak tinggal menetap di asrama, menjalani rutinitas harian yang terstruktur, dan berinteraksi intens dengan pendamping sebagai pihak yang mendampingi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi berasrama ini membuat rutinitas menjadi sangat penting bagi anak autis, sekaligus menjadikan mereka lebih sensitif terhadap perubahan.

Berdasarkan hasil observasi terhadap seorang anak autis berusia 15 tahun dengan inisial YN, ditemukan bahwa hambatan komunikasi dan interaksi sosial berpengaruh langsung terhadap kemunculan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Emosi YN muncul sebagai respons terhadap situasi sederhana, seperti ketika barang yang disukai diambil oleh temannya, saat melihat pendamping sedang makan di gazebo, serta ketika terjadi perubahan rutinitas. Selama masa observasi, emosi YN muncul rata-rata dua hingga tiga kali dalam satu minggu, terutama pada waktu makan dan saat transisi antar kegiatan. Pada saat makan, YN menunjukkan ketergantungan pada pola tertentu, yaitu makanan harus dipegang oleh pendamping, apabila

pola tersebut tidak terpenuhi, YN akan membuang makanan sebagai bentuk respons emosional.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, pendamping di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita berperan penting dalam mengelola emosi anak autis dalam kehidupan sehari-hari. Pendamping tidak hanya mendampingi secara fisik, tetapi juga berupaya tetap tenang dan sabar ketika anak menunjukkan emosi. Pendamping berusaha memahami pemicu emosi anak, seperti perubahan rutinitas atau keterbatasan komunikasi, serta menenangkan anak melalui pendekatan yang lembut dan penyesuaian kegiatan agar anak kembali merasa aman dan nyaman. Hal ini sesuai dengan pendapat Sunarya, Irvan & Dewi (2018) yang menyatakan bahwa penanganan anak autis perlu dilakukan secara individual dengan menyesuaikan kondisi emosional dan kebutuhan masing-masing anak. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa penanganan emosi anak autis tidak dapat dilakukan dengan cara yang sama pada setiap anak dan setiap situasi. Penanganan membutuhkan kepekaan, kesabaran, serta pemahaman yang terus berkembang

seiring dengan pengalaman pendamping di lapangan. Dalam proses pendampingan, pendamping tidak hanya menjalankan peran profesional, tetapi juga mengalami dinamika emosional yang membentuk cara mereka memaknai tugas pendampingan terhadap anak autis.

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak karena berperan dalam membantu anak menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Ekman (2003) menyatakan bahwa emosi merupakan respons dasar manusia yang bersifat universal dan muncul secara otomatis sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa. Pada anak autis, emosi-emosi dasar tersebut tetap muncul, namun sering kali diekspresikan dengan cara yang berbeda dan intensitas yang lebih kuat, sehingga memerlukan pemahaman dan penanganan yang tepat dari pendamping sebagai pihak yang terlibat langsung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak autis di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita (RSBG) Tuban menampilkan beragam bentuk emosi dalam kehidupan sehari-hari. Emosi-emosi tersebut muncul dalam berbagai

situasi dan memerlukan penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi masing-masing anak. Penanganan emosi anak autis sangat dipengaruhi oleh peran serta pengalaman pendamping dalam mendampingi dan berinteraksi dengan anak. Penanganan ini tidak hanya berkaitan dengan tindakan atau prosedur tertentu, tetapi juga melibatkan pemahaman, pengalaman, dan cara pendamping memaknai proses pendampingan yang dijalani. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada bentuk emosi anak autis serta penanganannya oleh pendamping di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban.

### **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami makna pengalaman terkait bentuk emosi anak autis serta penangannya di UPT Rehabilitas Sosial Bina Grahita Tuban. Pendekatan fenomenologi digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengalaman-pengalaman yang dialami secara langsung, dirasakan, dan dimaknai oleh individu yang terlibat dalam proses pendampingan anak autis.

Melalui pendekatan ini, fenomena emosi anak autis dipahami berdasarkan realitas yang benar-benar terjadi di lapangan, sebagaimana dialami oleh subjek penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak autis yang berada di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban. Anak autis tersebut menjadi fokus utama penelitian karena fenomena yang dikaji berkaitan dengan bentuk emosi yang ditampilkan serta penangannya. Subjek penelitian tidak diwawancara secara langsung karena keterbatasan kemampuan komunikasi yang dapat memengaruhi keakuratan data. Oleh sebab itu, data mengenai subjek diperoleh melalui observasi langsung terhadap perilaku emosional dan interaksi sehari-hari. Informan dalam penelitian ini adalah tiga orang pendamping UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban yang terlibat langsung dalam pendampingan dan penanganan emosi anak autis. Informan dipilih karena memiliki pengalaman langsung, keterlibatan aktif dalam kegiatan sehari-hari, serta kemampuan memberikan informasi dan pemaknaan terkait fenomena yang diteliti. Pemilihan subjek dan

informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data dalam penelitian ini terdiri atas data primer. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan serta observasi langsung terhadap bentuk emosi anak autis dan respon pendamping dalam proses rehabilitasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Wawancara dilaksanakan secara fleksibel informan dapat menyampaikan pengalaman serta pemaknaan mereka secara terbuka. Peneliti membangun hubungan yang baik dengan informan untuk memperoleh data yang mendalam. Pertanyaan wawancara secara umum berkaitan dengan bentuk-bentuk emosi anak autis yang muncul, faktor pemicu emosi, serta cara pendamping memahami dan menangani emosi tersebut. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung bentuk emosi anak autis serta respons pendamping dalam situasi sehari-hari. Data hasil observasi digunakan untuk melengkapi dan menguatkan data wawancara sehingga diperoleh

gambaran fenomena yang utuh dan kontekstual.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang terkumpul dipilih dan dikelompokkan berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, kemudian disajikan secara naratif untuk memperlihatkan pola perilaku dan respons emosi anak, dan akhirnya ditarik kesimpulan berdasarkan temuan yang konsisten. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi teknik yaitu dengan membandingkan hasil wawancara dengan informan pendamping dan hasil observasi langsung terhadap bentuk emosi anak autis. Triangulasi teknik digunakan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat konsisten, saling menguatkan, dan sesuai dengan kondisi nyata di lapangan (Manotar, 2023). Melalui triangulasi ini, peneliti berupaya meningkatkan kepercayaan terhadap data serta memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar mencerminkan pengalaman dan realitas pendampingan anak autis di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### HASIL

##### Bentuk Emosi yang Ditunjukkan YN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa YN, anak autis berusia 15 tahun yang menjadi satu-satunya subjek penelitian di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban, menunjukkan bentuk emosi yang beragam dalam kehidupan sehari-hari. Emosi yang paling sering muncul pada YN adalah emosi marah, gelisah, dan senang, dengan intensitas yang berbeda-beda tergantung situasi yang dihadapi. Berdasarkan hasil observasi selama sepuluh hari, emosi senang tampak ketika YN mengikuti kegiatan yang disukai dan rutinitas berjalan dengan baik. Pada saat mengikuti senam pagi, bermain puzzle, bermain ular tangga, serta terapi musik, YN terlihat lebih tenang, tersenyum, dan mampu mengikuti aturan permainan. Kondisi ini juga membuat YN lebih mudah diarahkan oleh pendamping. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan pendamping asrama 1 yang menyampaikan bahwa:

“Kalau YN kegiatannya sesuai dan dia suka, emosinya kelihatan stabil, dia bisa senyum dan nurut.”

Sebaliknya, emosi marah sering muncul ketika YN menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Hasil observasi menunjukkan bahwa YN mengalami tantrum ketika mainannya diambil oleh teman, saat jadwal makan berubah, atau ketika melihat teman lain mendapatkan makanan lebih banyak. Bentuk emosi marah ini ditunjukkan melalui tangisan keras, teriakan, melempar makanan, hingga membanting barang di sekitarnya. Pendamping asrama menjelaskan kondisi tersebut dengan menyatakan bahwa:

“YN itu emosinya cepat naik kalau soal makanan atau barang. Kalau keinginannya nggak terpenuhi, langsung tantrum.”

Temuan ini menunjukkan bahwa YN masih memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif dan cenderung mengekspresikan emosi secara impulsif.

##### Cara YN Mengekspresikan Emosi

Dalam kesehariannya, YN mengalami keterbatasan dalam menyampaikan emosi secara verbal. YN tidak mampu mengungkapkan perasaan marah, kecewa, atau tidak

nyaman melalui kata-kata. Oleh karena itu, emosi yang dirasakan YN lebih sering ditunjukkan melalui perilaku, ekspresi wajah, dan suara. Dalam kondisi emosi positif, YN tampak tersenyum, tertawa, dan menunjukkan ekspresi wajah yang ceria. Namun ketika emosi negatif muncul, ekspresi wajah YN berubah menjadi tegang, cemberut, dan disertai suara keras seperti teriakan atau tangisan. Hal ini sesuai dengan pernyataan pendamping asrama 1 yang mengatakan:

“YN jarang ngomong perasaannya. Biasanya kelihatan dari mukanya, kalau marah ya langsung teriak atau nangis.”

Selain perubahan ekspresi dan suara, emosi YN juga ditandai dengan munculnya reaksi fisik yang cukup jelas. YN menunjukkan napas yang lebih cepat, wajah memerah, tangan mengepal kuat, dan tubuh menjadi kaku. Dalam beberapa kondisi, YN juga tampak gelisah dan mondramandir. Pendamping asrama menambahkan bahwa:

“Kalau emosinya naik, badannya kelihatan tegang, genggamannya kuat, napasnya juga cepat”

Hal ini menunjukkan bahwa emosi YN tidak hanya muncul dalam bentuk perilaku, tetapi juga berdampak pada kondisi fisiknya.

### **Faktor Pemicu Munculnya Emosi pada YN**

Berbagai situasi yang dialami YN dalam lingkungan asrama ternyata berperan besar dalam memicu munculnya emosi. Salah satu faktor yang paling sering memicu emosi YN adalah makanan. Ketika YN melihat perbedaan porsi makanan dengan teman-temannya atau ketika makanan dibatasi, emosi YN meningkat dengan cepat. Pendamping asrama 1 menjelaskan bahwa:

“Masalah makanan itu paling sering bikin YN emosi. Kalau lihat temannya dapat lebih, dia langsung marah.”

Selain faktor makanan, perubahan rutinitas harian juga sangat memengaruhi kestabilan emosi YN. Pergeseran jadwal kegiatan atau keterlambatan waktu makan sering membuat YN menjadi gelisah dan menolak mengikuti aktivitas.

Psikoanalisis menyampaikan bahwa:

“YN ini sangat tergantung rutinitas. Kalau ada

perubahan sedikit saja, emosinya bisa langsung naik."

Lingkungan yang ramai dan bising juga menjadi faktor pemicu emosi YN. Dalam beberapa situasi, YN terlihat menutup diri, menjauh, atau menunjukkan ekspresi tidak nyaman ketika berada di lingkungan yang terlalu ramai. Namun, pada kondisi tertentu seperti terapi musik, YN justru terlihat lebih tenang, yang menunjukkan bahwa respons YN terhadap stimulus sensorik bersifat situasional.

### **Penanganan Emosi YN oleh Pendamping**

Dalam kondisi emosi yang sangat tinggi, seperti tantrum yang disertai teriakan keras dan perilaku melempar barang, pendamping UPT terkadang mengambil langkah dengan menempatkan YN di kamar sendiri. Tindakan ini dilakukan bukan sebagai bentuk hukuman, melainkan untuk mengurangi rangsangan dari lingkungan sekitar dan mencegah YN melukai diri sendiri maupun orang lain. Pada situasi tersebut, YN diarahkan ke kamarnya dan pintu kamar ditutup serta dikunci untuk sementara waktu. Namun, selama YN berada di dalam

kamar, pendamping tetap melakukan pengawasan dan tidak meninggalkan YN tanpa perhatian. Pendamping biasanya berada di dekat kamar dan memantau kondisi YN secara berkala. Pendamping asrama 1 menjelaskan:

"Kalau YN sudah benar-benar nggak bisa dikendalikan dan berbahaya, kadang memang kami taruh di kamar sendiri dan pintunya dikunci sebentar, tapi tetap diawasi."

Penempatan di kamar sendiri ini biasanya dilakukan dalam waktu yang tidak lama, hanya sampai emosi YN mulai menurun. Ketika suara YN mulai reda dan tanda-tanda emosi berkurang, pendamping akan membuka pintu dan kembali mendampingi YN secara langsung.

Pendamping asrama menambahkan:

"Kalau sudah mulai tenang, pintu dibuka lagi. Setelah itu YN ditemani supaya benar-benar stabil."

Menurut keterangan pendamping, langkah ini dianggap cukup membantu dalam kondisi tertentu, terutama ketika YN sulit ditenangkan di ruang bersama. Kamar yang lebih sepi membuat YN tidak mendapatkan

banyak rangsangan suara dan aktivitas, sehingga emosinya dapat menurun secara perlahan. Psikoanalis juga menyampaikan bahwa:

“Untuk kondisi tertentu, pembatasan stimulus memang diperlukan. Tapi tetap harus diawasi dan tidak boleh terlalu lama.”

Setelah YN kembali tenang, pendamping biasanya tidak langsung mengajak YN beraktivitas berat. YN dibiarkan duduk atau berbaring sejenak di kamarnya, kemudian secara perlahan diarahkan kembali ke aktivitas yang ringan dan disukai. Pendamping juga mencatat kejadian tersebut agar dapat menjadi bahan evaluasi penanganan ke depannya. Pendekatan ini menunjukkan bahwa penanganan emosi YN dilakukan secara situasional, menyesuaikan tingkat emosi yang muncul, dengan tujuan utama menjaga keselamatan YN dan lingkungan sekitar.

### **Perubahan Emosi YN Setelah Dilakukan Penanganan**

Seiring berjalannya waktu, penanganan yang dilakukan oleh pendamping UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban menunjukkan perubahan yang cukup jelas pada

kondisi emosi YN. Perubahan ini tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi terlihat dari keseharian YN dalam menghadapi situasi yang sebelumnya sering memicu emosi. Salah satu perubahan yang paling terlihat adalah durasi emosi marah yang semakin singkat. Jika sebelumnya YN dapat mengalami tantrum dalam waktu yang cukup lama, kini emosinya cenderung lebih cepat menurun setelah dilakukan penanganan. YN tidak lagi menangis atau berteriak dalam waktu lama seperti sebelumnya. Pendamping asrama menyampaikan:

“Sekarang kalau YN marah, biasanya nggak lama. Setelah ditenangkan, dia lebih cepat reda.”

Perubahan juga terlihat setelah YN ditempatkan di kamar sendiri ketika emosi berada pada tingkat yang tinggi. Dalam beberapa kejadian, setelah berada di kamar yang lebih sepi dan minim rangsangan, emosi YN perlahan menurun. Setelah pintu kamar dibuka kembali dan pendamping masuk mendampingi, YN tampak lebih tenang dan tidak melanjutkan perilaku marah. Pendamping asrama 1 mengatakan:

"Kalau sudah di kamar dan emosinya turun, YN biasanya lebih tenang dan nggak lanjut marah-marah."

Selain itu, YN mulai menunjukkan respons yang lebih baik terhadap kehadiran pendamping setelah emosinya menurun. Meskipun kemampuan komunikasi verbal YN masih terbatas, YN tampak lebih menerima arahan sederhana dan tidak langsung menolak ketika diajak berinteraksi. YN juga tidak lagi menjauh atau melawan seperti sebelumnya. Psikoanalisis menyampaikan:

"Setelah emosinya stabil, YN lebih bisa diajak kerja sama, walaupun tetap perlu pendampingan."

Perubahan lainnya terlihat dari pola munculnya emosi. Pendamping mulai dapat mengenali tanda-tanda awal emosi YN, seperti gelisah dan menarik diri. Dengan mengenali tanda tersebut lebih cepat, pendamping dapat melakukan penanganan lebih awal sehingga emosi YN tidak berkembang menjadi tantrum yang besar. Setelah emosi YN mereda, YN juga mulaimampu kembali mengikuti aktivitas ringan. YN dapat duduk

bersama pendamping, bermain permainan sederhana, atau beristirahat tanpa menunjukkan emosi berlebihan. Meskipun belum selalu konsisten, perubahan ini menunjukkan adanya perkembangan dalam cara YN mengelola emosinya. Secara keseluruhan, perubahan emosi YN setelah dilakukan penanganan menunjukkan bahwa pendekatan yang dilakukan oleh pendamping UPT membantu YN menjadi lebih stabil secara emosional. Namun demikian, YN masih memerlukan pendampingan secara berkelanjutan agar kemampuan mengelola emosi dapat terus berkembang.

## **PEMBAHASAN**

### **Bentuk Emosi Anak Autis**

Emosi merupakan bagian penting dalam perkembangan psikologis anak, termasuk pada anak autis. Pada anak autis, perkembangan emosi sering kali tidak berjalan seiring dengan perkembangan usia kronologis. Anak dapat menunjukkan emosi yang kuat, namun kesulitan memahami penyebab dan cara mengelola emosi tersebut secara tepat. Menurut Selian (2024), anak autis mengalami hambatan dalam

mengenali dan mengontrol emosi akibat keterbatasan fungsi neurologis dan kemampuan komunikasi. Kondisi ini menyebabkan emosi sering muncul secara spontan dan intens, terutama ketika anak menghadapi situasi yang dianggap mengganggu rasa nyaman atau aman.

Anak autis pada dasarnya memiliki jenis emosi yang sama dengan anak pada umumnya, seperti senang, marah, sedih, dan cemas. Namun, perbedaan utama terletak pada kemampuan regulasi emosi. Anak autis sering kesulitan menahan, mengalihkan, atau menurunkan emosi negatif sehingga respons yang muncul tampak lebih berlebihan (Ryan, 2010). Kesulitan dalam pengelolaan emosi ini tidak dapat dipandang sebagai perilaku menyimpang, melainkan sebagai bagian dari karakteristik perkembangan anak autis yang memerlukan pemahaman serta pendekatan khusus dari lingkungan sekitarnya, terutama dari pendamping.

### **Cara Anak Autis Mengekspresikan Emosi**

Ekspresi emosi merupakan cara individu menyampaikan

perasaan yang dialaminya. Pada anak autis, ekspresi emosi sering kali tidak disampaikan melalui bahasa verbal, melainkan melalui perilaku dan respons nonverbal. Hal ini berkaitan erat dengan keterbatasan komunikasi yang menjadi salah satu ciri utama anak autis. Anak autis sering mengalami kesulitan mengungkapkan perasaan marah, kecewa, atau tidak nyaman dengan kata-kata. Akibatnya, emosi lebih sering ditunjukkan melalui ekspresi wajah, perubahan suara, serta gerakan tubuh tertentu (Selian, 2024).

Ekspresi emosi negatif pada anak autis dapat terlihat dalam bentuk tangisan, teriakan, perilaku agresif, atau ketegangan tubuh. Sebaliknya, emosi positif biasanya ditunjukkan melalui senyum, tawa, dan perilaku yang lebih tenang serta kooperatif (Ryan, 2010). Selain melalui perilaku, emosi anak autis juga dapat dikenali melalui reaksi fisiologis, seperti perubahan napas, kekakuan tubuh, dan kegelisahan. Tanda-tanda fisik ini menjadi petunjuk penting bagi pendamping untuk memahami kondisi emosional anak dan menentukan langkah penanganan yang sesuai (Selian, 2024).

### **Faktor Pemicu Emosi Anak Autis**

Munculnya emosi pada anak autis tidak terjadi tanpa sebab, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi neurologis dan cara anak memproses rangsangan dari lingkungan. Menurut Ryan (2010), anak autis mengalami kesulitan dalam memproses dan mengintegrasikan informasi sensorik, sehingga rangsangan yang dianggap biasa oleh anak lain dapat dirasakan berlebihan. Ketika rangsangan tersebut tidak dapat diolah dengan baik, anak cenderung menunjukkan respons emosional yang kuat sebagai bentuk ketidaknyamanan.

Selain faktor internal, rutinitas memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan emosi anak autis. Anak autis memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap keteraturan dan pola yang konsisten. Perubahan dalam jadwal atau kebiasaan sehari-hari dapat menimbulkan rasa tidak aman dan kecemasan, yang kemudian memicu peningkatan emosi (Wing & Gould, 1979). Lingkungan sosial juga turut memengaruhi kondisi emosional anak berkebutuhan khusus. Menurut Purba dkk. (2018), lingkungan yang terlalu ramai, bising, atau tidak

terstruktur dapat meningkatkan tekanan emosional pada anak. Sebaliknya, lingkungan yang tenang, terorganisasi, dan dapat diprediksi membantu anak merasa lebih aman dan stabil secara emosional.

### **Penanganan Emosi Anak Autis**

Penanganan emosi pada anak autis bertujuan untuk membantu anak menjadi lebih tenang dan mampu menghadapi situasi yang memicu emosi tanpa melukai diri sendiri maupun orang di sekitarnya. Penanganan emosi tidak bisa dilakukan secara cepat atau instan, melainkan membutuhkan proses, kesabaran, dan pemahaman dari pendamping terhadap kondisi anak. Setiap anak autis memiliki karakteristik emosi yang berbeda, sehingga penanganan emosi perlu disesuaikan dengan kondisi anak pada saat itu. Ada kalanya anak dapat ditenangkan dengan arahan sederhana, namun pada kondisi tertentu anak membutuhkan waktu dan ruang untuk menenangkan diri. Oleh karena itu, pendamping tidak dapat menggunakan satu cara penanganan untuk semua situasi, melainkan harus menyesuaikan dengan tingkat emosi yang muncul.

Salah satu bentuk penanganan emosi yang sering digunakan adalah mengurangi rangsangan dari lingkungan sekitar. Ketika anak berada dalam kondisi emosi yang meningkat, lingkungan yang terlalu ramai atau bising dapat memperburuk keadaan. Lingkungan yang lebih tenang membantu anak merasa lebih nyaman dan tidak terbebani oleh rangsangan berlebihan. Pendekatan ini dilakukan untuk membantu anak menenangkan diri, bukan sebagai bentuk hukuman (Purba dkk., 2018). Selain pengaturan lingkungan, sikap pendamping juga sangat berpengaruh dalam penanganan emosi anak autis. Pendamping yang bersikap tenang, sabar, dan tidak menunjukkan emosi berlebihan dapat membantu anak merasa lebih aman. Sikap pendamping yang konsisten membuat anak lebih mudah menerima arahan dan perlakan menurunkan emosinya. Setelah emosi anak mulai menurun, anak tidak langsung diarahkan pada kegiatan yang berat atau menuntut konsentrasi tinggi. Anak perlu diberi waktu untuk benar-benar tenang sebelum kembali beraktivitas. Pendekatan bertahap ini membantu anak menyesuaikan diri kembali dengan lingkungan tanpa memicu

emosi yang berlebihan . Secara keseluruhan, penanganan emosi anak autis merupakan proses yang berlangsung terus-menerus dan membutuhkan keterlibatan aktif dari pendamping. Penanganan yang tepat tidak hanya bertujuan menghentikan perilaku emosional, tetapi juga membantu anak belajar mengenali dan mengelola emosinya secara perlahan sesuai dengan kemampuannya.

### **Peran Pendamping dalam Penanganan Emosi Anak Autis**

Pendamping memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak autis mengelola emosi, khususnya dalam lingkungan rehabilitasi sosial. Pendamping menjadi pihak yang paling sering berinteraksi dengan anak sehingga memiliki peran strategis dalam menjaga kestabilan emosi anak. Pendamping berperan dalam menciptakan rasa aman dan membantu anak menghadapi situasi yang memicu emosi. Sikap pendamping yang sabar dan empatik membantu anak merasa dipahami dan tidak terancam.

Pemahaman pendamping terhadap karakteristik dan pola emosi

anak berkebutuhan khusus sangat menentukan keberhasilan penanganan emosi. Pendamping yang mampu mengenali tanda-tanda awal peningkatan emosi dapat melakukan penanganan lebih dini sebelum emosi berkembang menjadi lebih berat. Pendampingan yang dilakukan secara konsisten, tenang, dan penuh perhatian memungkinkan anak autis mengalami perkembangan emosional secara bertahap. Peran pendamping tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga emosional karena pendamping menjadi figur yang memberikan dukungan dalam kehidupan sehari-hari anak (Nirmala dkk., 2021).

#### D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa anak autis berusia 15 tahun di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban menunjukkan bentuk emosi yang beragam, terutama emosi marah, gelisah, dan senang, yang muncul sebagai respons terhadap situasi sehari-hari. Kemunculan emosi tersebut dipengaruhi oleh keterbatasan komunikasi, ketergantungan pada rutinitas, serta sensitivitas terhadap lingkungan. Anak mengekspresikan emosinya

lebih banyak melalui perilaku dan respons nonverbal karena keterbatasan kemampuan verbal. Penanganan emosi yang dilakukan oleh pendamping bersifat individual dan situasional, dengan menyesuaikan tingkat emosi anak, antara lain melalui pengurangan rangsangan lingkungan serta pendampingan yang tenang dan sabar. Penanganan yang dilakukan secara konsisten membantu menurunkan intensitas dan durasi emosi marah serta membuat anak lebih cepat kembali tenang, meskipun pendampingan berkelanjutan tetap diperlukan untuk mendukung perkembangan emosi anak.

Berdasarkan temuan tersebut, pendamping diharapkan dapat terus meningkatkan pemahaman terhadap karakteristik emosi anak autis serta lebih peka dalam mengenali tanda-tanda awal munculnya emosi sehingga penanganan dapat dilakukan lebih dini. Lembaga UPT Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Tuban disarankan untuk memberikan dukungan melalui pelatihan penanganan emosi anak autis dan penyediaan lingkungan yang terstruktur serta kondusif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan

dapat melibatkan lebih banyak subjek dan waktu observasi yang lebih panjang guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika emosi dan penanganannya pada anak autis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ansari, Muhammad, Barsihanor,Nirmala. 2021. "Peran Guru Pendamping Khusus Dalam Mengembangkan Emosional Anak Autisme Di Kelas 1 A SDIT Al-Firdaus Banjarmasin." *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6(1):21.
- Creswell, J. W. (1998). Penelitian Metode Kualitatif. Yogyakarta: Kencana Predana Media Group
- Ekman, Paul. 2003. *Emotions Revealed*.
- Faizah, Nur. 2024. "Gangguan Perilaku Dan Emosi Pada Anak Berkebutuhan Khusus." *Jurnal Lentera Anak*.
- Khoiriah, Dkk. 2024. "Behavioral Di Tk Inklusi Tunas."
- Khoirunnisa, Riza Noviana, & Mochammad Nursalim. 2012. "Studi Kasus Dinamika Emosi Pada Anak Autis." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 2(2):108.
- Lumbantoruan, Haposan, Caroline Susanti. 2024. "Regulasi Emosi Shadow Teacher Dalam Membimbing Anak Autis Di Sekolah TK Maitreyawira Deli Serdang." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 5(1):286–91.
- Manotar. 2023. *Metode Penelitian Metode Penelitian*. Vol. 3.
- Penara, Syifa, & Shinta Delfianti. 2024. "Analisis Permasalahan Anak Autisme." 3(1):1–11.
- Purba Bagus Sunarya, Muchamad. Irvan dan Dian Puspa Desi. 2018. "KAJIAN PENANGANAN TERHADAP ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS."
- Ryan, Sara. 2010. "'Meltdowns', Surveillance and Managing Emotions; Going out with Children with Autism." *Health and Place* 16(5):868–75. doi:
- Selian, Sri Nurhayati. 2024. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. 1st Editio. edited by S. N. Selian. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Sugiyono. 2023. METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF Dan R&D.
- Taupik, Riska Putri, and Yanti Fitriani. 2021. "EKSPRESI EMOSI ANAK

AUTIS DALAM BERINTERAKSI

SOSIAL DI SEKOLAH.” *Jurnal*

*Basicedu* 5(5):1525–31.

Wing, Lorna, and Judith Gould. 1979.

“Severe Impairments of Social

Interaction and Associated

Abnormalities in Children:

Epidemiology and Classification.”

*Journal of Autism and*

*Developmental Disorders*

9(1):11–29.