

# Pendekatan terapi ABA dan terapi okupasi dalam mengembangkan kemampuan sosial pada anak autisme

**Delima Dawaui Qolbi**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [delimaqolbi10@gmail.com](mailto:delimaqolbi10@gmail.com)

**Kata Kunci:**

ABA, terapi okupasi, autisme, kemampuan sosial, perkembangan anak

**Keywords:**

ABA, occupational therapy, autism, social skills, child development

## ABSTRAK

Penelitian ini membahas penerapan Applied Behavior Analysis (ABA) dan terapi okupasi dalam mengembangkan kemampuan sosial anak dengan gangguan spektrum autisme di sekolah luar biasa. ABA merupakan pendekatan berbasis teori Operant Conditioning yang berfokus pada perubahan perilaku melalui prosedur terstruktur, penguatan positif, serta analisis data untuk meningkatkan kepatuhan, kontak mata, dan keterampilan sosial anak. Sementara itu, terapi okupasi lebih menekankan pada pengembangan kemandirian anak melalui aktivitas sehari-hari yang bermakna, seperti berpakaian, bersosialisasi, dan melakukan kegiatan vokasional. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa kedua terapi ini saling melengkapi dalam membantu anak autis mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kualitas hidup, serta mempersiapkan mereka agar lebih adaptif di lingkungan. Persamaan keduanya terletak pada penggunaan metode terstruktur, berulang, dan evaluasi individual, sedangkan perbedaannya terletak pada ruang lingkup tujuan dan fokus intervensi. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan ABA dan terapi okupasi secara simultan untuk mendukung perkembangan anak autis.

## ABSTRACT

This study discusses the application of Applied Behavior Analysis (ABA) and occupational therapy in developing the social skills of children with autism spectrum disorders in special schools. ABA is an approach based on Operant Conditioning theory that focuses on behavioral change through structured procedures, positive reinforcement, and data analysis to improve compliance, eye contact, and social skills in children. Meanwhile, occupational therapy emphasizes the development of children's independence through meaningful daily activities, such as dressing, socializing, and performing vocational activities. The results of interviews and observations show that these two therapies complement each other in helping autistic children develop social skills, improve their quality of life, and prepare them to be more adaptive in their environment. The similarities between the two lie in the use of structured, repetitive methods and individual evaluation, while the differences lie in the scope of the objectives and focus of the intervention. These findings emphasize the importance of simultaneously applying ABA and occupational therapy to support the development of autistic children.

## Pendahuluan

Setiap makhluk yang diciptakan oleh Tuhan pada dasarnya diciptakan dalam bentuk terbaik, dengan kekuatan dan potensi yang unik. Anak-anak yang lahir dengan kebutuhan khusus, termasuk anak-anak dengan gangguan spektrum autisme, juga merupakan anugerah yang memiliki hak untuk tumbuh, berkembang, dan berinteraksi



*This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.*

*Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*

dengan lingkungannya secara optimal. Kehadiran mereka tidak seharusnya dilihat semata-mata sebagai keterbatasan, melainkan sebagai bagian dari keragaman ciptaan Tuhan yang perlu dihargai dan difasilitasi melalui pendidikan dan intervensi yang tepat, sejalan dengan temuan (Nasith & Bashith, 2023) yang menekankan pentingnya dukungan psikososial dan intervensi terstruktur bagi anak autisme agar mampu beradaptasi di lingkungan sekolah.

Autisme, atau Gangguan Spektrum Autisme (GSA), adalah gangguan perkembangan neurologis yang ditandai dengan berbagai gejala dan tingkat keparahan yang bervariasi pada setiap individu. Anak-anak dengan autisme umumnya mengalami kesulitan dalam komunikasi verbal dan nonverbal, hambatan dalam interaksi sosial, minat yang terbatas, dan pola perilaku yang berulang. Salah satu masalah utama yang dihadapi adalah keterbatasan keterampilan sosial, yang dapat memengaruhi hubungan anak dengan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat luas. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, autisme adalah gangguan perkembangan yang memengaruhi interaksi sosial, komunikasi, dan perilaku(Sugiarmin, 1943). Kondisi ini memerlukan intervensi khusus agar anak dapat mengembangkan keterampilan sosial yang esensial untuk kehidupan sehari-hari.

Applied Behavior Analysis (ABA) adalah metode terapi yang digunakan untuk membantu anak-anak dengan gangguan autisme membangun kemampuan dan meningkatkan perilaku. ABA menggunakan prosedur perubahan perilaku yang terstruktur dan berulang untuk membantu individu memahami dan mengikuti instruksi, serta meningkatkan keterampilan berinteraksi dengan orang lain. Keterampilan sederhana kemudian digunakan sebagai dasar untuk membangun keterampilan yang lebih kompleks. Selama proses intervensi, terapis mengurangi jumlah hadiah sehingga anak tidak lagi membutuhkan hadiah konstan untuk belajar. ABA telah diterapkan dalam berbagai situasi, termasuk meningkatkan kontak mata pada anak dengan gangguan autisme, meningkatkan kemampuan menyimak perintah lisan, dan meningkatkan kepatuhan instruksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ABA efektif dalam meningkatkan kemampuan dan perilaku anak-anak dengan gangguan autisme.(Resmisari, 2016)

Dalam praktik intervensi, terdapat berbagai pendekatan terapeutik yang dikembangkan untuk membantu anak-anak dengan autisme, dua di antaranya adalah Analisis Perilaku Terapan (ABA) dan terapi okupasi. ABA adalah pendekatan berbasis perilaku yang menggunakan prinsip penguatan positif untuk membentuk dan meningkatkan keterampilan anak-anak, termasuk interaksi sosial. Sementara itu, terapi okupasi lebih berfokus pada pengembangan kemampuan anak-anak melalui aktivitas fungsional yang mendukung kemandirian dan keterampilan adaptif. Kedua terapi ini memiliki orientasi yang sama, yaitu membantu anak-anak dengan autisme agar dapat berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan sosial mereka(Lepa et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas secara mendalam mengenai penerapan terapi ABA dan terapi okupasi dalam mengembangkan kemampuan sosial pada anak dengan autism

## Pembahasan

### Penerapan Terapi di Sekolah Luar Biasa

#### Terapi Applied Behavior Analysis (ABA)

Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah di sekolah luar biasa tersebut, diketahui bahwa salah satu terapi utama yang diterapkan adalah *Applied Behavior Analysis* (ABA). Terapi ini dirancang untuk membantu anak-anak dengan autisme dalam membangun keterampilan kognitif, sosial, dan perilaku. Tujuan utama ABA meliputi peningkatan kedisiplinan, kemampuan visual, keterampilan bermain, serta pengendalian diri. Dalam praktiknya, keterampilan kompleks diuraikan menjadi bagian-bagian kecil, kemudian anak diberikan penguatan positif (*reinforcement*) ketika berhasil menyelesaikan tugas. Pendekatan ini didasarkan pada teori *Operant Conditioning* yang dikembangkan oleh B.F. Skinner (Meridiana, 2014) dan sejalan dengan pemaparan (INDAH, n.d.) yang menegaskan ABA sebagai teknik modifikasi perilaku melalui prosedur terstruktur.

Penerapan ABA di sekolah tersebut dilakukan secara konsisten. Misalnya, ketika seorang anak mengalami tantrum, guru segera membawanya ke ruang khusus yang telah disiapkan agar tidak mengganggu teman-teman lain. Ruangan ini dilengkapi dengan guru pendamping yang selalu siap siaga untuk membantu anak menyalurkan emosinya dengan aman. Selain itu, siswa juga mendapatkan pengajaran keterampilan tambahan seperti menyanyi, menari, dan menggambar yang dibimbing langsung oleh guru berkompeten di bidangnya. Sekolah lebih menekankan pada pembelajaran vokasional, sehingga anak lebih banyak dilatih melalui praktik langsung dibandingkan teori di kelas. Efektivitas ABA terlihat dari perubahan perilaku anak setelah penerapan bertahun-tahun, terutama dalam interaksi sosial, komunikasi, dan pembiasaan sopan santun (Hardini, 2015).

Adapun komponen utama intervensi ABA adalah sebagai berikut:

- a. Pembentukan kepatuhan dan kontak mata : anak dilatih dengan *prompting* agar memahami instruksi dan meningkatkan kontak mata, sejalan dengan temuan (Hidayah et al., 2022) yang menekankan pentingnya dukungan visual dan pelatihan guru untuk anak autis.
- b. Pemberian penguatan (*reinforcement*) : puji dan hadiah diberikan setiap kali anak menunjukkan perilaku yang diinginkan.
- c. Analisis data : perilaku anak dicatat dan dianalisis untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi(Arsini et al., 2023)

#### Terapi Okupasi

Selain ABA, sekolah juga menerapkan terapi okupasi sebagai bagian dari intervensi untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. Terapi okupasi berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, mental, dan sosial melalui aktivitas sehari-hari. Tujuan utamanya adalah melatih anak-anak agar mandiri dalam aktivitas dasar seperti makan, mandi, berpakaian, membaca, menghitung, dan berinteraksi sosial (Hidayah et al., 2021). Terapi ini juga mencakup latihan keterampilan motorik, latihan keseimbangan, penggunaan

alat bantu, dan modifikasi lingkungan untuk membantu anak-anak beradaptasi dengan lebih mudah.(Jafril et al., 2019).

Aktivitas terapi okupasi di sekolah meliputi berbagai kegiatan praktis, seperti berkebun, menanam, dan simulasi berjualan. Semua kegiatan ini meniru rutinitas kehidupan nyata agar anak-anak terbiasa melakukannya secara mandiri. Pendekatan ini diterapkan melalui tiga tahap utama, yaitu:

- a. evaluasi kebutuhan: Terapis okupasi melakukan evaluasi terhadap individu untuk menentukan kebutuhan dan tujuan terapi yang sesuai.
- b. Progam terapi: Terapis okupasi mengembangkan dan melaksanakan program terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Program ini dapat mencakup latihan fisik, latihan kognitif, penggunaan alat bantu, modifikasi lingkungan, pelatihan kegiatan sehari-hari, manajemen stres, serta pendidikan dan dukungan kepada pasien dan keluarganya.
- c. Kolaborasi: Terapis okupasi bekerja dalam kolaborasi dengan pasien dan anggota tim perawatan lainnya untuk menyusun program terapi yang efektif dan berkelanjutan.(Wicaksono et al., 2018)

Penerapan terapi okupasi telah terbukti memiliki dampak positif. Anak-anak mulai menunjukkan peningkatan kemandirian, seperti mampu berpakaian sendiri, merapikan barang-barang mereka, dan membantu dalam tugas rumah tangga sederhana seperti menyapu. Meskipun belum sempurna, kebiasaan-kebiasaan ini merupakan bukti peningkatan sensitivitas dan kesadaran diri. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi okupasi sangat efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan mempersiapkan anak-anak untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka.

### **Persamaan dan Perbedaan Terapi ABA dan Terapi Okupasi**

Terapi *Applied Behavior Analysis* (ABA) maupun terapi okupasi memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu anak berkebutuhan khusus agar dapat berkembang secara optimal dalam keterampilan, perilaku, maupun aktivitas sehari-hari. Meskipun keduanya memiliki titik temu dalam hal pendekatan yang terstruktur dan berorientasi pada kebutuhan individu, terdapat pula perbedaan mendasar terkait ruang lingkup, metode, dan fokus utama intervensi.

### **Persamaan terapi ABA dan terapi okupasi**

- a. Keduanya membantu individu dengan gangguan perkembangan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam aktivitas sehari-hari.
- b. Kedua terapi menggunakan metode yang terstruktur dan dilakukan secara berulang untuk membangun keterampilan baru.

- c. Baik ABA maupun terapi okupasi memerlukan evaluasi individual sebelum menetapkan tujuan dan rancangan intervensi, sehingga setiap program disesuaikan dengan kondisi anak.

#### **Perbedaan terapi ABA dan terapi okupasi**

- a. Terapi okupasi memiliki tujuan yang lebih luas, yaitu membantu individu meningkatkan keterampilan fisik, mental, dan sosial dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, ABA lebih spesifik ditujukan untuk membantu anak dengan autisme membangun kemampuan perilaku dan meningkatkan kontrol diri.
- b. Terapi okupasi menggunakan berbagai metode, seperti latihan fisik, pengembangan diri, penggunaan alat bantu, serta pelatihan keterampilan hidup. Sebaliknya, ABA menggunakan prosedur yang sangat terstruktur berbasis perubahan perilaku, seperti pemberian reinforcement.
- c. Fokus terapi okupasi adalah pada peningkatan kemandirian anak dalam aktivitas sehari-hari, seperti makan, berpakaian, berhitung, dan bersosialisasi. Sementara itu, fokus ABA adalah pada penguatan perilaku positif, interaksi sosial, komunikasi, serta kemampuan dasar seperti peningkatan kontak mata (Resmisari, 2016)

#### **Kesimpulan dan Saran**

Penerapan terapi *Applied Behavior Analysis* (ABA) dan terapi okupasi di sekolah luar biasa terbukti efektif dalam mendukung perkembangan anak dengan gangguan spektrum autisme. ABA lebih menekankan pada pembentukan perilaku positif, kedisiplinan, dan interaksi sosial melalui prosedur penguatan yang terstruktur, sedangkan terapi okupasi menitikberatkan pada peningkatan kemandirian anak dalam aktivitas sehari-hari. Persamaan keduanya terletak pada pendekatan terstruktur, evaluasi individual, serta orientasi pada peningkatan keterampilan anak, sementara perbedaannya terlihat dari fokus dan ruang lingkup intervensi. Dengan penerapan kedua terapi ini, anak-anak autis mampu menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam perilaku adaptif, keterampilan sosial, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Bagi pihak sekolah, disarankan untuk terus mengintegrasikan ABA dan terapi okupasi secara berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal. Guru dan terapis juga perlu meningkatkan kompetensi melalui pelatihan rutin agar dapat mengadaptasi program terapi sesuai kebutuhan individual anak. Selain itu, keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan terapi, sehingga diperlukan komunikasi intensif antara sekolah dan keluarga. Penelitian lebih lanjut juga disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas kombinasi terapi ini dalam konteks yang lebih luas, misalnya dengan melibatkan variasi usia anak atau kondisi perkembangan lainnya, guna memperkaya referensi ilmiah di bidang psikologi pendidikan dan intervensi anak berkebutuhan khusus.

## Daftar Pustaka

- Arsini, Y., Nurhalimah, N., & Haliza, S. (2023). Perkembangan Kemampuan Berbahasa Ekspresif dan Anak Autis dengan Menggunakan Pendekatan ABA (Applied Behavior Analysis). *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.372>
- Hardini, I. (2015). *Bab II Teknik Bimbingan Applied Behaviour Analysis (Aba) Dalam Menanamkan Nilai Spiritual Anak Autis*. 11–56.
- Hidayah, R., Solichah, N., & Psikologi, F. (2022). Improving Teachers Knowledge in Making Visual Support for Children with Autism Spectrum Disorders. 9, 223–234. <https://repository.uin-malang.ac.id/14801/>
- Hidayah, R., Solichah, N., Solehah, H. Y., & Rozana, K. A. (2021). Persepsi dan Peran Guru Terhadap Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus Teacher 's Perception and Role of Learning for Children with Special Needs. 18(2), 330–346. <https://repository.uin-malang.ac.id/10343/>
- INDAH, R. N. (n.d.). Gangguan berbahasa. <https://repository.uin-malang.ac.id/1296/>
- Jafril, Y., Nabella, E. P., & Nofriadi, N. (2019). Terapi Okupasi Bina Diri terhadap Kemandirian pada Anak Tunagrahita. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 2(1), 105–110.
- Lepa, P. W., Dj Massie, C., & Anis, H. (2021). Penerapan Teori Okupasi Dalam Hukum Internasional Pada Sengketa Pulau Pulau Terluar. *Lex Privatum*, IX(13), 68–77.
- Merdiana, A. P. (2014). Metode Applied Behaviour Analysis (ABA) Terhadap Kemampuan Menyimak Perintah Lisan Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Nasith, A., & Bashith, A. (2023). The Optimization of Children's Autism Psychosocial Service on Online School Learning. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 5(2), 685–702. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i2.2371>
- Resmisari, R. (2016). Penerapan Metode ABA ( Applied Behavior Analysis ) untuk Meningkatkan Kontak Mata pada Anak dengan Gangguan Autis : Sebuah Laporan Kasus. *2nd Psychology & Humanity*, 19–20.
- Sugiarmin, M. (1943). *Mohamad sugiarmin plb upi*.
- Wicaksono, G., Ulkhusna, F. S., Betty, P., Wicaksono, G., Ulkhusna, F. S., & Betty, P. (2018). *Jurnal Vokasi Indonesia Penatalaksanaan Okupasi Terapi Menggunakan Behavior Modification Dalam Aktivitas Menyikat Gigi Pada Kasus Keterbatasan Intelektual Taraf Sedang Di Panti Sosial Bina Grahita Ciungwanara Bogor* Penatalaksanaan Okupasi Terapi Menggunakan. 6(1).