

## Exploring Feelings: Cognitive Behaviour Therapy to Enhance Emotional Regulation in Children with Autism Spectrum Disorder

### Menjelajahi Perasaan: Terapi Perilaku Kognitif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak dengan Autism Spectrum Disorder

Justine Elisse<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Psychology,  
Universitas Indonesia, Indonesia  
Email: [justine.elisse@ui.ac.id](mailto:justine.elisse@ui.ac.id)

Mita Aswanti<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Faculty of Psychology,  
Universitas Indonesia, Indonesia  
Email: [mita.aswanti@ui.ac.id](mailto:mita.aswanti@ui.ac.id)

#### Correspondence:

Justine Elisse

Universitas Indonesia, Fakultas Psikologi  
Email: [justine.elisse@ui.ac.id](mailto:justine.elisse@ui.ac.id)

#### Abstract

The core symptoms of ASD often lead to maladaptive behavioral issues. In the context of children with ASD, numerous researchers have directly intervened to address these maladaptive behaviors. However, emotional regulation has been identified as a key factor underlying the behavioral and social problems mechanism in children with ASD. Therefore, this study aims to adapt Cognitive Behavior Therapy (CBT) through the Exploring Feelings program, which has previously been proven effective in enhancing emotional regulation in children with ASD. A mixed methods single case research was conducted involving a 10-year-old male child. The effectiveness of the intervention was assessed based on changes in Emotion Regulation Checklist scores and reported behavioral changes by parents and teachers. This study has provided evidence that CBT can effectively improve emotional regulation skills in children with ASD. Future research may explore this program without employing the token economy to compare outcomes.

**Keyword :** Autism Spectrum Disorder; Cognitive Behavior Therapy; Emotional Regulation; Exploring Feelings Program

#### Abstrak

Keterbatasan dari gejala inti ASD sering kali menyebabkan masalah perilaku maladaptif. Pada konteks anak-anak dengan ASD, banyak peneliti telah melakukan intervensi yang secara langsung mengatasi perilaku maladaptif. Namun, regulasi emosi ditemukan menjadi dasar mekanisme dari masalah perilaku dan sosial anak dengan ASD. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi Cognitive Behavior Therapy (CBT) melalui program Exploring Feelings yang sebelumnya telah terbukti efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan ASD. Penelitian ini menggunakan penelitian campuran kasus tunggal pada anak laki-laki berusia 10 tahun. Efektivitas intervensi dilihat berdasarkan perubahan skor Emotion Regulation Checklist serta perubahan perilaku yang dilaporkan orang tua dan guru. Penelitian ini telah membuktikan bahwa CBT dapat secara efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak dengan ASD. Penelitian selanjutnya dapat menerapkan program ini tanpa penerapan token ekonomi untuk membandingkan hasilnya.

**Kata Kunci :** Gangguan Spektrum Autisme; Terapi Perilaku Kognitif; Program Exploring Feelings; Regulasi Emosi

Copyright (c) 2024 Justine Elisse & Mita Aswanti

Received 2024-03-16

Revised 2024-04-28

Accepted 2024-05-21



## LATAR BELAKANG

*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-V; APA, 2013) mendefinisikan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) sebagai gangguan neurologis yang dicirikan dengan 2 hal, yaitu (1) defisit persisten dalam komunikasi dan interaksi sosial, dan (2) memiliki pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan repetitif. Keterbatasan dalam hal tersebut menyebabkan masalah perilaku maladaptif seperti tantrum, agresi, masalah tidur, dan ketidaktaatan sering terjadi pada individu dengan ASD (Konst et al., 2013). Pada konteks anak-anak dengan ASD, banyak peneliti telah melakukan intervensi yang secara langsung berfokus untuk mengatasi masalah perilaku maladaptif. Akan tetapi, diperlukan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme perilaku maladaptif pada anak dengan ASD untuk merancang intervensi yang lebih efektif. Penelitian menemukan bahwa jika dibandingkan dengan anak-anak yang berkembang secara tipikal, anak dengan ASD lebih jarang menggunakan pertimbangan secara kognitif (*cognitive reappraisal*) dan strategi regulasi emosi yang adaptif ketika menghadapi pengalaman emosi negatif, dan hal tersebut berkaitan dengan tingkat perilaku maladaptif yang lebih tinggi (Samson et al., 2015; Cai et al., 2018).

Menurut Gross dan Ford (2024) emosi melibatkan 4 komponen, antara lain (1) situasi yang dialami atau dibayangkan; (2) atensi terhadap bagian dari situasi yang ditangkap; (3) penilaian atau evaluasi seseorang terhadap situasi tersebut; dan (4) respons terhadap situasi yang bisa mengubah bagaimana kita merasakannya, reaksi tubuh, wajah, atau perilaku seseorang. Sering kali, respons emosional mengubah interaksi antara individu dan situasi yang memicu perasaan tertentu. Fenomena ini berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk memengaruhi emosi apa yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memiliki emosi tersebut, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross & Ford, 2024).

Ketika individu meregulasi emosinya, mereka secara tidak langsung berupaya untuk menentukan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosinya (Gross & Ford, 2024), sebaliknya individu mampu untuk menghadapi permasalahan dengan cara yang tidak meledak-ledak (Rahardjo & Kusumiati, 2023). Dengan kata lain, kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam jangka panjang karena regulasi emosi berperan untuk membantu individu memberikan respons yang sesuai dalam interaksi sosial dan memfasilitasi kemampuan untuk mengatasi situasi baru atau perubahan (Samson, Hardan, Podell, et al., 2015; Goldsmith & Kelley, 2018; Gross & Ford, 2024). Strategi regulasi emosi yang adaptif juga ditemukan berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan tingkat psikopatologi yang lebih rendah (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012), sedangkan kesulitan regulasi emosi dan penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif dapat memprediksi masalah eksternalisasi dan internalisasi, seperti gejala depresi pada masa remaja (Rodhiyah & Djuwita, 2023).

Anak-anak dengan ASD memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah regulasi emosi. Hal ini

disebabkan karena semua gejala inti dari ASD telah terbukti berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi (Samson et al., 2014). Akibatnya, jika dibandingkan dengan anak yang berkembang secara tipikal, anak dengan ASD pada umumnya memiliki lebih banyak kesulitan meregulasi emosi, kurang efektif dalam menggunakan strategi regulasi emosi, dan menunjukkan pola penggunaan strategi yang maladaptif (Richey et al., 2015; Samson, Wells, Phillips, et al., 2015).

Berkaitan dengan hal tersebut penelitian Samson, Hardan, Lee, et al. (2015) merekomendasikan intervensi yang menargetkan regulasi emosi adaptif dan *cognitive reappraisal* untuk mengatasi emosi negatif, yang pada akhirnya juga dapat mengurangi perilaku maladaptif pada individu dengan ASD. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian longitudinal menemukan bahwa regulasi emosi menjadi dasar masalah perilaku dan sosial anak dengan ASD (Berkovits et al., 2017). Mengajarkan anak-anak dengan ASD untuk mengenali keadaan emosi mereka sendiri dan membantu mereka mempelajari strategi untuk mengelola emosi negatif diprediksi akan bekerja lebih efektif untuk membantu fungsi sosial dan perilaku anak (Berkovits et al., 2017). Dengan kata lain, intervensi yang menargetkan regulasi emosi secara langsung dapat mengarah pada peningkatan kemampuan sosial dan perilaku. Beberapa pendekatan intervensi telah mulai menargetkan langsung kemampuan regulasi emosi anak dan memberikan hasil yang menjanjikan, salah satunya melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Attwood (2004) dan dibuktikan oleh Sofronoff et al. (2007).

CBT merupakan intervensi yang berfokus pada suatu masalah tertentu pada momen saat ini (*present*) dan berorientasi pada tujuan yang menekankan hubungan timbal balik antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Beck, 2020). Prinsip yang ditekankan oleh pendekatan CBT adalah cara berpikir seseorang pada akhirnya dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya (Adriansyah et al., 2015). Salah satu tujuan utama CBT adalah mengajarkan individu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memodifikasi pemikiran dan keyakinan disfungsi mereka melalui teknik terapeutik (Beck, 2020). CBT menggunakan pendekatan yang sangat terstruktur, terfokus pada tujuan, memiliki tujuan yang jelas dan eksplisit, di mana hal tersebut sejalan dengan pendekatan yang dibutuhkan anak dengan ASD (Donoghue et al., 2011). Preferensi terhadap keteraturan dan prediktabilitas yang dimiliki anak dengan ASD juga menjadikan CBT sebagai salah satu metode yang cocok untuk anak dengan ASD (Spain & Happé, 2020).

Dibandingkan dengan gaya percakapan non-direktif yang menjadi ciri pendekatan psikoterapi lainnya, diskusi dalam CBT cenderung dilakukan secara semi-terstruktur dan memperhatikan detail-detail kecil, seperti perasaan, pikiran, dan perilaku spesifik yang terkait dengan masalah yang sedang dibahas, sehingga pendekatan tersebut berpotensi lebih mudah dipahami oleh anak dengan ASD yang sering mengalami kesulitan dengan konsep abstrak (Spain & Happé, 2020). Penerapan CBT berfokus dalam memantapkan kemampuan berpikir dan merubah asumsi yang salah dalam berpikir sehingga dapat membantu anak dengan ASD yang

cenderung memiliki pemikiran yang terdistorsi (Attwood, 2003).

Berdasarkan asumsi tersebut, Attwood (2004) mengembangkan intervensi CBT untuk membantu anak dengan ASD mengembangkan kemampuan regulasi emosi, yang secara spesifik menasar pada kemarahan dan kecemasan. Intervensi tersebut dinamakan sebagai program *Exploring Feelings*. Tujuan dari program ini adalah mengajarkan anak suatu keterampilan untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi mereka guna meningkatkan kesejahteraan emosional dan keterampilan interaksi sosial. Anak akan diperlengkapi dengan “alat” yang mereka butuhkan untuk meregulasi emosi dan dapat menghadapi situasi yang menantang dengan cara yang lebih adaptif. Program ini terdiri dari 7 sesi yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu, di mana setiap sesi akan dilakukan sebanyak 1x seminggu, dalam setting klinik, dan berdurasi kurang lebih 120 menit.

Program ini menggunakan sarana permainan dan aktivitas yang disesuaikan untuk anak-anak tahap sekolah. Melalui aktivitas yang dilakukan, anak diharapkan dapat berefleksi dan belajar mengenai emosinya, kemudian membangun pola pikir yang lebih positif untuk menghadapi situasi sosial kedepannya. Selain melibatkan anak, intervensi ini juga melibatkan peran orang tua, terutama dalam mengerjakan pekerjaan rumah yang akan diberikan setiap minggunya. Dengan melibatkan orang tua, maka orang tua akan mendapatkan kesempatan untuk belajar memahami kondisi ASD, karena penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan ASD seringkali masih mengalami kebingungan terkait tindakan apa yang dapat dilakukan untuk membantu anak mereka (Saputri & Abidin, 2023).

Pada penelitian kali ini, peneliti bertujuan untuk mengadaptasi program *Exploring Feelings* sesuai dengan konteks budaya dan bahasa Indonesia. Peneliti ingin melihat, apakah penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui program *Exploring Feelings* efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan ASD di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah anak laki-laki berusia 10 tahun, berinisial P. Ia merupakan klien dari Klinik Terpadu Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang telah didiagnosa *Autism Spectrum Disorder (Level 1)*. Berdasarkan keluhan yang disampaikan orang tua dan guru saat klien menjalankan pemeriksaan psikologis di Klinik Terpadu Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, peneliti melihat adanya masalah regulasi emosi pada klien. Sejak kecil, P terlihat mudah marah dan memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi. P cenderung gagal menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, sebaliknya cenderung bereaksi secara impulsif terhadap rangsangan emosional, misalnya dengan tantrum, agresi, atau melukai diri sendiri. Kondisi ini diperparah karena P memiliki kekakuan dalam berpikir dan minat yang terbatas, sehingga ketika ia menghadapi hal-hal yang tidak berjalan sesuai dengan apa yang dipikirkannya,

ketika ia menghadapi tantangan, atau ketika mengerjakan hal-hal yang di luar minatnya, P akan mudah merasa kesal dan marah. Oleh sebab itu, peneliti menilai diperlukan suatu tindakan untuk dapat mengajarkan P cara mengelola emosi dengan pendekatan yang lebih terstruktur, secara khusus menargetkan emosi marah.

Penelitian ini menggunakan *mixed methods experimental design* dengan pendekatan *single subject research*. *Mixed methods experimental design* adalah salah satu metode penelitian yang mempelajari suatu masalah dengan melakukan eksperimen atau uji coba intervensi dan menambahkan data kualitatif sebagai pendukung penelitian (Creswell, 2022). *Single subject research* merupakan pendekatan eksperimental kualitatif dimana subjek berfungsi sebagai kontrol terhadap mereka sendiri (Prahmana, 2021). Dengan kata lain, *mixed methods* dalam *single case research* (N=1) dapat dijelaskan sebagai sebuah penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian mengenai satu kasus tunggal (Onghena et al., 2019). Metode ini digunakan dalam penelitian ini karena peneliti dapat melihat efektivitas, dampak, dan perubahan dari suatu intervensi dengan cepat. Selain itu, melalui metode ini peneliti dapat mengamati perubahan subjek dari waktu ke waktu, apabila diperlukan perubahan maka dapat segera dilakukan perubahan pada pertemuan berikutnya. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku subjek sebelum, selama, dan setelah mengikuti intervensi, sehingga terdapat beberapa adaptasi dan penyesuaian yang dilakukan oleh peneliti selama intervensi berlangsung.

Intervensi yang diberikan kepada P untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dilakukan menggunakan pendekatan CBT. Pelaksanaan intervensi secara garis besar mengacu pada modul *Exploring Feelings* (Attwood, 2004). *Exploring Feelings* merupakan salah satu program intervensi dengan pendekatan CBT yang terbukti efektif untuk membantu mengelola emosi anak-anak dengan ASD yang memiliki tingkat kecerdasan atau kemampuan intelektual yang tinggi (*High Functioning Autism dan gangguan Asperger*; Sofronoff et al., 2007). Pendekatan CBT, secara khusus program *Exploring Feelings*, dirasa sesuai dengan kebutuhan P, mengingat bahwa kemampuan kognitif menjadi salah satu keunggulannya (IQ = 116 skala Wechsler, tergolong di atas rata-rata anak seusianya). Adapun jumlah dan durasi sesi, serta lembar kerja, aktivitas, dan materi yang diberikan disesuaikan kembali sesuai dengan kondisi dan kebutuhan subjek.

Strategi utama yang digunakan dalam program *Exploring Feelings* meliputi pendidikan afektif, restrukturisasi kognitif, dan pembangunan keterampilan (Attwood, 2004; Sofronoff et al., 2007). Mengajarkan pendidikan afektif bertujuan untuk membantu anak-anak memahami dan mengidentifikasi emosi mereka. Anak diharapkan dapat belajar tentang berbagai emosi, pemicu emosi, serta tanda fisik dan perilaku yang mereka lakukan terkait dengan setiap emosi. Melalui berbagai aktivitas dan diskusi, anak-anak juga akan diarahkan untuk mengembangkan kosakata dalam

mengungkapkan perasaan dan emosi mereka secara efektif. Restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah pola pikir dan keyakinan yang tidak membantu anak dalam menghadapi ataupun yang menyebabkan stres dan kemarahan. Anak akan diajarkan untuk mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif serta adaptif. Mereka didorong untuk melihat ulang situasi, mempertimbangkan perspektif alternatif, dan mengembangkan pandangan yang lebih seimbang dan realistis tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka. Pembangunan keterampilan bertujuan untuk mengajarkan anak keterampilan praktis dalam mengatasi stres dan kemarahan mereka. Keterampilan ini mungkin meliputi latihan pernapasan, teknik relaksasi, strategi pemecahan masalah, dan keterampilan komunikasi yang efektif. Permainan peran dan aktivitas-aktivitas praktik akan digunakan untuk memperkuat keterampilan ini dengan harapan anak dapat berlatih dan menerapkannya dalam situasi kehidupan nyata.

Selain menggunakan pendekatan CBT, peneliti juga memodifikasi penerapan intervensi dengan menggabungkan dengan penerapan token ekonomi sebagai *reward*. Token ekonomi merupakan sebuah sistem modifikasi perilaku berdasarkan teori belajar, di mana melalui pemberian “token” (*reward*) setelah berhasil memunculkan perilaku yang diharapkan, individu dapat mempelajari untuk melakukannya kembali di masa yang akan datang (Kazdin, 2013). Token yang diberikan kemudian dapat ditukar dengan hadiah yang sesungguhnya dalam sistem ekonomi yang telah ditentukan. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penggunaan teknik token ekonomi sebagai bagian dari CBT dapat secara efektif mengurangi masalah perilaku seperti impulsif, hiperaktif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi, dan perilaku kekerasan (Coelho et al., 2015). Penerapan token ekonomi juga menjadi salah satu hal yang direkomendasikan untuk membantu meningkatkan perhatian dan partisipasi anak dengan ASD dalam intervensi CBT (Rotheram-Fuller & MacMullen, 2011). Pemberian *reward* bertujuan untuk memastikan berkurangnya frekuensi perilaku yang tidak diharapkan serta penguatan positif untuk perilaku yang diharapkan muncul dari tujuan intervensi (*target* perilaku).

Setelah melalui beberapa penyesuaian, pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 8 sesi, 1 kali pertemuan dalam 1 minggu, dengan durasi 100-125 menit. Gambaran detail pelaksanaan intervensi ditunjukkan dalam Tabel 1. Aktivitas dalam beberapa sesi juga melalui penyesuaian berdasarkan kondisi dan kebutuhan subjek (termasuk penyesuaian seiring berjalannya sesi), serta pencapaian tujuan intervensi. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti sudah meminta persetujuan orang tua terlebih dahulu melalui pengisian *informed consent*. *Informed consent* yang diberikan mencakup informasi terkait manfaat, prosedur, risiko, izin perekaman, izin dipublikasikan secara anonim, dan hak yang dimiliki subjek.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pengisian alat ukur, wawancara, observasi, dan pengisian lembar kerja. Untuk menilai

efektivitas dan tercapainya tujuan dari program intervensi, peneliti melakukan asesmen sebelum pelaksanaan (*pre-test*), setelah pelaksanaan (*post-test*), dan 6 minggu setelah pelaksanaan (*follow-up*). Asesmen dilakukan terhadap orang tua, guru, dan subjek.

Asesmen secara kuantitatif yang diberikan kepada orang tua dan guru berupa kuesioner *Emotion Regulation Checklist* (ERC; Shields & Cicchetti, 1997). ERC adalah kuesioner yang digunakan untuk mengukur ekspresi dan regulasi emosi anak, di mana aspek tersebut diukur karena sejalan dengan tujuan intervensi. Kuesioner ini terdiri dari 24-item yang mencakup dua bagian, yaitu regulasi emosi dan negativitas/labilitas. Pengisian kuesioner dilakukan dengan memilih skala likert 1-4 sesuai dengan frekuensi anak memunculkan perilaku-perilaku tertentu. Pengisian kuesioner ini dilakukan oleh orang tua sebanyak 3x, antara lain *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. Sedangkan pengisian kuesioner kepada guru dilakukan sebanyak 2x, yaitu *pre-test* dan *follow-up* (guru melewati 1x pengisian kuesioner karena masa *post-test* bertepatan dengan masa libur sekolah subjek).

Selain pengisian kuesioner, orang tua dan guru juga melakukan asesmen secara kualitatif melalui wawancara. Tujuan dari wawancara sebelum pelaksanaan adalah mendapatkan gambaran terkait *automatic negative thought*, *intermediate belief*, dan *core belief* yang dimiliki subjek, di mana hal tersebut akan menjadi tujuan khusus yang dicapai dalam pelaksanaan intervensi. Hasil dari wawancara bersama orang tua dan guru akan menjadi panduan peneliti untuk memodifikasi lembar kerja, aktivitas, dan materi pada modul *Exploring Feelings* (Attwood, 2004). Selain itu, wawancara akan dilakukan kembali setelah pelaksanaan dan 6 minggu setelah pelaksanaan, di mana wawancara bertujuan melengkapi data untuk melihat efektivitas dari pelaksanaan program intervensi dan mendapatkan catatan mengenai perubahan apa saja yang terjadi maupun belum terjadi.

Asesmen yang diberikan kepada subjek berupa asesmen kualitatif yang mengacu pada modul program *Exploring Feelings* (Attwood, 2004), di mana subjek diminta untuk menjawab soal cerita. Cerita dimodifikasi mengikuti kesesuaian dengan konteks permasalahan subjek. Cerita yang diberikan bertujuan untuk menilai respons subjek terhadap situasi sosial. Asesmen diberikan sebanyak 2x, antara lain *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat terlihat apakah ada perubahan dari respons subjek terhadap situasi sosial setelah pelaksanaan intervensi.

Analisis data untuk melihat efektivitas dari intervensi ini dilakukan secara kuantitatif, yaitu secara statistik deskriptif melihat perubahan skor yang didapatkan dari data kuantitatif, serta menggunakan *visual inspection techniques* dengan menyajikan dan menginterpretasikan hasilnya berdasarkan pemeriksaan visual dari data grafik yang sederhana (Kratochwill & Levin, 2015). Kemudian analisis data secara kualitatif juga dilakukan dengan menilai perubahan perilaku yang didapatkan melalui data kualitatif.

Tabel 1. Ringkasan Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Tujuan	Aktivitas
<b>Pre-test dengan orang tua (120 menit)</b>	Mendapatkan <i>baseline</i> atau gambaran kemampuan regulasi emosi anak menurut orang tua sebelum program intervensi berlangsung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengisian <i>Informed Consent</i></li> <li>2. Penjelasan Detail Rancangan Program Intervensi</li> <li>3. Wawancara Orang Tua</li> <li>4. Pengisian Asesmen ERC oleh Orang Tua</li> </ol>
<b>Pre-test dengan guru (60 menit)</b>	Mendapatkan <i>baseline</i> atau gambaran kemampuan regulasi emosi anak menurut guru sebelum program intervensi berlangsung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wawancara Guru</li> <li>2. Pengisian Asesmen ERC oleh Guru</li> </ol>
<b>Sesi 1 (105 menit)</b>	Mendapatkan gambaran awal bagaimana anak merespons situasi sosial, apa saja <i>automatic negative thought</i> dan <i>core belief</i> anak yang perlu diubah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Leo is Being Teased (pre-test)</i></li> </ol>
<b>Tema: Pre-test dengan anak &amp; Mengenal Emosi Senang dan Relax</b>	<p>Mendapatkan gambaran kelebihan dan minat anak yang dapat digunakan untuk menunjang pertemuan berikutnya</p> <p>Mendapatkan psikoedukasi dan refleksi tentang perasaan senang</p> <p>Mendapatkan psikoedukasi dan refleksi tentang perasaan tenang/relax</p> <p>Reward bertujuan sebagai <i>reinforcement</i> dari perilaku anak yang sudah baik</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan: Mengisi lembar kerja tentang diri sendiri</li> <li>2. Merasa Senang: Mengisi lembar kerja dan bermain <i>Rope Game</i></li> <li>3. Merasa Relax: Mengisi lembar kerja dan <i>Relaxation Practice</i></li> <li>4. Kesepakatan Reward dan Review*</li> </ol>
<b>Sesi 2 (125 menit)</b>	Mendapatkan psikoedukasi dan refleksi tentang perasaan marah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa kita merasa marah: Mengisi lembar kerja</li> <li>2. Superhero yang sedang marah: Mengisi lembar kerja</li> <li>3. Saat aku merasa marah: Mengisi lembar kerja</li> </ol>
<b>Tema: Mengenal Emosi Marah</b>	<p>Mendapatkan insight dari tokoh lain ketika marah</p> <p>Anak dapat menilai apa yang ia rasakan secara fisik saat merasa marah dan mengetahui cara mengatasinya</p> <p>Anak mengetahui bahwa ia dapat menenangkan diri ketika merasa marah dengan melepaskan energi atau relaksasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Perkenalan dengan Emotional Toolbox untuk memperbaiki perasaan (<i>Physical Tools</i> dan <i>Relaxation Tools</i>)</li> </ol>
<b>Sesi 3 (100 menit)</b>	Anak memahami bahwa ia dapat meminta bantuan orang lain untuk membantu dirinya menghadapi emosi marah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan <i>Social Tools</i></li> </ol>
<b>Tema: Mengenal Emotional Toolbox (part 1)</b>	Anak dapat menggunakan kata-kata positif dalam pikirannya untuk membantu diri mereka sendiri merasa lebih baik ketika merasa marah	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Perkenalan <i>Thinking Tools</i></li> </ol>
<b>Sesi 4 (115 menit)</b>	Anak dapat melakukan atau memikirkan hal-hal yang ia minati untuk membantu diri mereka sendiri merasa lebih baik ketika merasa marah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan <i>Other Tools</i></li> </ol>
<b>Tema: Mengenal Emotional Toolbox (part 2)</b>	<p>Anak dapat membedakan cara yang tepat, cara yang kurang tepat, dan cara yang memperburuk keadaan untuk dilakukan saat merasa marah</p> <p>Anak dapat belajar mengendalikan dan menahan tangan dalam situasi dan durasi yang diminta</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Perkenalan <i>Inappropriate Tools</i></li> <li>3. <i>Glass Activity 1</i>: Belajar mengikat tangan</li> </ol>
<b>Sesi 5 (125 menit)</b>	Anak dapat belajar mengendalikan dan menahan tangan dalam situasi, durasi, dan instruksi yang diminta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Glass Activity 2</i>: Belajar mengikat tangan dan memahami instruksi "stop and go"*</li> <li>2. <i>Rainbow Glass</i>: mengukur skala kemarahan</li> <li>3. <i>Role Play</i>: apa yang harus kulakukan saat situasi itu?</li> </ol>
<b>Tema: Role Play Emotional Toolbox</b>	<p>Anak sudah dapat menilai penyebab, intensitas, dan dampak yang ditimbulkan dari rasa marahnya</p> <p>Anak dapat mengatasi rasa marah dengan salah satu emotional toolbox yang sudah diajarkan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Social Stories</i></li> </ol>
<b>Sesi 6 (120 menit)</b>	Anak dapat menilai rasa marah dalam konteks situasi sosial yang sebenarnya dan belajar untuk mengatasi rasa marah dari cerita orang lain	
<b>Tema: Social Stories</b>		

<p><b>Sesi 7 (110 menit)</b></p> <p><b>Tema: Refleksi &amp; Role Play Kasus Dunia Nyata</b></p>	<p>Anak dapat menangkal pikiran negatif saat ingin marah dan merubahnya dengan pikiran positif Anak dapat belajar mengendalikan dan menahan mulut dalam situasi dan instruksi yang diminta Anak dapat belajar mengendalikan dan menahan tangan dalam situasi menantang, sesuai durasi dan instruksi yang diminta</p> <p>Anak dapat memahami bahwa pikirannya dapat membawa kemana tindakannya akan berakhir, seperti mengendalikan kapal pada aliran sungai</p> <p>Anak dapat menciptakan solusinya sendiri untuk mengekspresikan rasa marah dengan tepat Anak dapat merefleksikan kembali mengapa ia melakukan tindakan negatif, darimana pikiran untuk melakukan tindakan tersebut muncul, apa dampak dari tindakan negatif tersebut, apakah tindakan tersebut tepat, dan menemukan cara baru yang lebih positif</p> <p>Anak dapat menerapkan cara baru yang lebih positif dalam konteks kejadian nyata</p>	<p>2. Antidot untuk pikiran negatif: Mengisi lembar kerja</p> <p>3. <i>Spoon Activity</i>: Belajar mengunci mulut*</p> <p>4. <i>Glass Activity 3</i>: Belajar mengikat tangan dan memahami instruksi “<i>stop and go</i>”*</p> <p>1. <i>River Activity</i>: Kemana kapalku mengalir?*</p> <p>2. Membuat <i>Stress Ball</i>*</p> <p>3. Refleksi: Menilai diriku*</p>
<p><b>Sesi 8 (115 menit)</b></p> <p><b>Tema: Review dan Action Plan, Post-test dengan anak</b></p>	<p>Anak mengingat materi yang sudah diajarkan dan mendapatkan hal positif yang dapat ia pelajari Anak membuat evaluasi hal apa yang perlu diubah dari dirinya dan menyusun rencana perubahan untuk mengatasi rasa marah di kemudian hari Mendapatkan gambaran akhir bagaimana anak merespons situasi sosial setelah mendapatkan intervensi</p> <p>Anak dapat menukarkan token dengan <i>reward</i> yang sesungguhnya, sesuai kesepakatan awal</p>	<p>4. <i>Role Play</i>: Apa yang harus kulakukan di dunia nyata?*</p> <p>1. Kesimpulan &amp; Review semua pertemuan</p> <p>2. Merancang <i>Action Plan</i></p> <p>3. <i>Leo is Being Teased (post-test)</i></p> <p>4. Penukaran <i>Reward &amp; Closing</i>*</p>
<p><b>Post-test dengan orang tua (Evaluasi 1; 120 menit)</b></p>	<p>Mendapatkan gambaran perubahan dari regulasi emosi setelah program intervensi berlangsung menurut orang tua</p>	<p>1. Menjelaskan Hal yang Sudah Dilakukan Selama Program Intervensi</p> <p>2. Pengisian Asesmen ERC oleh Orang Tua</p> <p>1. Wawancara Orang Tua</p> <p>2. Pengisian Asesmen ERC oleh Orang Tua</p>
<p><b>Follow-up setelah 6 minggu dengan orang tua (Evaluasi 2; 120 menit)</b></p>	<p>Mendapatkan gambaran apakah ada perubahan menetap dari regulasi emosi setelah 6 minggu program intervensi selesai menurut orang tua</p>	<p>1. Wawancara Guru</p> <p>2. Pengisian Asesmen ERC oleh Guru</p>
<p><b>Follow-up setelah 6 minggu dengan guru (Evaluasi; 60 menit)</b></p>	<p>Mendapatkan gambaran apakah ada perubahan menetap dari regulasi emosi setelah 6 minggu program intervensi selesai menurut guru</p>	<p>1. Wawancara Guru</p> <p>2. Pengisian Asesmen ERC oleh Guru</p>

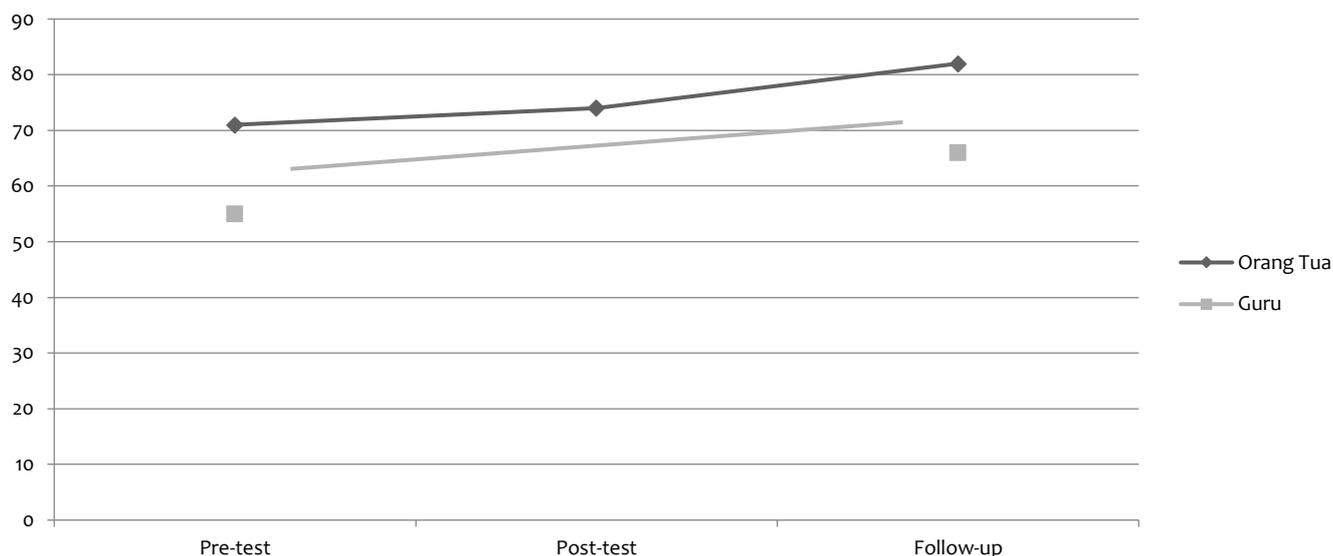
\*Materi dan aktivitas tambahan yang tidak ada pada modul *Exploring Feelings* (Attwood, 2004)

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dilihat berdasarkan 2 hal, yaitu pengukuran kuantitatif dan kualitatif. Pengukuran kuantitatif mengacu pada perubahan skor alat ukur ERC. Pengukuran kualitatif mengacu pada observasi peneliti selama intervensi berlangsung, lembar kerja subjek dalam menanggapi kasus (*Leo is Being Teased*), serta wawancara perubahan perilaku kepada orang tua dan guru.

### Hasil Kuantitatif berdasarkan Alat Ukur ERC

Berdasarkan hasil pengukuran kuantitatif pada orang tua dan guru, terdapat perubahan dalam skor ERC pada masa *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*, yang dapat dilihat pada Gambar 1. Terjadi peningkatan skor jika dibandingkan dengan skor sebelum pelaksanaan intervensi, dan kembali mengalami peningkatan setelah 6 minggu pelaksanaan intervensi, baik di sekolah maupun di luar sekolah.



Gambar 1. Grafik Perbedaan Regulasi Emosi pada Masa Pre-test, Post-test, dan Follow-up

### Hasil Kualitatif berdasarkan Observasi selama Intervensi

Berdasarkan observasi selama pelaksanaan intervensi, terlihat bahwa subjek mengalami beberapa perubahan yang positif. Subjek semakin mudah untuk duduk dan bersikap tenang menjelang beberapa sesi terakhir. Pada sesi-sesi awal, subjek cukup sering berdiri dari tempat duduknya, berlari di sekitar ruangan, membuka-tutup pintu, dan berdiri di atas sofa. Pada sesi-sesi akhir, frekuensi subjek berpindah-pindah dari tempat duduknya semakin berkurang.

Terlihat pula, pada awalnya subjek cukup sulit mengikuti kegiatan sesuai instruksi dan menolak untuk mengikuti beberapa aktivitas. Namun, pada akhirnya subjek semakin mudah untuk bekerja sama dan mengikuti aturan kegiatan selama sesi berlangsung. Subjek mulai memahami dan menerima ketika peneliti mengatakan “tidak” dan “tunggu” pada hal-hal tertentu. Subjek juga dilatih untuk mendapatkan apa yang ia inginkan (*reward*) dengan berusaha dan menunggu. Walaupun setiap minggunya ia selalu menanyakan kapan dapat menukarkan stiker dengan *reward*, subjek tidak pernah marah jika peneliti mengatakan “*nanti, belum waktunya*”. Bahkan subjek juga berhasil untuk meregulasi emosinya ketika ia gagal mendapatkan *reward* utama karena tidak berhasil mencapai jumlah stiker sesuai dengan kesepakatan awal. Dengan kata lain, setelah intervensi ini, terlihat pula subjek semakin dapat menerima kegagalannya.

Subjek juga mengalami peningkatan yang baik dalam mengerjakan PR. Dari awal pelaksanaan intervensi, subjek memang selalu konsisten mengerjakan PR dan tidak pernah terlewat dari tenggat waktu yang ditentukan. Hanya saja pada PR sesi-sesi awal, terdapat beberapa bagian yang tidak diisi. Kalimat yang digunakan untuk menjawab PR juga cenderung pendek. Isi kalimat jawaban juga cenderung bersifat mendasar dan normatif. Seiring berjalannya sesi, subjek semakin serius mengerjakan semua bagian PR, lebih lengkap dalam menjawab, serta semakin terbuka untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya.

Subjek semakin mengenal dirinya. Ia mulai mengenal kelebihan dirinya, terlihat lebih percaya diri untuk mengungkapkan kelebihannya, dan menilai diri dengan lebih positif. Subjek juga mulai banyak berefleksi tentang dirinya. Ia mampu terbuka untuk menceritakan kejadian yang berkaitan dengan emosinya, baik yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan.

Subjek juga mengalami perubahan pola pikir. Ia menyadari bahwa tindakan agresif adalah hal yang kurang tepat dan berdosa, termasuk membalas orang yang jahat dengan tindakan agresif. Ia dapat memahami bahwa tindakan agresif yang ia lakukan akan membawa dirinya tidak berbeda dengan orang yang berlaku jahat terhadap dirinya ataupun temannya. Subjek juga berani terbuka untuk bercerita mengenai kekurangan dirinya, seperti selama ini sering marah tidak terkendali dan berkata-kata kasar.

Selain semakin memahami dirinya, subjek juga terlihat semakin terbuka dan memunculkan rasa penasaran untuk bersosialisasi dengan orang lain. Terlihat bahwa subjek akhirnya dapat memulai percakapan untuk menanyakan kehidupan sehari-hari peneliti yang tidak berkaitan dengan intervensi.

### Hasil Kualitatif berdasarkan Respons Subjek

Pengukuran langsung terhadap subjek diberikan secara kualitatif, di mana subjek diminta untuk menanggapi suatu kasus. Pada kasus tersebut subjek berperan sebagai seorang teman dari Leo, seseorang yang mengalami perundungan. Subjek diminta untuk memberikan tanggapan terkait apa yang akan dilakukan melihat teman terdekatnya mengalami perundungan dan temannya disalahkan oleh guru karena telah memukul orang yang merundungnya. Berikut adalah respons awal (*pre-test*) bagaimana gambaran regulasi emosi subjek dalam menanggapi kasus tersebut sebelum pelaksanaan intervensi:

*“Memukul muka pembuli Leo, mengejek balik pembuli Leo, mendorong pembuli Leo ke lantai, alasannya karena pambulinya menjeleki Leo”.*

Dari respons tersebut, terlihat bahwa semua respons subjek menunjukkan akan bertindak mengarah ke perilaku agresif.

Setelah menjalankan semua sesi intervensi, subjek diminta untuk menanggapi kembali kasus yang sama seperti pada awal pelaksanaan intervensi. Berikut adalah respons akhir (post-test) bagaimana gambaran regulasi emosi subjek dalam menanggapi kasus tersebut setelah pelaksanaan intervensi:

*“Menjaga teman, membiarkan, pindah sekolah, melindungi Leo, membela Leo, menyuruh Leo sabar, jika makin buruk laporkan kepada kepala sekolah, jika semakin buruk lapor ke guru, jika Leo sedih bales pembuli, lapor ke wali kepala sekolah, kasih tau Leo jangan sedih, lapor ke ortu pembuli, jika Leo dibuli pisahin, kasih tau pembuli itu buruk, tidak mau nyelengkat, tidak mau memukul, kasih tau Leo untuk tenang, memaafkan pembuli.”.*

Dari respons tersebut, terlihat bahwa subjek dapat memikirkan tindakannya terlebih dahulu sebelum menjawab. Respons subjek menunjukkan akan bertindak mengarah ke perilaku netral atau positif, walaupun masih terdapat 1 respons yang mengarah ke perilaku agresif. Jika dibandingkan dengan respons sebelum pelaksanaan intervensi, terdapat perubahan ke arah yang lebih positif dari cara berpikir subjek. Tidak hanya memilih untuk bertindak lebih tenang bagi dirinya sendiri, terdapat pula respons yang mengarah pada sosialisasi (menghibur teman) dan nilai (memberitahu perilaku yang dilakukan orang lain buruk).

#### **Hasil Kualitatif berdasarkan Laporan Orang Tua dan Guru**

Orang tua dan guru melaporkan beberapa perubahan positif pada subjek. Orang tua dan guru sama-sama menilai subjek menjadi lebih tenang dan sabar dalam menghadapi segala sesuatu. Perubahan tersebut tidak hanya dirasakan oleh orang tua dan guru (wali kelasnya), namun juga guru lain (guru agama) yang tidak mengetahui pelaksanaan intervensi terhadap subjek. Durasi saat subjek marah sudah tidak berlarut-larut. Subjek semakin jarang mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang agresif ataupun histeris. Menurut guru, frekuensi tantrum di sekolah berkurang menjadi 1-2 kali dalam 1 minggu, bahkan sempat tidak pernah terjadi dalam 1 minggu. Saat ini, guru juga menilai jauh lebih mudah menenangkan subjek ketika emosi, di mana yang sebelumnya membutuhkan 30 menit sampai 1 jam, saat ini hanya membutuhkan 5 sampai 10 menit. Kecemasan subjek ketika menghadapi hal-hal yang tidak sesuai keinginannya semakin berkurang. Subjek juga lebih dapat mengekspresikan emosinya. Ia lebih terbuka bercerita mengenai perasaannya ketika marah, sedih, takut, beserta kejadian dan alasannya.

Dalam menanggapi orang lain yang menggangukannya, orang tua menilai saat ini subjek dapat bersikap lebih cuek dan mengabaikan. Misalnya, sebelum pelaksanaan intervensi, subjek mulai terganggu ketika ada orang lain yang memperhatikannya, karena ia menilai orang tersebut akan menyerangnya. Saat ini, subjek sudah tidak memedulikan orang lain yang memperhatikannya. Ia terlihat lebih tidak mementingkan bagaimana orang lain memandang dirinya. Hal serupa juga dilaporkan oleh guru. Saat ini subjek dapat menanggapi teman yang menggangukannya dengan lebih tenang atau menanggapi dengan bercanda. Kondisi ini berbeda dengan kondisi sebelumnya, di mana ketika temannya hanya bermaksud untuk bercanda, subjek akan cenderung menanggapi dengan marah berteriak dan menengis.

Berkaitan dengan sikap impulsivitasnya, orang tua menilai saat ini subjek sudah dapat menunda untuk mendapatkan apa yang ia inginkan. Impulsivitas untuk memegang barang yang bukan miliknya semakin berkurang. Ia lebih banyak meminta izin terlebih dahulu untuk memegang barang orang lain ataupun di tempat umum. Subjek juga lebih banyak mengobservasi daripada terlibat langsung. Menurut guru, subjek juga meminta izin terlebih dahulu sebelum memegang benda-benda milik gurunya. Secara level aktivitas yang saat ini dilakukan di sekolah, subjek juga lebih banyak melakukan aktivitas tenang seperti menggambar daripada berlari-lari.

Peningkatan lainnya yang terjadi menurut orang tua adalah subjek dinilai lebih mudah untuk diminta beralih ke aktivitas lain. Ia sudah dapat mengendalikan dirinya untuk tidak bertindak agresif. Guru juga menyampaikan hal serupa, di mana subjek juga dinilai sudah tidak mengekspresikan emosinya dengan tindakan menyakiti orang lain. Frekuensi pengucapan kata-kata kasar juga semakin berkurang di rumah maupun di sekolah. Orang tua dan guru juga melaporkan, jika ia melakukan kesalahan, ia sudah mampu untuk meminta maaf terlebih dahulu.

Subjek juga dinilai semakin percaya diri di depan teman-temannya. Ia mulai terbuka untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Terlihat beberapa kali ia sudah dapat bermain bersama teman-temannya. Beberapa kali ia juga mengajak orang lain bermain bersama, termasuk orang-orang di taman yang baru ia temui. Di sekolah, subjek juga sudah tidak ada kesulitan diminta mengerjakan tugas dalam kelompok. Orang tua menilai, subjek juga sudah dapat lebih menerima jika harus kalah dalam permainan. Hal serupa disampaikan oleh guru, di mana subjek sudah dapat lebih menerima kekalahan dirinya atau kelompoknya ketika bermain bersama teman-temannya, sehingga teman-temannya juga menjadi lebih terbuka untuk bermain bersamanya. Dalam relasinya dengan guru, guru menilai saat ini subjek lebih banyak bercerita (misalnya tentang keluarganya) dan lebih banyak tertawa.

Hal yang cenderung masih sulit dilakukan oleh subjek menurut orang tua adalah fleksibel terhadap perubahan waktu. Ia masih tidak dapat menerima jika terlambat bangun dan terlambat hadir pada suatu acara tertentu. Biasanya ia akan merespons dengan panik dan menyalahkan dirinya

sendiri serta orang-orang di sekitarnya. Walau demikian, menurut orang tua sudah ada penurunan durasi marah pada kejadian tersebut jika dibandingkan sebelum pelaksanaan intervensi.

Beberapa hal yang masih mengkhawatirkan juga disampaikan oleh guru. Guru menilai subjek masih terlepas mengucapkan kata-kata kasar kepada orang yang lebih dewasa, sekalipun secara frekuensi sudah berkurang. Kemudian, subjek dinilai sudah tidak melampiaskan emosinya kepada orang lain di sekolah, namun beberapa kali subjek terlihat melampiaskan emosinya kepada diri sendiri.

## PEMBAHASAN

Hasil intervensi sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menerapkan program yang sama, di mana terjadi perubahan positif setelah mengikuti program tersebut (Sofronoff et al., 2007), antara lain anak dilaporkan dapat menggunakan strategi yang lebih adaptif untuk mengelola amarah, lebih mampu berbicara tentang perasaan mereka, dan lebih terbuka untuk menjalin relasi sosial.

Perubahan ini dapat terjadi karena beberapa penyebab. Pertama, subjek dapat lebih mengenali emosinya. Anak juga semakin memahami alasan ketika ia merasakan emosi tertentu dan menyadari tingkat emosi tertentu melalui perubahan sensasi tubuh, perilaku, dan pikirannya. Dalam intervensi ini, subjek terlebih dahulu diperlengkapi dengan pemaparan materi dan aktivitas untuk dapat memahami dan mengidentifikasi beberapa emosi, seperti senang, relax, dan marah. Subjek diminta untuk menilai tanda-tanda fisik, perubahan perilaku, dan pada kondisi apa emosi tersebut muncul. Dengan mengenal tanda-tanda dari suatu emosi secara kognitif, subjek dapat lebih menyadari tanda-tanda tersebut ketika suatu emosi muncul.

Morie et al. (2022) mengungkapkan bahwa identifikasi emosi merupakan langkah penting sebelum seseorang dapat meregulasi emosinya karena keberhasilan regulasi emosi dapat dilakukan secara optimal dengan identifikasi emosi yang akurat. Setelah individu mengenali dan memberikan label terhadap suatu emosi, ia akan lebih mudah untuk meregulasinya (Morie et al., 2022). Individu yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi emosi akan kesulitan dalam mengekspresikan secara verbal emosi yang mereka rasakan, sehingga mereka rentan mengalami lebih banyak kebingungan, merasa tertekan, dan melakukan strategi regulasi emosi yang maladaptif (Morie et al., 2022). Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan afektif, di mana anak dapat meningkatkan kosa kata ekspresi emosional untuk memastikan ketepatan dan akurasi dalam ekspresi verbalnya ketika marah melalui pendidikan afektif (Sofronoff et al., 2007).

Kedua, program ini melibatkan proses memperbaiki pikiran yang menyimpang, di mana pelaksana intervensi menantang pemikiran subjek yang menyimpang dengan fakta yang logis dan memastikan pikiran tersebut dapat dirasionalisasikan pada konteks lain. Pelaksana intervensi juga membantu memberikan konsep baru secara direktif dengan membuat daftar respons yang pantas dan tidak pantas serta konsekuensi dari setiap respons. Berdasarkan

penelitian sebelumnya, rekonstruksi kognitif secara direktif memang terbukti efektif untuk mengubah pola pikir anak dengan ASD yang memiliki kecenderungan untuk menafsirkan segala sesuatu secara literal, dan menilai komentar yang biasa secara berlebihan atau tidak berkaitan dengan konteks (Sofronoff et al., 2007).

Ketiga, anak dengan ASD membutuhkan hal yang konkret, terstruktur, dan praktikal (Platos et al., 2023). Oleh sebab itu, anak dengan ASD juga membutuhkan praktik langsung dari apa yang ia sudah pelajari selama sesi berlangsung. Program ini memberikan kesempatan kepada subjek untuk sekaligus mempraktikkan strategi yang sudah dipelajari secara bertahap, mulai dari konteks yang tidak nyata sampai dilatih untuk menggeneralisasikan ke dunia nyata. Untuk mendapatkan gambaran cara mempraktikkan secara konkret, subjek juga mendapatkan pendampingan melalui pemodelan oleh peneliti sekaligus melakukan permainan peran. Peneliti juga menggunakan alat bantu visual dan lembar kerja tertulis, serta melibatkan kegiatan langsung di mana hal tersebut telah terbukti membantu diskusi menjadi lebih konkret, sehingga memudahkan anak-anak dengan ASD untuk memahami materi yang disampaikan (Rotheram-Fuller & MacMullen, 2011).

Berdasarkan prinsip CBT dari Beck (2020), pikiran seseorang dapat menimbulkan reaksi tertentu pada emosi dan perilaku. Hal ini menjelaskan mengapa setelah melalui proses intervensi CBT, perubahan yang dialami subjek tidak hanya pada area kognitif, namun juga pada penerapan secara emosi dan perilaku. Secara kognitif anak mulai mengenali tanda-tanda yang muncul darinya saat merasakan emosi tertentu. Anak juga menyadari secara pikiran bahwa melakukan tindakan agresif adalah hal yang tidak tepat. Kepercayaan subjek dari yang sebelumnya memandang *“orang yang memukul atau berkata-kata kasar pada orang lain adalah orang yang jahat, dan orang yang jahat pantas untuk dihukum atau dibalas”*, berubah menjadi *“jika saya memukul orang lain maka saya juga termasuk orang yang jahat, hanya Tuhan yang pantas membalas”*. Kemudian pikiran otomatis subjek yang sebelumnya memandang *“saya harus memukul dan memaki orang yang jahat”*, berubah menjadi *“saya bisa mengabaikan orang yang menjahati saya”*. Dampak dari perubahan kepercayaan dan pemikiran subjek mendorong pada perubahan emosi dan perilaku subjek, misalnya subjek tidak mudah merasa tersinggung ketika orang lain memandangnya (emosi) dan secara tidak langsung frekuensi untuk melakukan tindakan agresif semakin berkurang (perilaku).

Beberapa modifikasi juga dilakukan dengan mempertimbangkan kemampuan kognitif subjek. Peneliti terlebih dahulu memahami kemampuan kognitif subjek berdasarkan hasil tes inteligensi (WISC-R). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa keterampilan verbal dan komunikasi merupakan salah satu kontributor penting terhadap keberhasilan CBT pada anak dengan ASD (Tajik-Parvinchi et al., 2020). Individu yang memiliki kemampuan verbal yang lebih baik akan lebih mampu memahami dan mempelajari materi intervensi, dan selanjutnya lebih mungkin untuk menunjukkan peningkatan perilaku positif. Mengingat

bahwa hasil tes inteligensi menunjukkan subjek memiliki kapasitas inteligensi verbal yang tergolong di atas rata-rata, kemampuan verbal subjek dapat dikatakan menjadi salah satu prediktor keberhasilan dari intervensi ini.

Dengan mempertimbangkan kapasitas anak, peneliti juga menyesuaikan jumlah dan durasi sesi, menggunakan kecepatan yang realistis, menggunakan bahasa secara sederhana dan konkret, memberikan tujuan yang jelas, memberikan umpan balik yang spesifik, memberikan pendekatan yang lebih direktif, melakukan lebih banyak hal praktikal, serta melakukan pengulangan, di mana hal-hal tersebut sejalan dengan rekomendasi berdasarkan penelitian sebelumnya (Donoghue et al., 2011; Walters et al., 2016). Pemberian materi juga diberikan secara bertahap dan peneliti berperan mendampingi dalam mencapai tujuan bersama-sama (Walters et al., 2016).

Hal serupa ditemukan oleh Adriansyah et al. (2015), di mana keinginan subjek untuk mengikuti intervensi dan peran terapis dalam memberikan arahan terbukti memiliki peran penting dalam keberhasilan CBT. Peneliti melakukan pendekatan kepada subjek dengan berfokus pada kekuatan dan bidang minat subjek, di mana penelitian sebelumnya mengungkapkan hal tersebut terbukti dapat meningkatkan perhatian dan partisipasi subjek selama intervensi (Rotheram-Fuller & MacMullen, 2011). Melibatkan peran orang tua dan sekolah juga telah terbukti dapat membantu proses generalisasi keterampilan yang diperoleh dari intervensi CBT pada anak dengan ASD (Donoghue et al., 2011; Rotheram-Fuller & MacMullen, 2011).

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa penerapan token ekonomi sebagai *reward* dapat membantu klien untuk mengurangi frekuensi perilaku yang tidak diharapkan, serta memunculkan dan mempertahankan perilaku yang diharapkan. Salah satunya, klien semakin termotivasi untuk tidak melakukan tindakan agresif kepada temannya dan perilaku tersebut tetap dipertahankan hingga 6 minggu setelah pelaksanaan intervensi. Sebaliknya, klien dapat lebih bersikap acuh ketika ada teman yang memperhatikan dirinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa penggunaan teknik token ekonomi sebagai bagian dari CBT dapat secara efektif mengurangi masalah perilaku seperti impulsif, hiperaktif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi, dan perilaku kekerasan (Coelho et al., 2015). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, token ekonomi dalam intervensi ini juga dapat membantu anak meningkatkan perhatian dan partisipasinya selama mengikuti intervensi (Rotheram-Fuller & MacMullen, 2011). Klien terlihat lebih bersemangat untuk mengikuti sesi, serta mengisi pekerjaan rumah secara lengkap dan mendalam mendekati hari penukaran *reward*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* melalui program *Exploring Feelings* dapat secara efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan ASD. Hal ini terlihat dari peningkatan skor total regulasi emosi berdasarkan asesmen ERC pada sesi pengukuran sebelum

pelaksanaan intervensi ke sesi pengukuran setelah pelaksanaan intervensi, baik menurut penilaian orang tua maupun guru. Selain itu, keberhasilan intervensi juga telah terbukti melalui adanya perubahan perilaku menjadi lebih positif dari tanggapan subjek. Perubahan perilaku positif juga diterapkan dan disadari orang-orang di sekitarnya. Subjek dapat meregulasi dirinya untuk tidak melakukan tindakan agresif kepada orang di sekitarnya dan mengurangi frekuensi penggunaan kata-kata kasar. Ia juga lebih terbuka untuk bersosialisasi dengan lingkungannya.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi regulasi emosi pada anak dengan ASD. Bagi klinisi yang menangani populasi anak dengan ASD, penting untuk mengetahui bahwa pendekatan CBT efektif dalam membantu pengelolaan emosi dengan mempertimbangkan profil kognitif anak. Penting juga untuk menyadari bahwa ada manfaat intervensi yang signifikan ketika orang tua dilibatkan dalam proses intervensi dan didorong untuk memperkuat strategi di rumah.

Penelitian ini dilakukan dengan studi kasus tunggal, di mana penelitian selanjutnya perlu memperhatikan keunikan individu untuk membuktikan efektivitas program ini pada ukuran sampel yang lebih luas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan waktu pelaksanaan, mengingat program ini melewati proses pengambilan data *post-test* dengan guru karena bertepatan dengan hari libur sekolah. Pada penelitian ini, peneliti juga menyesuaikan penerapan token sebagai *reward* dengan karakteristik anak. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menerapkan program ini tanpa penerapan token ekonomi untuk melihat perbandingan dari efektivitas program.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105–125.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7–8), 493–501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th edition.).
- Attwood, T. (2003). Frameworks for behavioral interventions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(1), 65–86. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(02\)00054-8](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(02)00054-8)
- Attwood, T. (2004). *Exploring feelings: Cognitive behaviour therapy to manage anger*. Future Horizons.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. (3rd edition.). Guilford Publications.
- Berkovits, L., Eisenhower, A., & Blacher, J. (2017). Emotion Regulation in Young Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(1), 68–79. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2922-2>
- Cai, R. Y., Richdale, A. L., Uljarević, M., Dissanayake, C., & Samson, A. C. (2018). Emotion regulation in autism spectrum disorder: Where we are and where we need to go. *Autism Research*, 11(7), 962–978. <https://doi.org/10.1002/aur.1968>
- Coelho, L. F., Barbosa, D. L. F., Rizzutti, S., Muszkat, M., Bueno, O. F. A., & Miranda, M. C. (2015). Use of Cognitive Behavioral Therapy and Token Economy to Alleviate Dysfunctional Behavior in Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00167>

- Creswell, J. W. (2022). *A concise introduction to mixed methods research*. (2nd edition.). SAGE Publications.
- Donoghue, K., Stallard, P., & Kucia, J. (2011). The clinical practice of Cognitive Behavioural Therapy for children and young people with a diagnosis of Asperger's Syndrome. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 16(1), 89–102. <https://doi.org/10.1177/1359104509355019>
- Goldsmith, S. F., & Kelley, E. (2018). Associations Between Emotion Regulation and Social Impairment in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(6), 2164–2173. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3483-3>
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (2024). *Handbook of emotion regulation*. (3rd edition.). The Guilford Press.
- Kazdin, A. E. (2013). *Behavior modification in applied settings* (7th edition.). Waveland Press.
- Konst, M. J., Matson, J. L., & Turygin, N. (2013). RETRACTED: Exploration of the correlation between autism spectrum disorder symptomology and tantrum behaviors. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(9), 1068–1074. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2013.05.006>
- Kratochwill, Thomas. R., & Levin, Joel. R. (2015). *Single-Case Research Design and Analysis*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Morie, K. P., Crowley, M. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2022). The process of emotion identification: Considerations for psychiatric disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 148, 264–274. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychi.2022.01.053>
- Onghena, P., Maes, B., & Heyvaert, M. (2019). Mixed Methods Single Case Research: State of the Art and Future Directions. *Journal of Mixed Methods Research*, 13(4), 461–480. <https://doi.org/10.1177/1558689818789530>
- Platos, M., Wojaczek, K., & Laugeson, E. A. (2023). Effects of Social Skills Training for Adolescents on the Autism Spectrum: a Randomized Controlled Trial of the Polish Adaptation of the PEERS® Intervention via Hybrid and In-Person Delivery. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(11), 4132–4146. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05714-9>
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar)*. UAD Press.
- Rahardjo, T. A., & Kusumati, R. Y. E. (2023). Kontribusi kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku self-injury pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 99–104.
- Richey, J. A., Damiano, C. R., Sabatino, A., Rittenberg, A., Petty, C., Bizzell, J., Voyvodic, J., Heller, A. S., Coffman, M. C., Smoski, M., Davidson, R. J., & Dichter, G. S. (2015). Neural Mechanisms of Emotion Regulation in Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3409–3423. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2359-z>
- Rodhiyah, I., & Djuwita, E. (2023). Kesulitan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Gejala Depresi Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(2), 218–223.
- Rotheram-Fuller, E., & MacMullen, L. (2011). Cognitive-behavioral therapy for children with autism spectrum disorders. *Psychology in the Schools*, 48(3), 263–271. <https://doi.org/10.1002/pits.20552>
- Samson, A. C., Hardan, A. Y., Lee, I. A., Phillips, J. M., & Gross, J. J. (2015). Maladaptive Behavior in Autism Spectrum Disorder: The Role of Emotion Experience and Emotion Regulation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3424–3432. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2388-7>
- Samson, A. C., Hardan, A. Y., Podell, R. W., Phillips, J. M., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation in Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorder. *Autism Research*, 8(1), 9–18. <https://doi.org/10.1002/aur.1387>
- Samson, A. C., Phillips, J. M., Parker, K. J., Shah, S., Gross, J. J., & Hardan, A. Y. (2014). Emotion Dysregulation and the Core Features of Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(7), 1766–1772. <https://doi.org/10.1007/s10803-013-2022-5>
- Samson, A. C., Wells, W. M., Phillips, J. M., Hardan, A. Y., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation in autism spectrum disorder: evidence from parent interviews and children's daily diaries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(8), 903–913. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12370>
- Saputri, N. E., & Abidin, Z. (2023). Tantangan Untuk Orang Tua? Memahami Gambaran Kebutuhan Program Psikoedukasi Bagi Orang Tua Anak Dengan Autism Spectrum Disorder. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 375–382.
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906–916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Sofronoff, K., Attwood, T., Hinton, S., & Levin, I. (2007). A Randomized Controlled Trial of a Cognitive Behavioural Intervention for Anger Management in Children Diagnosed with Asperger Syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(7), 1203–1214. <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0262-3>
- Spain, D., & Happé, F. (2020). How to Optimise Cognitive Behaviour Therapy (CBT) for People with Autism Spectrum Disorders (ASD): A Delphi Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(2), 184–208. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00335-1>
- Tajik-Parvinchi, D. J., Farmus, L., Cribbie, R., Albaum, C., & Weiss, J. A. (2020). Clinical and parental predictors of emotion regulation following cognitive behaviour therapy in children with autism. *Autism*, 24(4), 851–866. <https://doi.org/10.1177/1362361320909178>
- Walters, S., Loades, M., & Russell, A. (2016). A Systematic Review of Effective Modifications to Cognitive Behavioural Therapy for Young People with Autism Spectrum Disorders. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 3(2), 137–153. <https://doi.org/10.1007/s40489-016-0072-2>