

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dukungan Keluarga

2.1.1 Definisi Keluarga

Menurut Murray & Zentner (1997) dalam Achjar (2010) keluarga adalah suatu sistem sosial yang berisi dua atau lebih orang yang hidup bersama yang mempunyai hubungan darah, perkawinan atau adopsi, tinggal bersama dan saling menguntungkan, mempunyai tujuan bersama, mempunyai generasi penerus, saling pengertian dan saling menyayangi.

Menurut UU 52 Tahun 2009 Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya.

Menurut Friedman (2010) keluarga adalah dua atau lebih individu yang hidup dalam satu rumah tangga karena adanya hubungan darah, perkawinan atau adopsi. Mereka saling berinteraksi satu dengan yang lain, mempunyai peran masing-masing dan menciptakan serta mempertahankan suatu budaya.

2.1.2 Definisi Dukungan keluarga

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dalam hal ini penerima dukungan keluarga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya (Friedman, 2010).

2.1.3 Bentuk Dukungan Keluarga

Keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan (Friedman, 2010) yaitu:

a) Dukungan Penilaian

keluarga bertindak sebagai sistem pembimbing umpan balik, membimbing dan memerantai pemecahan masalah dan merupakan sumber validator identitas anggota (Friedman, 2010). Dukungan penilaian terjadi melalui ekspresi penghargaan yang positif melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa anak yang berbanding positif antara individu dengan orang lain.

b) Dukungan Instrumental

keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkrit (Friedman, 1998). Dukungan instrumental merupakan dukungan yang diberikan oleh keluarga secara langsung yang meliputi bantuan material seperti kebutuhan sehari-hari untuk anak, transportasi untuk anak, terapi yang cocok untuk anak.

c) Dukungan Informasional keluarga berfungsi sebagai sebuah kolektor dan disseminator (penyebar) informasi tentang dunia (Friedman, 1998).

Dukungan informasi terjadi dan diberikan oleh keluarga dalam bentuk nasihat, saran dan diskusi tentang bagaimana cara mengatasi atau memecahkan masalah yang ada pada anak.

d) Dukungan Emosional

Keluarga berfungsi sebagai pelabuhan istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan emosional serta meningkatkan moral keluarga (Friedman, 2010). Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati,

perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional. Dengan semua tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan anak autisme untuk percaya bahwa ia dipuji, dihormati, dan dicintai, dan bahwa orang lain bersedia untuk memberikan perhatian.

2.2 Konsep Autisme

2.2.1 Pengertian Autisme

Autisme didefinisikan sebagai suatu gangguan yang mempengaruhi perkembangan dan bersifat kompleks menyangkut aktivitas imajinasi, komunikasi dan, interaksi sosial. Gejalanya dapat terlihat ketika anak sebelum berumur 3 tahun. Anak penyandang autis mempunyai berbagai masalah yang mengganggu dalam berbagai bidang, antara lain dalam bidang interaksi sosial, komunikasi, pola bermain, gangguan sensoris, perilaku, dan emosi. Autism menurut asal katanya berarti suatu gangguan yang tertarik pada dunianya sendiri. Orang dengan autisme berarti ia berkecimpung pada pikiran dan dunianya serta berada pada khayalannya sendiri, dengan kata lain ia berketat pada dunia subjektifnya daripada melihat realita yang ada. (Suryana, 2010)

Menurut Sutadi (2004), autisme sebenarnya adalah suatu gangguan perkembangan neurobiologis yang luas atau berat. Terdapat banyak factor penyebab seseorang terkena autis. Kemungkinan besar dapat disebabkan karena adanya kerentanan genetik, kemudian dipicu oleh faktor-faktor lingkungan yang multifaktor, seperti infeksi (rubella, cytomegalovirus) saat orang tua masih mengandung anak tersebut, bahan-bahan kimia (pewarna makanan, pengawet makanan, perasa makanan dan berbagai *food additives* lainnya) serta polutan

seperti timbal, timah hitam atau air raksa dari ikan yang tercemar merkuri sebagai bahan pengawet vaksin. Dikarenakan autisme merupakan kelainan genetika yang polimorfis serta dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang multifaktor, maka dalam penanganannya perlu melibatkan banyak bidang keilmuan atau keahlian yang ditinjau secara holistik dan komprehensif.

Hartono (2002) menyatakan bahwa autisme bukan hanya masalah yang terjadi pada gangguan fungsional. Autisme tidak terjadi akibat salah asuh atau salah didik ataupun salah dalam 'setting' sosial, tetapi dapat didasari karena adanya gangguan organik yang terjadi dalam perkembangan otak.

2.2.2 Penyebab Autisme

Penyebab Autisme itu sendiri menurut Maulana (2007) adalah gangguan neurobiologis pada sistem saraf pusat (otak). Biasanya gangguan ini terjadi dalam tiga bulan pertama masa kehamilan, bila pertumbuhan sel-sel otak di beberapa tempat tidak sempurna.

Menurut Handojo (2004) menyatakan penyebab autisme bisa terjadi pada saat kehamilan. Pada tri semester pertama, faktornya dapat dipicu karena adanya infeksi (toksoplasmosis, rubella, candida, dsb), keracunan logam berat, zat aditif (MSG, pengawet, pewarna), maupun obat-obatan lainnya. Selain itu, tumbuhnya jamur secara berlebihan yang terdapat didalam usus anak sebagai akibat pemakaian antibiotika yang berlebihan dan dapat berdampak pada kebocoran usus (leaky-gut syndrome) serta tidak sempurnanya pencernaan mencerna kasein dan gluten.

Faktor genetik juga memegang peranan kuat. Pasalnya, manusia banyak mengalami mutasi genetik yang bisa terjadi karena cara hidup yang semakin “modern” (penggunaan zat-zat kimia dalam kehidupan sehari-hari, faktor udara yang semakin terpolusi (Maulana, 2007)

Berdasarkan teori-teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa autis yaitu suatu gangguan yang menyerang saraf pusat yang menyebabkan penderita tersebut mengalami kelainan-kelainan seperti asik dengan dunianya sendiri. Autis dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang sudah ada sejak anak autis tersebut masih dalam kandungan.

2.2.3 Gejala Autis

Autisme atau Autism Spectrum Disorder (ASD) adalah gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi kemampuan anak dalam berkomunikasi, interaksi sosial, dan perilaku. Gejala yang paling nampak adalah kecenderungan sikap sang anak yang tidak mempedulikan lingkungan, khususnya orang-orang disekitarnya, seakan menolak melakukan komunikasi serta melakukan interaksi sehingga seolah hidup dalam dunianya sendiri (Maulana, 2007). Seorang anak disebut sebagai penyandang gangguan autisme atau biasa disebut ASD (Autistic Spectrum Disorder), apabila ia memiliki sebagian uraian dari gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Gangguan komunikasi yaitu suatu kecenderungan yang memiliki hambatan dalam mengekspresikan diri, sulit bertanya jawab, sering mengulangi ucapan orang lain, atau bahkan bicara secara total. Kadang kala ia mengeluarkan suara tanpa arti. Sekali-kali ia bisa menirukan kalimat atau nyanyian yang

sering didengar namun kalimat ini tidak ada maknanya. Walaupun ada perkembangan bahasa, biasanya ada keanehan dalam kata-katanya. Tata bahasanya kacau, sering mengatakan “kamu” sedangkan yang dimaksud “saya” (Maulana, 2007:18).

- 2) Gangguan perilaku yaitu adanya perilaku stereotip atau khas seperti mengepalkan tangan, melompat-lompat, berjalan jinjit, senang pada benda yang berputar atau memutar-mutar benda, mengetuk-ngetukan benda kepada benda lain, sehingga anak autis pun sulit untuk dibujuk. Obsesi pada bagian benda yang tidak wajar dan berbagai bentuk masalah perilaku yang tidak wajar bagi anak seusianya. Ia bisa terpukau pada anggota tubuhnya sendiri, misalnya jari tangan yang terus menerus digerakkan dan diperhatikan (Maulana, 2007:18).
- 3) Gangguan interaksi yaitu keengganan seorang anak untuk berinteraksi dengan anak-anak sebayanya bahkan seringkali merasa terganggu dengan kehadiran orang lain disekitarnya, tidak dapat bermain bersama anak lainnya dan lebih senang hidup menyendiri. (Dyah Puspita (2003: 1).

2.2.4 Klasifikasi Autisme

Menurut Handojo (2004: 24), beberapa karakteristik dari perilaku autisme pada anak-anak antara lain :

- 1) Bahasa / komunikasi meliputi ekspresi wajah yang datar, bicara sedikit, atau tidak ada, jarang memulai dengan komunikasi, tidak menggunakan bahasa / isyarat tubuh, tidak meniru aksi atau suara, tampak tidak mengerti arti kata,

mengerti dan menggunakan kata secara terbatas, intonasi atau ritme vokal yang aneh.

- 2) Hubungan dengan orang meliputi tidak responsif, tidak ada senyum sosial, tidak berkomunikasi dengan mata, kontak mata terbatas, tampak asik bila dibiarkan sendiri, tidak melakukan permainan giliran, menggunakan tangan orang dewasa sebagai alat.
- 3) Hubungan dengan lingkungan meliputi bermain refetitif (diulang-ulang), marah atau tidak menghendaki perubahan-perubahan, berkembangnya rutinitas yang kaku, memperlihatkan ketertarikan yang sangat tak fleksibel.
- 4) Respon terhadap indera / sensoris meliputi kadang panik terhadap suara-suara tertentu, sangat sensitif terhadap suara, bermain-main dengan cahaya dan pantulan, memainkan jari-jari di depan mata, menarik diri ketika disentuh, tertarik pada pola dan tekstur tertentu, sangat in aktif atau hiperaktif, seringkali memutar-mutar, membentur-bentur kepala, menggigit pergelangan, melompat-lompat atau mengepak-ngepakan tangan, atau merespon aneh terhadap nyeri.
- 5) Kesenjangan perkembangan perilaku meliputi kemampuan mungkin sangat baik atau sangat terlambat, mempelajari keterampilan diluar urutan normal, misalnya membaca tapi tak mengerti arti, menggambar secara rinci tapi tidak dapat mengancing baju, pintar mengerjakan puzzle, tapi amat sukar mengikuti perintah, berjalan pada usia normal, tetapi tidak berkomunikasi, lancar membeo suara, tetapi sulit berbicara dari diri sendiri, suatu waktu dapat melakukan sesuatu, tapi tidak di lain waktu.

Adapun karakteristik anak autis dapat dilihat berdasarkan jenis masalah serta gangguan yang dialaminya. Hal ini dinyatakan Hadis (2006:46) yang mendeskripsikan enam karakteristik anak autistik sebagai berikut:

- 1) Masalah di bidang Komunikasi meliputi perkembangan bahasa anak autis sangat lambat bahkan tidak ada, gangguan bahasa anak ini menyebabkan mereka terlihat seperti tuli, atau tidak bisa bicara. Anak autis juga sering mengoceh secara berulang-ulang dengan bahasa yang artinya tidak dapat dimengerti. Selain itu, anak autis juga lebih banyak menggunakan bahasa tubuh, anak autis sering menarik-narik tangan orang lain untuk menunjukkan sesuatu atau meminta orang tersebut melakukan apa yang diinginkannya.
- 2) Masalah di bidang interaksi sosial meliputi dari segi interaksi sosial, anak autis tidak dapat melakukan kontak mata dan menghindari tatap muka dengan orang lain, tidak tertarik jika diajak bermain bersama teman-temannya dan lebih suka bermain sendiri.
- 3) Masalah di bidang kemampuan sensoris meliputi anak autis tidak peka sentuhan, bahkan tidak suka dipeluk, bereaksi (spontan menutup telinga) bila mendengar suara keras. Selain itu, mereka juga senang mencium dan menjilati mainan atau benda yang menarik perhatiannya.
- 4) Masalah di bidang pola bermain meliputi anak autis tidak memiliki daya imajinasi dan tidak kreatif dalam bermain, mereka tidak suka bermain dengan teman sebaya. Anak autis tidak bisa bermain sesuai dengan fungsi mainannya, tertarik dengan mainan yang berputar seperti roda sepeda. Bila menyukai suatu mainan, maka akan dibawa kemana-mana.

- 5) Masalah perilaku meliputi dari segi perilaku, anak autis sering memperlihatkan perilaku yang berlebihan (hiperaktif), berputar-putar, berlari-lari serta melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang. Anak autis juga memiliki tatapan mata yang kosong.
- 6) Masalah emosi meliputi dari segi emosi anak autis sering terlihat marah-marah, tertawa dan menangis tanpa alasan. Bila dilarang, anak autis akan mengamuk dan dapat merusak benda-benda yang ada disekitarnya. Anak autis juga sering menyakiti diri sendiri (tantrum) misalnya membenturkan kepalanya ke dinding.

2.2.5 Gangguan Anak Autisme

Secara neurobiologis diduga terdapat tiga tempat yang berbeda dengan mekanisme yang berbeda yang dapat menyebabkan autisme (Handojo, 2004: 14) yaitu:

- 1) Gangguan fungsi mekanisme kortikal menyeleksi atensi, akibat adanya kelainan pada proyeksi asending dari serebelum dan batang otak.
- 2) Gangguan fungsi mekanisme limbic untuk mendapatkan informasi, misalnya daya ingat.
- 3) Gangguan pada proses informasi oleh korteks asosiasi dan jaringan pendistribusiannya.

Struktur otak yang tidak normal seperti hydrocephalus juga dapat menyebabkan autistik. Selain hal-hal diatas, ada berbagai macam dugaan anak autistik

disebabkan oleh factor-faktor lingkungan misalnya vaccination. Yuwono (2009:32)

2.2.6 Terapi untuk Anak Autisme

Ada beberapa macam terapi yang diberikan pada anak autisme menurut Hasdianah (2013):

A. Terapi Farmakologi

- 1) Antipsikomotik membantu mengendalikan perilaku agitasi, agresif, atau perilaku impulsive kadar dopamine, seperti haloperidol (haldol) memfasilitasi penatalaksanaan perilaku. Kadang kala penggunaan anti psikotik menghasilkan keuntungan tambahan dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi anak autis yang terbatas
- 2) Stimulan sistem saraf pusat, seperti dekstroamfetamin (dexedrin) mungkin memiliki efek penenang paradoksial pada anak-anak yang hiperaktif
- 3) Anti depresan, seperti litium, telah digunakan karena efek penenangnya seperti antipsikotik, dan imipramin (tofranil) telah digunakan karena kemampuannya menurunkan impulsivitas anak

B. Terapi Nonfarmakologi

- 1) Terapi dengan pendekatan psikodinamis

Pendekatan terapi berorientasi psikodinamis terhadap individu autistik berdasarkan asumsi bahwa penyebab autisme adalah adanya penolakan dan sikap orang tua yang “dingin” dalam mengasuh anak. Terapi Bettelheim dilakukan dengan menjauhkan anak dari kediaman dan pengawasan orang tua.

Kini terapi dengan pendekatan psikodinamis tidak begitu lazim digunakan karena asumsi dasar dari pendekatan ini telah disangkal oleh bukti-bukti yang menyatakan bahwa autisme bukanlah akibat salah asuhan melainkan disebabkan oleh gangguan fungsi otak.. Pendekatan yang berorientasi psikodinamis didominasi oleh teori-teori awal yang memandang autisme sebagai suatu masalah ketidakteraturan emosional.

2) Terapi dengan intervensi behavioral

Pendekatan Behavioral telah terbukti dapat memperbaiki perilaku individu autistik. Pendekatan ini merupakan variasi dan pengembangan teori belajar yang semula hanya terbatas pada sistem pengelolaan ganjaran dan hukuman (*reward and punishment*). Prinsipnya adalah mengajarkan perilaku yang sesuai dan diharapkan serta mengurangi perilaku-perilaku yang salah pada individu autistik. Pendekatan ini juga menekankan pada pendidikan khusus yang difokuskan pada pengembangan kemampuan akademik dan keahlian-keahlian yang berhubungan dengan pendidikan.

a) *Operant Conditioning* (Konsep Belajar Operan)

Pendekatan operan merupakan penerapan prinsip-prinsip teori belajar secara langsung Prinsip pemberian ganjaran dan hukuman perilaku yang positif akan mendapatkan konsekuensi positif (*reward*), sebaliknya perilaku negatif akan mendapat konsekuensi negatif (*punishment*). Dengan demikian diharapkan inti dan tujuan utama dari pendekatan ini yaitu mengembangkan dan meningkatkan perilaku positif serta mengurangi perilaku negatif yang tidak produktif.

b) *Cognitive Learning* (Konsep Belajar Kognitif)

Struktur pengajaran pada pendekatan ini sedikit berbeda dengan konsep belajar operan. Fokusnya lebih kepada seberapa baik pemahaman individu autistik terhadap apa yang diharapkan oleh lingkungan. Pendekatan ini menggunakan ganjaran dan hukuman untuk lebih menegaskan apa yang diharapkan lingkungan terhadap anak autistik. Fokusnya adalah pada seberapa baik seorang penderita autistik dapat memahami lingkungan disekitarnya dan apa yang diharapkan oleh lingkungan tersebut terhadap dirinya.

c) *Social learning* (Konsep belajar sosial)

Ketidakmampuan dalam menjalin interaksi sosial merupakan masalah utama dalam autisme karena itu pendekatan ini menekankan pada pentingnya pelatihan keterampilan sosial (*social skills training*) Teknik yang sering digunakan dalam mengajarkan perilaku sosial positif antara lain: *modelling* (pemberian contoh), *role playing* (permainan peran), dan *rehearsal* (latihan pengulangan). Pendekatan belajar sosial mengkaji perilaku dalam hal konteks sosial dan implikasinya dalam fungsi personal

3) Intervensi Biologis

Intervensi biologis mencakup pemberian obat dan vitamin kepada individu autistik Pemberian obat tidak terlalu membantu bagi sebagian besar anak autistik Secara farmakologis hanya sekitar 10-15% pengidap autisme yang cocok dan terbantu oleh pemberian obat-obatan dan vitamin

Gangguan Spektrum Autisme adalah suatu gangguan proses perkembangan sehingga terapi jenis apapun yang dilakukan akan memerlukan waktu yang lama. Kecuali itu, terapi harus dilakukan secara terpadu dan setiap anak membutuhkan jenis terapi yang berbeda. Berikut ada 10 jenis terapi yang diakui oleh para profesional untuk autisme (Hasdianah, 2013: 149)

- 1) *Applied Behavioral Analysis* (ABA), ABA adalah jenis terapi yang telah lama dipakai telah dilakukan penelitian dan didesain khusus untuk anak dengan autisme. Sistem yang dipakai adalah memberi pelatihan khusus pada anak dengan memberikan *positive reinforcement* (hadiah/pujian). saat ini terapi inilah yang paling banyak dipakai di Indonesia.
- 2) Terapi Wicara. Hampir semua anak dengan autisme mempunyai kesulitan dalam bicara dan berbahasa. Biasanya hal inilah yang paling menonjol, banyak pula individu autistik yang non-verbal atau kemampuan bicaranya sangat kurang. Kadang-kadang bicaranya cukup berkembang, namun mereka tidak mampu untuk memakai bicaranya untuk berkomunikasi/berinteraksi dengan orang lain. Dalam hal ini terapi wicara dan berbahasa akan sangat menolong.
- 3) Terapi Okupasi, hampir semua anak autistik mempunyai keterlambatan dalam perkembangan motorik halus. Gerak-geriknya kaki dan kasar, mereka kesulitan untuk memegang pensil dengan cara yang benar, kesulitan untuk memegang sendok dan menhanmakanan kemulutnya, dan lain sebagainya. Dalam hal ini terapi okupasi sangat penting untuk melatih menguatkan otot-otot halusya dengan benar.

- 4) Terapi Fisik, banyak diantara individu autistik mempunyai gangguan perkembangan dalam motorik kasarnya. Kadang-kadang tonus ototnya lembek sehingga jalannya kurang kuat. Keseimbangan tubuhnya kurang bagus. Fisioterapi dan terapi integrasi sensoris akan sangat banyak menolong untuk menguatkan otot-ototnya dan memperbaiki keseimbangan tubuhnya.
- 5) Terapi Sosial, kekurangan yang paling mendasar bagi individu autisme adalah dalam bidang komunikasi dan interaksi. Banyak anak-anak ini membutuhkan pertolongan dalam keterampilan berkomunikasi 2 arah, membuat teman dan main bersama di tempat bermain. Seorang terapis sosial membantu dengan memberikan fasilitas pada mereka untuk bergaul dengan teman-teman sebaya dan mengajari cara-caranya.
- 6) Terapi Bermain
Meskipun terdengar aneh, seorang anak autistik membutuhkan pertolongan dalam belajar bermain. Bermain dengan teman sebaya berguna untuk belajar bicara komunikasi dan interaksi sosial. Seorang terapis bermain bisa membantu anak dalam hal ini dengan teknik-teknik tertentu.
- 7) Terapi Perilaku
Anak autistik seringkali merasa frustrasi. Teman-temannya seringkali tidak memahami mereka. mereka merasa sulit mengekspresikan kebutuhannya, mereka banyak yang hipersensitif terhadap suara, cahaya dan sentuhan. Tidak heran bila mereka sering mengamuk. Seorang terapis perilaku terlatih untuk mencari latar belakang dari perilaku negatif

tersebut dan mencari solusinya dengan merekomendasikan perubahan lingkungan dan rutin anak tersebut untuk memperbaiki perilakunya. Terapi perilaku yang dilakukan secara intensif, dan dimulai sebelum usia 3 tahun, terbukti mampu memperbaiki kemampuan bahasa dan fungsi sosial anak autis. Terapi paling berhasil bila dititikberatkan pada pola perilaku dan fungsi bahasa anak. Pendidikan, latihan, serta dukungan keluarga selalu diharapkan. Pembelajaran kemudian dimulai sedini mungkin, sejak usia antara 2-4 tahun.

8) Terapi Perkembangan

Floortime, Son-rise dan RDI (*Relationship Developmental Intervention*) dianggap sebagai terapi perkembangan artinya anak dipelajari minatnya, kekuatannya dan tingkat perkembangannya, kemudian ditingkatkan kemampuan sosial emosional dan Intelektualnya. Terapi perkembangan berbeda dengan terapi perilaku seperti ABA yang lebih mengajarkan keterampilan yang lebih spesifik.

9) Terapi visual

Individu autistik lebih mudah belajar dengan melihat (*visual learners/visual thinkers*). Hal inilah yang kemudian dipakai untuk mengembangkan metode belajar komunikasi melalui gambar-gambar, misalnya dengan metode PECS (*Picture Exchange Communication System*). Beberapa video games juga dipakai untuk mengembangkan keterampilan komunikasi.

10) Terapi Biomedik

Terapi biomedik dikembangkan oleh kelompok dokter yang tergabung dalam DAN (Defeat Autism Now). Banyak dari para perintis yang mempunyai anak autistik. Mereka sangat gigih melakukan riset dan menemukan bahwa gejala-gejala anak ini diperparah oleh adanya gangguan metabolisme yang akan berdampak pada gangguan fungsi otak. Oleh karena itu, anak-anak ini diperiksa secara intensif, pemeriksaan, darah, urin, feses, dan rambut. Semua hal abnormal yang ditemukan dibereskan sehingga otak menjadi bersih dari gangguan. Ternyata lebih banyak anak mengalami kemajuan bila mendapatkan terapi yang komprehensif, yaitu terapi dari luar dan dari dalam tubuh sendiri (biomedis).

2.2.7 Kiat untuk Orang Tua dengan Anak yang Terdiagnosa Autisme

Berikut adalah kiat untuk orang tua dengan anak yang baru terdiagnosa sebagai autisme (Hasdianah, 2013):

1. Mempelajari mengenai autisme

Mencoba belajar mengenai autisme meliputi pengertian, penyebab, gejala dan penanganan dari buku, seminar, dokter dan para orang tua lain yang lebih berpengalaman karena anak telah terdiagnosa lebih dahulu. Memahami kebiasaan-kebiasaan anak, menyadari apa yang bisa dan belum bisa dilakukan anak, memahami penyebab perilaku buruk atau baik anak-anak. Membentuk ikatan batin yang kuat yang akan diperlukan dalam kehidupan di masa depan. Sikap orang tua saat bersama anak sangat menentukan. Bila orang tua

bersikap mengecam, mengkritik, mengeluh dan terus menerus mengulang-ulang pelajaran, anak cenderung bersikap menolak dan ‘masuk’ kembali ke dalam dunianya. Ada baiknya orang tua dibantu melihat sisi positif keberadaan anak, sehingga orang tua bisa bersikap lebih santai dan ‘hangat’ setiap kali berada bersama anak. Sikap orang tua yang positif, biasanya membuat anak-anak lebih terbuka akan pengarahan dan lalu berkembang ke arah yang lebih positif pula.

2. Mempelajari berbagai jenis terapi autisme

Mempelajari berbagai jenis terapi buat anak autis, sehingga orang tua tahu apa yang sedang dilakukan oleh anak. Orang tua mencermati terapi yang mana yang cocok untuk anak, karena tidak semua terapi cocok untuk setiap anak. Terapi yang dipilih adalah terapi yang tidak dapat menguasai kehidupan anak. Juga tidak membebani anak dengan terapi yang berlebihan. Ada waktu untuk terapi tapi juga ada waktu untuk anak bersantai.

3. Mencari bantuan dan mencari nasihat dalam memilih pendidikan yang cocok untuk anak.

Bila anak sudah usia sekolah, orang tua hendaknya mencari sekolah yang mau menerima ia, dimana para guru juga siap membantu dan mengerti tentang mendidik anak dengan kebutuhan khusus. Orang tua dapat berkolaborasi dengan guru tentang pendidikan anak dan mengajak guru anak untuk mengikuti seminar-seminar tentang autisme.

4. Menghargai, mencintai, dan belajar dari anak

Anak autisme mempunyai banyak kekurangan. Orang tua yang baik seharusnya tidak memaksanya untuk segera bisa mengatasinya. Misalnya

kalau anak tidak mau memakai baju yang kasar karena kurang nyaman baginya, orang tua tidak mencoba memaksanya. Orang tua harus memastikan bahwa anak merasa bahwa orang tua menyayanginya. Tidak usah merasa malu dengan kelainannya. Bila ada orang tua lain yang bertanya, berkata sejujurnya bahwa ia mempunyai gejala autisme. Autisme bukan sesuatu yang memalukan, bukan penyakit dan tidak menular.

5. Tetap sabar dan bersikap positif

Banyak anak yang mempunyai gejala-gejala autisme yang berat pada waktu kecil, ternyata bisa berkembang dengan sangat baik. Jadi orang tua tetap bersikap positif, karena semuanya ini merupakan proses yang panjang. Belajar untuk menghargai dan menyayangi anak, betapapun aneh perilakunya. Orang tua menghargai dia sebagai insan yang memang mempunyai sifat berbeda dan tidak menyoroti hal-hal yang negatifnya saja, tidak meremehkan kemampuan dan pengertiannya. Beberapa kasus autisme yang terlihat berat, setelah bisa berkomunikasi, misalnya dengan mengetik, ternyata mempunyai intelegensi yang tinggi. Orang tua harus bersabar, menerima keadaan, dan siap untuk menjalani suatu perjalanan yang panjang.

6. Membantu anak dan mengembangkan kemampuan dan minatnya

Bila minatnya mengumpulkan berbagai jenis serangga dikebun, kembangkanlah untuk menjadi seorang peneliti. Janganlah dipaksa untuk melakukan hal-hal yang lain. Bila berbakat musik, olah raga, menggambar atau komputer, arahkanlah kearah itu.

7. Mencari terapis terbaik

Terkadang terapis yang terapinya dilakukan pada anak tidak berhasil dan anak mengalami stress. Sebaiknya gantilah dengan terapis lain. Terapis yang baik untuk anak adalah yang berhasil mendorong kemajuan perkembangan anak.

8. Memperbaiki diet anak

Orang tua membuat catatan makanan anak setiap hari dan juga perilakunya. Dalam satu-dua bulan orang tua akan mendapat pola makanan mana yang membuat perilaku anak jadi lebih hiperaktif, agresif dan marah-marah. Kemudian menghilangkan makanan tersebut dari menunya.

Diet GFCF menjadi salah satu diet yang bisa dilakukan oleh anak autis, guna mencegah gangguan pencernaan lain yang mengakibatkan semakin parahnya perkembangan anak autis. Diet GFCF ialah diet Gluten Free Casein Free di mana anak penyandang autis menghilangkan konsumsi gluten dan casein. Gluten merupakan protein yang terdapat pada tumbuhan. Sedangkan Casein merupakan phospo protein dari susu yang mempunyai struktur mirip gluten. Dalam proses pencernaan di saluran tubuh, makanan dipecah menjadi komponen komponen yang lebih sederhana sehingga dapat diserap oleh usus halus untuk dipergunakan oleh tubuh.

Makanan lain yang perlu dihindari oleh penyandang autis adalah makanan yang mengandung ragi (tempe, tape, roti, kecap, yogurt) makanan yang difermentasikan, dan gula. Dampak negatif gula juga dirasakan ketika mengkonsumsi gula pada pagi hari dalam keadaan perut kosong, akan menghilangkan mineral-mineral khususnya kromium. Kehilangan kromium akan memicu tindakan agresif dan memperkuat gejala-gejala gangguan

(perilaku merusak, gelisah, konsentrasi rendah, sulit belajar, canggung, mudah marah, dan kemampuan sosial rendah)

9. Memberi waktu dan ruang sendiri untuk orang tua

Orang tua boleh bersedih karena merasa anaknya membutuhkan perhatian yang lebih dibanding anak-anak pada umumnya dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada saat yang sama bisa mencoba untuk mengenal dan mencintai anak. Setidaknya ada waktu dan ruang untuk orang tua menyendiri, seperti pergi berekreasi, melakukan hal-hal yang disukai, sehingga orang tua akan merasa lebih kuat dalam menghadapi anak yang “sulit”.

10. Mencintai dan menerima anak sebagaimana adanya

Hal ini sangat penting, karena perasaan bahwa orang tua menyayangi mereka dan menerima mereka sebagaimana adanya membantu memajukan mereka lebih dari segalanya.