

Pendampingan pada Mahasiswa Disabilitas dalam Mengelola Perilaku Hiperaktif

Riska Nabillaahadyah¹, Sri Ernawati²
Korespodensi : Riska Nabillaahadyah

¹Universitas Sahid Surakarta
E-mail: riskanabillaahadyah@gmail.com

dikirim: 11 Pebruari 2025

diterima: 21 juli 2025

dipublikasikan: 30 Juli 2024

DOI: <https://doi.org/10.47942/jpttg.v6i2.2025>

Abstrak: Mahasiswa penyandang autisme dengan kecenderungan hiperaktif menghadapi tantangan dalam mengikuti proses perkuliahan akibat kesulitan mengelola perhatian, emosi, dan perilaku impulsif. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu mahasiswa autisme mengelola perilaku hiperaktif melalui pendekatan aktivitas visual-motorik yang terstruktur dan konsisten. Metode yang digunakan adalah pendampingan individual selama empat hari berturut-turut dengan kegiatan menggambar, mewarnai, menyalin materi kuliah, dan aktivitas fisik ringan (menyapu). Subjek adalah satu mahasiswa autisme dengan gejala hiperaktif yang telah diidentifikasi melalui observasi awal. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan fokus, ketekunan, serta pengurangan perilaku impulsif. Pendekatan ini juga berhasil membentuk rutinitas sederhana dan meningkatkan kemandirian subjek dalam menyelesaikan tugas. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas sederhana yang dikemas secara tepat dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung keberfungsian akademik dan sosial mahasiswa penyandang disabilitas.

Kata Kunci: autisme, disabilitas, hiperaktif, pendampingan.

Abstract: Autism students with hyperactive tendencies face challenges in following the lecture process due to difficulties in managing attention, emotions, and impulsive behavior. This community service aims to help autistic students manage hyperactive behavior through a structured and consistent visual-motor activity approach. The method used is individual assistance for four consecutive days with activities such as drawing, coloring, copying lecture materials, and light physical activity (sweeping). The subject was one autistic student with hyperactive symptoms who had been identified through initial observations. The results of the activity showed a significant increase in the ability to focus, perseverance, and reduce impulsive behavior. This approach also succeeded in forming simple routines and increasing the subject's independence in completing tasks. These findings indicate that simple activities that are packaged appropriately can be an effective strategy in supporting the academic and social functioning of students with disabilities.

Keywords: autism, disability, hyperactivity, assistance.

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan jenjang yang menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan belajar yang dinamis, memiliki kemandirian dalam menyelesaikan tugas akademik, serta mengelola perilaku dan emosi secara mandiri. Mahasiswa dituntut tidak hanya aktif dalam kegiatan perkuliahan, tetapi juga mampu berpartisipasi secara sosial dalam aktivitas perkuliahan. Pendidikan bagi para penyandang difabel telah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 Pasal 5 Ayat 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa setiap warga negara Indonesia yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual maupun sosial memiliki hak untuk memperoleh layanan pendidikan khusus (Jannah & Sihkabuden, 2018). Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang ramah dan adil bagi seluruh mahasiswa, termasuk mahasiswa penyandang disabilitas, sebagai bagian dari upaya mewujudkan pendidikan yang inklusif.

Mahasiswa penyandang disabilitas, khususnya penyandang autisme, kerap dihadapkan pada berbagai tantangan psikososial dan perilaku dalam menjalani aktivitas perkuliahan sehari-hari. Autisme merupakan gangguan perkembangan neurologis yang ditandai dengan kesulitan dalam berkomunikasi, berinteraksi sosial, serta perilaku yang terbatas dan berulang. Nugraheni (2012) menjelaskan bahwa autisme adalah gangguan pada sistem otak yang mengakibatkan hilangnya atau berkurangnya kemampuan seseorang untuk berkomunikasi, berhubungan dengan sesama dan memberi tanggapan terhadap lingkungannya. Salah satu perilaku yang sering menyertai individu dengan autisme adalah *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), atau yang lebih dikenal sebagai hiperaktif. Menurut Junaidin (2024), individu dengan hiperaktivitas sering menghadapi kesulitan dalam perkembangan ketrampilan sosial dan motorik mereka, serta menunjukkan gejala seperti gerakan berlebihan, ketidakmampuan untuk diam dalam waktu lama, dan kesulitan mempertahankan fokus.

Perilaku hiperaktif pada mahasiswa autisme dapat menjadi penghambat utama dalam proses akademik dan sosial di perguruan tinggi. Ketidakmampuan dalam mengelola impuls, mempertahankan perhatian, dan menenangkan diri yang menjadikan kesulitan dalam mengikuti kegiatan perkuliahan secara optimal. Pendekatan yang bersifat individual dan sesuai dengan kebutuhan khusus sangat diperlukan untuk membantu mereka dalam mengelola perilaku tersebut. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah melalui kegiatan terstruktur yang sederhana dan konsisten yang membantu individu menyalurkan energi secara positif.

Menghadapi kondisi tersebut, diperlukan pendekatan berupa pendampingan yang diimplementasikan melalui aktivitas sederhana yang terstruktur. Pendampingan merupakan suatu pendekatan yang dilakukan oleh seseorang yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pengetahuan maupun keterampilan kepada individu atau kelompok masyarakat terhadap suatu tugas atau tanggung jawab yang berdampak pada individu atau masyarakat itu sendiri (Jannah & Sihkabuden, 2018). Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan rutinitas yang terarah, meningkatkan regulasi diri, dan menyalurkan energi secara positif.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan intervensi sederhana, terarah, dan menyenangkan yang dapat membantu dalam mengurangi perilaku hiperaktif, serta meningkatkan kemampuan fokus dan pengelolaan emosi melalui aktivitas visual-motorik yang menyenangkan, ringan, dan dapat dilakukan secara mandiri atau dengan pendampingan.

Metode

Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode pendekatan aktivitas visual-motorik terstruktur. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik mahasiswa autisme, yang membutuhkan stimulasi berulang, media visual, dan aktivitas yang mampu mengarahkan energi berlebih secara produktif. Subjek adalah satu orang mahasiswa penyandang autisme dengan kecenderungan hiperaktif yang teridentifikasi melalui observasi awal dan asesmen informal. Setiap kegiatan dirancang secara sederhana, dilakukan berurutan, dan berlangsung dalam suasana yang mendukung ketenangan dan fokus.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Unit Layanan Psikologi (ULAPSI) secara berurutan selama 4 hari, dengan masing-masing hari memiliki satu jenis aktivitas. Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan:

I. Tahap 1 (Asesmen awal)

Dilakukan observasi langsung terhadap subjek untuk mengidentifikasi perilaku hiperaktif, preferensi aktivitas, serta kemampuan dasar.

II. Tahap 2 (Pelaksanaan kegiatan)

Hari 1: Menggambar bebas

Subjek akan diajak untuk menggambar menggunakan media kertas A3 dan spidol. Pendamping akan memberikan beberapa contoh gambar sebagai stimulus awal, namun subjek diberikan kebebasan penuh untuk mengekspresikan ide visualnya secara mandiri. Kegiatan akan dilakukan di ruang yang tenang dan minim distraksi.

Hari 2: Mewarnai gambar kesukaan

Kegiatan pada hari kedua adalah mewarnai gambar sesuai pilihan subjek. Pendamping menyediakan 2 buku series pemandangan dan hewan, kemudian subjek akan memilih beberapa gambar yang telah disediakan untuk diwarnai menggunakan pensil warna.

Hari 3: Menyalin Materi Perkuliahan

Hari ketiga diisi dengan kegiatan menyalin materi kuliah. Subjek akan menyalin isi slide presentasi dari file mata kuliah yang sedang diikuti ke dalam buku catatan menggunakan bolpoin. Pendamping akan menyiapkan materi yang relevan dan memastikan lingkungan tenang untuk mendukung konsentrasi subjek selama kegiatan berlangsung.

Hari 4: Menyapu (Aktivitas Fisik Ringan)

Hari terakhir, kegiatan yang akan dilakukan adalah menyapu ruangan sebagai bentuk aktivitas fisik ringan. Subjek akan diberikan alat kebersihan dan diarahkan untuk menyapu bagian tertentu dari ruangan secara mandiri. Pendamping akan memberikan instruksi awal, lalu mengamati pelaksanaan tugas secara bertahap.

III. Tahap 3 (Evaluasi)

Evaluasi dilakukan setiap hari oleh pendamping melalui pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung. Penilaian difokuskan pada perubahan perilaku, tingkat keterlibatan subjek dalam aktivitas, serta kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk memantau perkembangan subjek selama proses pendampingan dan menilai efektivitas pendekatan yang digunakan dalam setiap kegiatan.

Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pendampingan terhadap seorang mahasiswa disabilitas autisme dengan kecenderungan perilaku hiperaktif ini menunjukkan dinamika yang positif dan terarah. Pendampingan berlangsung selama empat hari berturut-turut dengan pendekatan kegiatan terstruktur dan aktivitas sederhana yang bertujuan untuk mengelola hiperaktivitas melalui aktivitas visual-motorik yang sederhana namun bermakna. Seluruh kegiatan dirancang secara bertahap dengan pendekatan sederhana namun konsisten, sesuai kebutuhan dan karakteristik subjek.

Program ini terdiri atas empat bentuk aktivitas yang bervariasi. Pada hari pertama menggambar bebas menggunakan media kertas A3 dan spidol, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan ruang ekspresi visual secara bebas, sehingga subjek memiliki kesempatan untuk menyalurkan energi emosional melalui cara yang positif dan kreatif. Hari kedua, mewarnai gambar kesukaan yang bertujuan untuk memberikan stimulasi sensorik yang menyenangkan, sekaligus memperkuat kemampuan mempertahankan perhatian dalam durasi tertentu, serta menunjukkan antusiasme dan ketertarikan terhadap warna dan bentuk. Hari ketiga, menyalin materi perkuliahan dengan tujuan untuk melatih konsentrasi kognitif serta memperkuat keterampilan motorik halus melalui praktik akademik yang nyata. Hari terakhir diisi dengan aktivitas fisik ringan yaitu menyapu, yang bertujuan untuk menyalurkan energi fisik berlebih secara positif dan terarah, sekaligus membangun rasa tanggung jawab terhadap lingkungan sekitar, serta melatih koordinasi gerak kasar dan keteraturan dalam tindakan.

Selama proses pendampingan, dinamika hubungan antara pendamping dan subjek menunjukkan perkembangan yang signifikan. Pada hari pertama, subjek menunjukkan resistensi namun lebih mudah diarahkan ketika diberikan contoh gambar untuk ditiru. Subjek mulai merasa nyaman dan menikmati kegiatan tersebut, bahkan setelah sesi utama berakhir, subjek memilih untuk melanjutkan menggambar di waktu luangnya, yang menandakan adanya ketertarikan intrinsik terhadap aktivitas visual tersebut. Hari kedua, subjek tampak kurang tertarik dengan aktivitas mewarnai dan berulang kali memindahkan perhatian ke objek lain. Meskipun demikian, ia tetap mampu menyelesaikan kegiatan tersebut hingga selesai. Hari ketiga menunjukkan perkembangan paling signifikan, di mana subjek terlihat adanya peningkatan dalam kemampuan bertahan pada satu aktivitas serta penurunan distraksi motorik. Aktivitas ini sejalan dengan ketertarikan subjek terhadap kegiatan menulis, sehingga ia tampak fokus dan tidak menunjukkan perilaku impulsif yang biasanya muncul. Hari keempat, subjek melaksanakan tugas menyapu meskipun hasil kebersihannya belum optimal. Namun, yang penting dicatat adalah bahwa subjek mampu menyelesaikan tugas tersebut secara mandiri dan mengindikasikan keberhasilan awal dalam membangun keteraturan perilaku serta peningkatan kontrol diri. Hal ini dimungkinkan karena aktivitas tersebut pernah ia lakukan sebelumnya di rumah, sehingga terasa familiar. Secara keseluruhan, dinamika ini menunjukkan peningkatan kemampuan subjek dalam mengikuti instruksi, bertahan dalam aktivitas, dan mengelola perilaku secara lebih terarah dan mandiri.

Program pendampingan ini menghasilkan sejumlah perubahan perilaku yang signifikan pada subjek, menunjukkan respons positif terhadap rangkaian kegiatan yang diberikan secara konsisten. Salah satu perubahan paling menonjol adalah peningkatan fokus dan konsentrasi, yang tercermin dari kemampuan subjek untuk bertahan lebih lama dalam setiap aktivitas dari hari ke hari. Subjek juga tetap melanjutkan beberapa aktivitas setelah kegiatan pengabdian telah selesai, khususnya kegiatan menyalin materi perkuliahan dan

menggambar pada waktu luangnya. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya efektif sebagai strategi pendampingan jangka pendek, tetapi juga telah membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari subjek. Selain itu, terdapat penurunan perilaku hiperaktif pada saat menjalani aktivitas tersebut, seperti berkurangnya kecenderungan untuk berdiri tiba-tiba, berbicara sendiri, atau berpindah perhatian secara mendadak. Subjek juga menunjukkan peningkatan kemandirian, terutama pada kegiatan hari ketiga dan keempat, di mana ia mulai memahami instruksi dan menyelesaikan tugas tanpa banyak pengarahan. Perubahan-perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas visual-motorik yang sederhana namun konsisten dapat menjadi strategi efektif dalam mendampingi mahasiswa penyandang autisme dengan perilaku hiperaktif.



Gambar 1. Menggambar 1



Gambar 2. Mewarnai 1



Gambar 3. Menyapu 1



Gambar 4. Menyalin materi 1

Pembahasan

Kegiatan yang disusun secara terstruktur dan bertahap, yaitu menggambar, mewarnai, menyalin materi kuliah, dan membersihkan lingkungan (menyapu) yang dilakukan selama 4 hari berturut-turut menunjukkan efektivitas dalam membantu subjek meningkatkan fokus serta mengurangi gejala hiperaktif. Hal ini sejalan dengan teori behavioristik, yang menekankan pentingnya pengulangan, pembiasaan, dan reinforcement positif dalam membentuk perilaku (Saugstad, 2019). Bagi individu dengan autisme, rutinitas yang dapat diprediksi menjadi faktor penting dalam menciptakan rasa aman, karena ketidakpastian kerap kali memicu kecemasan. Hal ini terlihat jelas pada pelaksanaan kegiatan di hari pertama, di mana subjek lebih teratur ketika diberikan arahan menggambar objek spesifik seperti gunung dan binatang. Pemberian petunjuk visual yang jelas mampu mengurangi ambiguitas, sehingga subjek lebih mudah fokus dalam kegiatan. Individu dengan autisme lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas yang disajikan secara visual dan terstruktur (Ramadhani et al., 2022).

Hasil pada hari ketiga, subjek menunjukkan ketekunan yang tinggi dan tampak sangat nyaman ketika melakukan aktivitas menyalin materi kuliah. Hal ini tidak lepas dari kesesuaian kegiatan tersebut dengan minat pribadi subjek terhadap aktivitas menulis. Temuan ini memperkuat prinsip *strength-based approach*, yaitu pendekatan intervensi yang berfokus pada penguatan potensi dan minat individu daripada memperbaiki kelemahan (Utami & Kaloeti, 2022). Dengan menyesuaikan aktivitas dengan minat subjek, tingkat keterlibatan dan kenyamanan meningkat secara signifikan, yang secara tidak langsung mendukung peningkatan keterampilan kognitif dan motorik halus.

Ketika subjek berhasil menyelesaikan tugas meskipun hasil belum maksimal, hal tersebut menunjukkan perkembangan dalam aspek fungsi eksekutif, seperti perencanaan, pengorganisasian, dan pelaksanaan tugas (Fatwikiningsih, 2016). Ini merupakan pencapaian yang penting mengingat individu dengan autisme dan ADHD umumnya mengalami hambatan dalam hal ini. Kemampuan subjek untuk menyelesaikan tugas dengan mandiri mencerminkan terbentuknya kesadaran terhadap rutinitas dan tanggung jawab sosial, yang merupakan dua komponen penting dalam keberfungsian sehari-hari.

Secara keseluruhan, dinamika hasil pendampingan menunjukkan bahwa aktivitas sederhana yang disusun secara konsisten dan kontekstual dapat menjadi teknologi tepat guna dalam pengelolaan perilaku hiperaktif pada mahasiswa dengan autisme. Aktivitas seperti menggambar, mewarnai, menulis, dan menjalankan tugas fisik ringan tidak hanya memberikan efek terapeutik, tetapi juga mendorong peningkatan fokus, ketekunan, keterampilan motorik halus, serta pembentukan rutinitas yang mendukung integrasi sosial.

Perubahan perilaku yang terjadi selama proses pendampingan ini menunjukkan bahwa aktivitas sederhana, jika dikemas secara tepat dan diberikan secara konsisten, dapat menjadi teknologi tepat guna dalam pengelolaan perilaku hiperaktif. Kegiatan seperti menggambar, mewarnai, dan menulis mampu memperkuat fokus, meningkatkan keterampilan motorik halus, dan membentuk rutinitas yang mendukung keberfungsian sehari-hari.

Dari hasil kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan aktivitas terstruktur sederhana yang berbasis visual-motorik efektif dalam membantu mahasiswa autisme mengelola perilaku hiperaktif. Keberhasilan intervensi menunjukkan bahwa:

1. Struktur dan konsistensi dalam aktivitas penting untuk menciptakan rasa aman dan meningkatkan partisipasi subjek;
2. Kegiatan berbasis minat dapat meningkatkan ketekunan dan kenyamanan individu dengan autisme;
3. Aktivitas sehari-hari sebagai intervensi (misalnya menyapu) berpotensi memperkuat tanggung jawab dan rutinitas sosial.

Daftar Referensi

- Fatwikingasih, N. (2016). Rehabilitasi Neuropsikologi Dalam Upaya Memperbaiki Defisit Executive Function (Fungsi Eksekutif) Klien Gangguan Mental. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 320–335. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i2.296>
- Jannah, M., & Sihkabuden, S. (2018). Implementasi model pendampingan mahasiswa difabel oleh pusat studi dan layanan sisabilitas (PSDL) Universitas Brawijaya Malang. *Jurnal Ortopedagogia*, 3(1), 45–50. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jo/article/view/4970>
- Ramadhani, V. W., Romadlon, A., & Sopingi, S. (2022). Penerapan Metode TEACCH pada Pembelajaran Vokasional. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 8(2), 133. <https://doi.org/10.17977/um031v8i22022p133-138>
- Saugstad, P. (2019). Behavioristics. *An Inquiry into the Foundations of Psychology*, 89–99. <https://doi.org/10.4324/9781003014546-7>
- Utami, W. P., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Penyusunan Modul Intervensi Strength-Based Approach Guna Meningkatkan Orientasi Masa Depan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Perempuan Kelas Iia Semarang. *Jurnal EMPATI*, 11(6), 414–424. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36831>
- Tirtayani, L. A. (2017). Upaya Pendampingan Anak Berkebutuhan Khusus pada Lembaga-lembaga PAUD di Singaraja, Bali. *Proyeksi*, 12(2), 21-34.
- Iskandar, Y., Rahanjamtel, M., & Nufus, H. (2023). PENDAMPINGAN ANAK HIPERAKTIF DALAM BELAJAR MELALUI PENDEKATAN HUMANISTIK PADA PESERTA DIDIK DI MADRASAH IBTIDAIYAH SWASTA AL-MADINAH AMBON. *Jurnal Induksi Pendidikan Dasar*, 1(2).
- Nugraheni, S. A. (2012). Menguak belantara autisme. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 9-17.
- Junaidin, J. (2024). Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Sosial Motorik Anak-Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 16(1), 90-98.
- Prakoso, A. S., & Oktora, Y. S. (2023). Penerapan Pendampingan Mahasiswa Disabilitas Untuk Menjadi Wirausaha Mandiri. *Journal Community Service Consortium*, 3(1).
- Nahar, N. I. (2016). Penerapan teori belajar behavioristik dalam proses pembelajaran. *NUSANTARA: jurnal ilmu pengetahuan sosial*, 1(1).