



Implementasi Modifikasi Perilaku Berbasis *Task Analysis* untuk Meningkatkan Kemandirian Remaja Usia 20 Tahun dengan Gangguan Spektrum Autisme (GSA)

Implementation of Task Analysis-Based Behavior Modification to Improve the Independence of 20-Year-Olds with Autism Spectrum Disorder (ASD)

Vicky Purwadi Putra Sawaludin^{1*}, Shaleh Afif²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Institut Agama Islam, Pemalang, Indonesia

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian remaja dengan gangguan spektrum autisme (GSA) melalui intervensi berbasis *task analysis* dan modifikasi perilaku. Subjek berusia 20 tahun dengan diagnosis GSA berat. Penelitian ini secara teoretis memperkaya pemahaman tentang intervensi perilaku dalam kemandirian anak GSA, secara praktis memberi panduan sederhana bagi pendidik dan keluarga, serta secara sosial menumbuhkan kesadaran bahwa anak autisme dapat berkembang dengan pendekatan yang tepat. Desain penelitian yang digunakan adalah *Single-Case Experimental Design* dengan *Multiple Baseline Across Behaviors*. Intervensi mencakup *task analysis*, *video modeling*, *graduated guidance*, *errorless learning*, dan *reinforcement positif*. Hasil menunjukkan peningkatan kemandirian dalam aktivitas mandi, menggosok gigi, dan menyiapkan tas sekolah. Namun demikian, masih terdapat hambatan dalam generalisasi keterampilan dan sensitivitas sensorik. Intervensi terbukti efektif dan dapat dijadikan model pelatihan kemandirian pada individu GSA.

Kata kunci: Gangguan Spektrum Autisme, kemandirian, *task analysis*, modifikasi perilaku.

Abstract. This study aims to improve the independence of adolescents with Autism Spectrum Disorder (ASD) through interventions based on task analysis and behavior modification. The subject was a 20-years-old individual diagnosed with severe ASD. This study theoretically enriches the understanding of behavioral interventions in fostering independence among children with ASD, practically provides simple guidelines for educators and families, and socially raises awareness that children with autism can thrive when given the right approach. The research design used was a Single-Case Experimental Design with Multiple Baseline Across Behaviors. The intervention included task analysis, video modeling, graduated guidance, errorless learning, and positive reinforcement. The results showed an increase in independence in activities such as bathing, brushing teeth, and preparing a school bag, although there were still challenges in skill generalization and sensory sensitivity. The intervention proved to be effective and can serve as a training model for developing independence in individuals with ASD.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, independence, *task analysis*, behavior modification

JoPS :

Journal of Psychology

Students

Vol. 4:2, November

2025,

Halaman 101-109

ISSN 2962-2352 (online);
2830-0998 (print)

Info Artikel

Received:

19 September 2025

Accepted:

29 November 2025

Published:

30 November 2025

DOI:

<https://doi.org/10.15575/jops.v4i2.48411>

Copyright © 2025 Penulis. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, Indonesia.

Artikel ini merupakan artikel Open Access dengan lisensi CC BY 4.0

* Corresponding author: Fakultas Psikologi, Institut Agama Islam Pemalang, Jl. Paduraksa-Keramat, Dk. Siali-ali Paduraksa, Pemalang, Jawa Tengah 52318, Indonesia

E-mail: kavickypps@gmail.com

Pendahuluan

Gangguan Spektrum Autisme (GSA) merupakan gangguan perkembangan neurologis yang memengaruhi cara individu berinteraksi secara sosial, berkomunikasi, serta merespons lingkungan sekitarnya. Gejalanya sering kali muncul sejak usia dini dan bertahan sepanjang hayat. Individu dengan GSA menunjukkan berbagai tantangan yang kompleks, mulai dari kesulitan membentuk relasi sosial, keterlambatan bahasa, ketergantungan pada rutinitas, hingga sensitivitas sensorik yang tinggi. Spektrum gejala yang luas membuat tiap individu dalam spektrum memiliki kebutuhan dukungan yang sangat bervariasi. Di Indonesia, tantangan dalam memahami dan menangani anak-anak dengan GSA masih menjadi pekerjaan rumah besar, baik dalam konteks pendidikan, keluarga, maupun intervensi psikososial (Yohana & Kurniawaty, 2025).

Dalam praktik pendidikan sehari-hari, anak dengan GSA seringkali masih terjebak dalam sistem pembelajaran yang tidak sesuai dengan cara berpikir dan belajar mereka. Beberapa di antaranya mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas dasar seperti mandi, menggosok gigi, hingga menyiapkan perlengkapan sekolah. Padahal, kemandirian dalam aktivitas harian merupakan aspek penting dalam menunjang harga diri, adaptasi sosial, dan kualitas hidup anak secara keseluruhan. Tantangan ini diperkuat oleh fakta bahwa banyak pendekatan yang digunakan masih belum berbasis bukti ilmiah dan tidak cukup responsif terhadap karakteristik unik individu dengan GSA (Yahya dkk., 2023). Maka dibutuhkan modifikasi perilaku yaitu strategi pembelajaran yang bersifat konkret, visual, dan terstruktur untuk menjembatani kesenjangan ini.

Wong dkk. (2015) dalam tinjauan komprehensif mereka menekankan pentingnya penerapan praktik berbasis bukti dalam intervensi untuk anak, remaja, dan dewasa muda dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). Pendekatan yang terbukti efektif, seperti penggunaan modifikasi perilaku, penguatan positif, serta strategi visual dan struktural, sangat mendukung peningkatan fungsi adaptif dan kemandirian. Temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi yang sistematis dan berbasis bukti harus menjadi dasar pengembangan program pendidikan dan terapi bagi individu dengan ASD.

Modifikasi perilaku didefinisikan sebagai upaya sistematis untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif melalui penerapan prinsip-prinsip belajar, khususnya pengkondisian klasik dan operan. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku merupakan hasil belajar dan karenanya dapat diubah melalui intervensi yang tepat, dengan fokus pada stimulus, respon, dan konsekuensi yang dapat diamati serta diukur secara objektif (Asri & Suharni, 2021).

Modifikasi perilaku yang penting untuk kemandirian anak GSA adalah bina diri. Bina diri memainkan peran strategis dalam membentuk kemandirian anak tunagrahita. Kemandirian tidak hanya mencerminkan kemampuan anak untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, berpakaian, dan menjaga kebersihan, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosial (Widya dkk., 2024).

Salah satu bina diri adalah aktivitas mandi, khususnya dalam menggosok gigi. Anak tunagrahita (yang juga termasuk GSA) mengalami masalah dalam bina diri, salah satunya dalam kegiatan merawat diri yaitu menggosok gigi. Anak tunagrahita sangat membutuhkan pelatihan menggosok gigi dibandingkan dengan anak normal pada umumnya (Safaruddin, Fatmawati, & Setia Budi, 2019).

Maka, modifikasi perilaku pada bina diri merupakan salah satu bentuk penanganan yang efektif untuk meningkatkan kemandirian anak tunagrahita (yang juga termasuk GSA). Hal ini dapat membantu anak untuk mengembangkan keterampilan merawat diri, mengelola diri, berkomunikasi, dan bersosialisasi (Ginting dkk., 2023).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam melatih keterampilan pada anak GSA adalah *task analysis*. Penelitian Maryanti (2016) menunjukkan bahwa teknik *task analysis* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan menggosok gigi pada anak tunagrahita sedang. Hasil intervensi meningkatkan keterampilan subjek dari rata-rata 49,19% menjadi 98,66%, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah penerapan teknik ini.

Fadhilah, Soendari, dan Heryati (2019) menemukan bahwa task analysis membantu anak tunagrahita ringan dalam keterampilan memakai baju berkancing dengan lebih sistematis.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Husti (2022), teknik task analysis diterapkan untuk

meningkatkan keterampilan mencuci piring pada anak tunagrahita sedang. Kegiatan mencuci piring diuraikan menjadi beberapa langkah sederhana, mulai dari mengambil piring kotor, membilas dengan air, menggosok dengan sabun, hingga menaruh piring di rak pengering, sehingga anak lebih mudah memahami dan menguasai setiap tahapan sebelum melanjutkan ke langkah berikutnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *task analysis* efektif dalam membantu anak tunagrahita sedang menguasai keterampilan sehari-hari secara sistematis.

Pendekatan ini memecah satu keterampilan kompleks menjadi langkah-langkah kecil yang mudah dipahami dan dilakukan. Ketika dikombinasikan dengan strategi modifikasi perilaku seperti *video modeling*, *graduated guidance*, *reinforcement positif*, dan *errorless learning*, *task analysis* dapat membantu anak mempelajari dan mempertahankan perilaku adaptif dengan lebih efektif.

Penelitian oleh MacNaul dan Neely (2018) menegaskan bahwa penggunaan *video modeling* dan *task analysis* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kemandirian dalam keterampilan perawatan diri, khususnya keterampilan *toileting* pada individu dengan gangguan spektrum autisme. Pendekatan ini mendukung pengembangan intervensi modifikasi perilaku yang bersifat sistematis dan berorientasi visual, sehingga memudahkan pemahaman dan pelaksanaan keterampilan fungsional oleh anak berkebutuhan khusus.

Studi dari Idhartono dkk. (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *task analysis* mampu meningkatkan kemandirian siswa berkebutuhan khusus dalam berbagai aspek aktivitas harian. Penelitian sebelumnya dari Zafila (2023) juga menguatkan bahwa modifikasi perilaku berbasis pendekatan Skinner dan Bandura dapat membentuk perilaku baru yang fungsional dan mengurangi perilaku bermasalah pada anak dengan kebutuhan khusus.

Temuan serupa disampaikan oleh Amriana dkk. (2024) yang menekankan bahwa penguatan positif secara konsisten dapat meningkatkan perilaku kepatuhan dan interaksi sosial anak dengan GSA dalam pendidikan inklusif. Sementara itu, Nuraini (2022) menggarisbawahi pentingnya pembelajaran yang terindividualisasi dan berbasis visual untuk meningkatkan partisipasi belajar anak di kelas. Yohana & Kurniawaty (2025) secara lebih mendalam

menekankan bahwa keberhasilan intervensi pada anak GSA sangat dipengaruhi oleh pemahaman terhadap kondisi neurobiologis anak dan pentingnya intervensi lintas-disipliner yang bersifat holistik. Dalam kerangka tersebut, intervensi yang tidak hanya berfokus pada perilaku, tetapi juga mempertimbangkan aspek emosional, sensorik, dan sosial, menjadi sangat penting untuk dikembangkan.

Penelitian Rachmedi dan Suminar (2020) menunjukkan bahwa teknik *total task presentation*, efektif dalam meningkatkan keterampilan bina diri berpakaian pada remaja dengan disabilitas intelektual berat. Hasil intervensi memperlihatkan penurunan kebutuhan *prompt* secara signifikan, yang menandakan peningkatan kemandirian dalam keterampilan adaptif sehari-hari.

Sedangkan penelitian Siwi, Pandeinuwu, & Dapa (2025), penggunaan metode *task analysis* terbukti meningkatkan keterampilan melipat kemeja pada anak tunagrahita sedang di SLB-C Katolik Santa Anna Tomohon. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan dari *baseline* awal sebesar 12,5% menjadi 87,5% setelah intervensi, yang menandakan efektivitas analisis tugas dalam melatih keterampilan bina diri yang kompleks.

Di tengah dominasi penelitian yang berfokus pada anak dan perilaku bermasalah, masih jarang ditemukan studi yang menyoroti bagaimana intervensi berbasis *task analysis* diterapkan secara khusus untuk meningkatkan keterampilan hidup mandiri pada remaja GSA. Padahal, fase remaja merupakan masa kritis menuju kemandirian dewasa, yang membutuhkan pendekatan intervensi yang lebih kontekstual, menantang, dan sesuai kebutuhan usia. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi penerapan *task analysis* dan modifikasi perilaku dalam membantu remaja GSA meningkatkan keterampilan mandi, menggosok gigi, dan menyiapkan tas sekolah.

Pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh penerapan *task analysis* yang dikombinasikan dengan strategi modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemandirian remaja dengan GSA. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan strategi tersebut, sekaligus memberikan gambaran praktik intervensi yang dapat diterapkan oleh guru, terapis, dan orang tua. Harapannya, temuan ini tidak hanya berkontribusi pada penguatan teori intervensi

perilaku, tetapi juga menjadi inspirasi praktis dalam membangun sistem pembelajaran yang inklusif, manusiawi, dan berbasis bukti ilmiah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam beberapa aspek. Secara konseptual, penelitian ini memperluas pemahaman teoretis tentang intervensi berbasis perilaku dalam konteks kemandirian anak GSA. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman intervensi yang aplikatif dan sederhana bagi para pendidik dan keluarga. Secara sosial, diharapkan penelitian ini mampu menumbuhkan kesadaran bahwa anak-anak dengan autisme memiliki potensi besar untuk berkembang, selama mereka mendapatkan pendekatan yang sesuai dengan dunia mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single-Case Experimental Design* dengan model *multiple baseline across behaviors*, yang memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku secara bertahap pada individu tunggal. Subjek dalam penelitian adalah remaja laki-laki berusia 20 tahun dengan diagnosis Gangguan Spektrum Autisme (GSA) tingkat berat, yang menunjukkan keterbatasan dalam keterampilan mandiri seperti mandi, menggosok gigi, dan menyiapkan tas sekolah. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria diagnostik dan persetujuan orang tua dan juga menjaga kerahasiaan data subjek.

Kegiatan dilaksanakan selama 7 (tujuh) hari sebagai tahap awal dalam penerapan modifikasi perilaku, yang akan menjadi dasar bagi pelaksanaan tindak lanjut berikutnya.

Intervensi dilakukan dalam beberapa tahap, dimulai dengan asesmen fungsional dan pemetaan keterampilan melalui *task analysis*. Untuk mempermudah pemahaman, digunakan media *video modeling* yang menampilkan urutan langkah secara visual. Selanjutnya, dilakukan menggunakan pendekatan *graduated guidance* dan *errorless learning*, disertai dengan pemberian *reinforcement* positif berupa pujian atau hadiah kecil. Proses generalisasi diterapkan dengan melatih keterampilan dalam berbagai konteks. Efektivitas intervensi dievaluasi melalui observasi langsung dan pencatatan pada lembar *checklist* yang disusun berdasarkan langkah-langkah keterampilan yang ditargetkan.

Langkah intervensi terdiri dari *functional assessment* yaitu awal untuk menentukan target perilaku kemandirian, *task analysis* memecah keterampilan menjadi langkah-langkah kecil, dan *video modeling* sebagai media visual yang mendemonstrasikan setiap langkah tugas.

Pelaksanaan intervensi terdiri dari *graduated guidance* pendampingan bertahap dengan *fading prompts*, *errorless learning* memastikan peserta tidak melakukan kesalahan selama belajar, *reinforcement* pemberian *reward* positif untuk setiap keberhasilan langkah, *generalization* latihan di berbagai *setting* untuk *transfer* keterampilan, *monitoring* dan evaluasi pencatatan frekuensi keberhasilan, wawancara, dan *follow-up*.

Alat ukur penelitian ini menggunakan Lembar Observasi (*Observation Sheet*) yang berisi urutan langkah dari *task analysis* yang harus dilakukan subjek dalam keterampilan bina diri (misalnya mandi, menggosok gigi, menyiapkan tas) yang setiap langkah diamati dan dicatat apakah subjek dapat melakukannya secara mandiri, dengan bantuan (*prompt*), atau tidak dapat melakukannya.

Skala Penilaian Kemandirian (*Rating Scale of Independence*) digunakan untuk memberi skor pada tingkat kemandirian subjek. Dalam melaksanakan setiap keterampilan terdiri dari mandiri (3), *prompt* minimal (2), dan *prompt* maksimal (1). Skala ini membantu peneliti menghitung persentase ketercapaian kemandirian pada fase *baseline* dan intervensi.

Hasil

Penerapan modifikasi perilaku pada FR (20 tahun) remaja laki-laki dengan Gangguan Spektrum Autisme (GSA) berat terkait aktivitas sehari-hari khususnya kegiatan mandi, gosok gigi, dan menyiapkan tas sekolah menggunakan *Task Analysis*. Penerapan dilakukan selama 7 (tujuh) hari berturut-turut mulai dari Senin, 9 Juni 2025 - 15 Juni 2025. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada pagi hari, antara pukul 05.00 - 08.45 WIB, saat subjek melakukan persiapan untuk mandi dan menggosok gigi, berganti pakaian, serta bersiap untuk belajar/sekolah.

Pada tahap asesmen fungsional dan pemetaan keterampilan melalui *task analysis*, subjek menunjukkan kemampuan melepas dan mengenakan

pakaian sederhana, namun masih mengalami kesulitan dalam mengoperasikan kancing dan ritsleting.

Dalam aktivitas mandi, peserta memerlukan bantuan terutama pada tahapan menggosok badan dan keramas. Disamping itu, kebiasaan menggosok gigi sendiri belum konsisten dilakukan secara mandiri setiap hari.

Subjek juga mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan urutan langkah kegiatan membersihkan diri sehingga diperlukan pendampingan dan penguatan keterampilan secara bertahap.

Pada aspek kemandirian menyiapkan alat sekolah, subjek masih sering lupa membawa perlengkapan seperti alat tulis dan buku pelajaran. Ia belum mampu menyiapkan perlengkapan sekolah secara mandiri, termasuk memeriksa isi tas dan menata alat tulis. Pengingat verbal dari guru atau orang tua masih sangat dibutuhkan untuk mendukung kesiapan subjek dalam manajemen tugas harian.

Dari temuan ini, kebutuhan intervensi menjadi jelas, yaitu perlunya pelatihan keterampilan kebersihan diri secara sistematis agar subjek mampu mandi, menggosok gigi, dan berpakaian secara mandiri. Selain itu, pelatihan menyiapkan perlengkapan sekolah dilakukan sebagai bagian dari pengembangan manajemen tugas harian untuk meningkatkan kemandirian peserta secara menyeluruh.

Pengembangan kemandirian ini penting untuk membangun kepercayaan diri dan kemampuan subjek dalam mengelola aktivitas sehari-hari secara mandiri, sesuai dengan prinsip pendidikan khusus dan intervensi perilaku.

Dari hasil asesmen fungsional, maka selanjutnya penerapan modifikasi perilaku pada subjek dengan hasil catatan lapangan dari pelaksanaan modifikasi perilaku sesuai *task analysis* yang sudah dibuat sebelumnya. *Task analysis* terdiri dari aktivitas mandi, menggosok gigi, berpakaian dan menyiapkan perlengkapan sekolah.



Gambar 1. Grafik Kegiatan Mandi yang masih membutuhkan *promt* (bantuan).

Sebagaimana dalam grafik 1. Pada hari pertama dan kedua, seluruh rangkaian kegiatan mandi dikenalkan melalui pemutaran *video modeling* dan instruksi verbal satu per satu. Secara umum, subjek dapat mengikuti sebagian besar langkah secara kooperatif. Namun, terdapat kesulitan khusus pada poin-poin penting, yaitu menggosok sabun ke bagian tubuh tertentu (ketiak, leher, punggung, dan kaki), mengusap sampo ke rambut, dan menggosok kulit kepala hingga berbusa. Ketiga langkah tersebut masih memerlukan bantuan arahan dan bantuan fisik ringan.

Mulai hari ketiga, terdapat peningkatan kemandirian pada aktivitas menggosok kulit kepala, yang dapat dilakukan secara mandiri meskipun arahan tetap diperlukan pada langkah lainnya. Hari keempat menunjukkan pola yang relatif sama, dan intervensi dilengkapi dengan pemberian *reward* berupa buah untuk memperkuat perilaku yang muncul.

Pada hari kelima, kegiatan dilakukan di tempat berbeda (hotel), yang menimbulkan tantangan baru bagi subjek. Subjek menunjukkan sedikit regresi dalam pelaksanaan tugas, terutama karena lingkungan yang tidak familiar. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan belum sepenuhnya terinternalisasi dan masih kontekstual.

Hari keenam dan ketujuh digunakan untuk evaluasi lanjutan. Subjek menunjukkan peningkatan konsistensi dalam menjalankan langkah-langkah mandi, terutama pada poin menggosok sabun ke

seluruh tubuh, yang mulai dilakukan lebih merata. Instruksi verbal hanya perlu disampaikan sebanyak satu hingga tiga kali. Strategi penggunaan kata kunci “garuk” terbukti efektif dalam membantu subjek memahami cara menggosok kulit kepala hingga berbusa.



Gambar 2. Grafik Kegiatan menggosok gigi yang masih membutuhkan *prompt* (bantuan).

Pada aktivitas menggosok gigi hari-hari awal, subjek mampu melakukan sebagian besar langkah menggosok gigi. Namun, sebagaimana pada grafik 2, masih ada aktivitas yang membutuhkan arahan khusus pada poin menggosok bagian samping kiri, bagian dalam gigi dan poin membersihkan lidah. Hari ketiga menunjukkan adanya peningkatan kemandirian masih menimbulkan respons negatif seperti rasa tidak nyaman atau risih. Kondisi ini berlanjut hingga hari ketujuh, menunjukkan bahwa sensitivitas terhadap stimulasi oral masih menjadi hambatan dalam pelaksanaan keterampilan ini.



Gambar 3. Grafik Melihat jadwal pelajaran harian.

Pada aktivitas menyiapkan perlengkapan sekolah selama tujuh hari pelaksanaan, subjek mampu mengikuti sebagian besar langkah dalam menyiapkan tas sekolah, kecuali pada tahap melihat jadwal pelajaran hari tersebut. Subjek masih memerlukan bantuan berupa kartu visual atau jadwal tempel untuk mengenali mata pelajaran yang harus dipersiapkan. Ketidakmampuan ini menunjukkan perlunya penguatan dalam aspek kognitif dan kemampuan memahami simbol/jadwal secara visual.

Pelaksanaan intervensi selama 7 (tujuh) hari pada subjek dengan Gangguan Spektrum Autisme (GSA) menunjukkan peningkatan dalam aspek kemandirian. Tiga area keterampilan yang difokuskan adalah mandi, menggosok gigi, dan menyiapkan tas sekolah. Peningkatan kemampuan tampak tidak hanya dari jumlah langkah yang dapat dilakukan secara mandiri, tetapi juga dari kurangnya ketergantungan terhadap bantuan verbal dan fisik. Seiring proses pembelajaran, subjek mulai menunjukkan respons positif terhadap strategi *reinforcement* (penguatan) dan *modeling* (contoh) yang diberikan.

Pada aktivitas mandi, awalnya subjek tampak kesulitan dalam memahami urutan kegiatan serta enggan melibatkan diri secara menyeluruh. Namun setelah hari keempat, penggunaan *task analysis* dan *video modeling* mulai memperlihatkan hasil. Subjek mampu menyelesaikan beberapa langkah penting secara mandiri, seperti membuka pakaian, menggosok sabun ke tubuh, dan mencuci rambut. Keberhasilan ini diperkuat dengan penggunaan kata kunci verbal seperti “garuk” yang membantu subjek memahami perintah dengan lebih konkret. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amriana dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa *reinforcement positif* (penguatan positif) seperti puji dan *reward* (hadiyah) dapat memperkuat perilaku yang diinginkan pada anak GSA di pendidikan inklusi.

Namun tantangan muncul ketika konteks pelatihan berpindah. Saat intervensi dilakukan di tempat baru (hotel), terjadi regresi pada beberapa keterampilan. Subjek kembali membutuhkan arahan, terutama dalam tahap awal mandi. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan yang telah terbentuk belum sepenuhnya tergeneralisasi. Temuan ini diperkuat oleh Nuraini (2022) dalam jurnal *Strategi Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*, yang menekankan bahwa anak dengan kebutuhan khusus memerlukan pembelajaran lintas konteks untuk

memastikan bahwa keterampilan dapat diterapkan secara fleksibel di berbagai lingkungan.

Pada aktivitas menggosok gigi, subjek memperlihatkan pemahaman dasar yang cukup baik, namun masih mengalami hambatan saat menyikat lidah. Respons sensorik negatif seperti ekspresi risih atau menolak menunjukkan bahwa sensitivitas sensorik masih menjadi tantangan. Dalam konteks ini, strategi *errorless learning* dan pendekatan desensitisasi sensorik dapat dijadikan intervensi lanjutan. Pendekatan ini konsisten dengan temuan dalam jurnal Zafila (2023) yang menekankan pentingnya intervensi berbasis *graduated guidance* dan *shaping* dalam menangani perilaku bermasalah secara humanistik dan etis pada anak berkebutuhan khusus.

Sementara itu, dalam aktivitas menyiapkan tas sekolah, subjek menunjukkan kestabilan perilaku yang relatif lebih baik. Ia dapat mengambil tas, memasukkan alat tulis, dan mengatur buku dengan sedikit arahan. Namun, ia masih bergantung pada bantuan visual untuk membaca dan memahami jadwal pelajaran harian. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan kognitif seperti pengenalan simbol dan jadwal masih memerlukan penguatan. Hal ini mendukung pendekatan pembelajaran individual dan berbasis visual seperti yang juga disarankan dalam penelitian Nuraini (2022) tentang pentingnya lingkungan belajar adaptif dan media pendukung untuk anak berkebutuhan khusus.

Secara keseluruhan, keberhasilan intervensi ini tidak dapat dilepaskan dari penggunaan strategi *task analysis*, *video modeling*, dan *reinforcement positif*, yang dipadukan secara sistematis dan kontekstual. Hasil ini memperkuat efektivitas pendekatan perilaku dalam meningkatkan kemandirian anak dengan GSA sebagaimana telah dijelaskan oleh Skinner dan Bandura. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendekatan etis dan humanistik yang diterapkan oleh guru-guru SLB dalam penelitian Zafila (2023), yang menempatkan modifikasi perilaku bukan sekadar sebagai kontrol, tetapi sebagai proses edukatif yang melibatkan empati, keluarga, dan pembentukan makna sosial.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menunjukkan efektivitas intervensi perilaku secara teknis, tetapi juga membuktikan bahwa pendekatan yang kontekstual, kolaboratif, dan berbasis nilai mampu menciptakan ruang pembelajaran yang

bermakna bagi anak dengan autisme. Hal ini menunjukkan bahwa dengan strategi yang tepat, anak-anak dengan GSA memiliki potensi besar untuk tumbuh menjadi individu yang lebih mandiri dan terlibat aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Diskusi

Hasil intervensi menunjukkan bahwa metode *task analysis* yang diterapkan secara konsisten mampu meningkatkan kemandirian subjek dalam aktivitas mandi dan menggosok gigi. Peningkatan ini terlihat dari berkurangnya jumlah bantuan dan arahan yang diperlukan seiring berjalannya waktu. *Video modeling* yang diberikan di hari pertama juga membantu memberikan gambaran awal yang konkret bagi subjek, sedangkan *reinforcement* positif seperti pemberian kue atau buah memperkuat perilaku yang diharapkan.

Intervensi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian subjek, namun demikian terdapat sejumlah hambatan yang masih dialami. Pertama, subjek menghadapi kesulitan dalam generalisasi keterampilan, keterampilan yang diperoleh selama sesi intervensi belum sepenuhnya dapat diaplikasikan secara konsisten di lingkungan rumah maupun konteks sosial lainnya. Hambatan kedua berkaitan dengan sensitivitas sensorik yang berdampak pada kenyamanan subjek selama pelaksanaan aktivitas, misalnya adanya ketidaknyamanan terhadap tekstur tertentu dari sabun atau sikat gigi, yang pada gilirannya menghambat kelancaran proses pembelajaran keterampilan.

Selanjutnya, terdapat kecenderungan dependensi pada *prompt* (bantuan atau isyarat) selama pelaksanaan tugas, yang mengindikasikan bahwa subjek belum mencapai tingkat kemandirian penuh. Hambatan tambahan berupa permasalahan atensi dan konsistensi juga ditemukan, di mana subjek mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama menjalankan seluruh rangkaian tugas secara berurutan, sehingga memengaruhi kualitas keterampilan yang ditampilkan.

Selain itu, penelitian oleh Budi (2019) menunjukkan bahwa program pelatihan menggosok gigi secara sistematis efektif dalam meningkatkan keterampilan bina diri siswa tunagrahita. Temuan ini mendukung pentingnya intervensi modifikasi perilaku sebagai pendekatan kunci dalam membentuk kemandirian anak berkebutuhan khusus, khususnya dalam aspek perawatan diri. Pendekatan pelatihan yang

terstruktur dan berorientasi pada aktivitas praktis seperti menggosok gigi sangat relevan sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kemandirian fungsional pada anak dengan kebutuhan khusus.

Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya bergantung pada penerapan teknik analisis tugas secara tepat, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi internal subjek dan variabel kontekstual lingkungan yang menyertainya. Oleh karena itu, intervensi kemandirian memerlukan pendekatan yang holistik dan individual untuk mengakomodasi hambatan-hambatan tersebut agar hasil yang optimal dapat tercapai.

Adanya penurunan performa pada hari kelima ketika intervensi dilakukan di tempat baru mengindikasikan bahwa keterampilan yang dilatihkan belum sepenuhnya tergeneralisasi ke konteks lain. Hal ini konsisten dengan temuan dari penelitian sebelumnya bahwa remaja dengan GSA membutuhkan pelatihan berulang di berbagai konteks untuk mencapai generalisasi keterampilan.

Sensitivitas oral yang muncul dalam kegiatan menggosok lidah menunjukkan bahwa faktor sensorik masih menjadi kendala dalam pengembangan kemandirian subjek. Untuk itu, perlu dilakukan pendekatan desensitisasi secara bertahap dalam rangka meningkatkan toleransi terhadap stimulasi di area mulut.

Dalam hal menyiapkan tas sekolah, hasil menunjukkan bahwa keterampilan ini lebih bersifat kognitif dan membutuhkan media bantu visual yang lebih efektif. Subjek belum mampu mengenali atau memahami jadwal pelajaran secara mandiri, sehingga penting untuk mengintegrasikan pembelajaran berbasis simbol visual secara rutin dan konsisten.

Secara keseluruhan, intervensi menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kemandirian subjek, namun masih diperlukan penyesuaian strategi intervensi pada aspek-aspek tertentu yang belum berkembang optimal. Konsistensi, generalisasi, serta perhatian terhadap kebutuhan sensorik menjadi kunci keberhasilan modifikasi perilaku dalam konteks pelatihan keterampilan hidup sehari-hari bagi remaja dengan GSA.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *task analysis* yang dikombinasikan dengan

reinforcement positif dan *video modeling* efektif dalam meningkatkan kemandirian remaja dengan GSA.

Temuan ini sejalan dengan Amriana dkk. (2024) yang membuktikan efektivitas *reinforcement* (penguat) dalam meningkatkan kepatuhan anak dengan GSA di PAUD inklusi. Namun, penelitian ini memperluas cakupan intervensi dari kepatuhan menjadi keterampilan hidup mandiri yang lebih kompleks pada usia remaja.

Dibandingkan dengan Zafila (2023), yang menerapkan modifikasi perilaku untuk menangani perilaku seksual bermasalah, terdapat kesamaan dalam penggunaan prinsip behavioristik dan sosial (Skinner & Bandura), serta pelibatan orang tua. Perbedaannya terletak pada fokus, Zafila menekankan kontrol perilaku sosial, sedangkan penelitian ini menekankan kemandirian dalam aktivitas harian.

Sementara itu, Nuraini (2023) menekankan pentingnya pembelajaran yang adaptif dan berbasis visual. Hal ini selaras dengan penggunaan *video modeling* dan media pendukung dalam penelitian ini, terutama saat subjek belajar menyiapkan tas sekolah. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pentingnya dukungan visual dan pembelajaran kontekstual dalam intervensi bagi remaja dengan GSA.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga menegaskan bahwa pendekatan modifikasi perilaku berbasis *task analysis* dapat berhasil diterapkan pada remaja dengan GSA dalam konteks keterampilan fungsional.

Simpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa strategi modifikasi perilaku berbasis *task analysis* efektif dalam meningkatkan kemandirian remaja dengan Gangguan Spektrum Autisme (GSA) khususnya dalam aktivitas perawatan diri sehari-hari.

Secara teoretis, temuan ini memperkaya dasar empiris intervensi perilaku dengan memperluas penerapannya dari anak usia dini dan perilaku bermasalah menuju keterampilan fungsional pada remaja serta sebagai landasan penelitian selanjutnya. Secara praktis, model intervensi yang ditawarkan memberikan kerangka terstruktur namun adaptif bagi pendidik, orang tua, dan terapis dalam menumbuhkan kemandirian dan sebagai landasan untuk menindaklanjuti program.

Pada level kebijakan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya praktik pendidikan inklusif dan program pelatihan lintas konteks yang secara sistematis mempersiapkan individu dengan GSA untuk lebih mandiri dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amriana, A., Widya, F. P., & Astutik, M. (2024). Modifikasi Perilaku terhadap Kepatuhan Anak Autism Spectrum Disorder (ASD) di PAUD Inklusi Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 9(1), 45–57. <https://doi.org/10.26740/JIPK.v9n1.p45-57>
- Asri, D. N., & Suharni. (2021). Modifikasi perilaku: Teori dan penerapannya. *Madiun*: UNIPMA Press.
- Budi, S. (2019). Program pelatihan menggosok gigi dalam meningkatkan keterampilan bina diri siswa tunagrahita di SLB se-Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 3(2), 34–45. <http://jpkk.ppj.unp.ac.id>
- Fadhilah, N. H., Soendari, T., & Heryati, E. (2019). Penggunaan teknik task analysis dalam peningkatan kemampuan memakai baju berkancing pada anak tunagrahita ringan kelas IV di SLB-BC YPLAB Banjaran. *JASSI Anakku*, 20(1), 62–70
- Ginting, D. R., Lubis, A. F., & Sitompul, R. (2023). Terapi okupasi/bina diri dalam meningkatkan kemandirian anak tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*, 19(2), 112–121.
- Husti, D. A. (2022). Penerapan teknik task analysis untuk meningkatkan keterampilan mencuci piring pada anak tunagrahita sedang kelas III di SLB-C YPPLB Cendrawasih Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(5), 415–421.
- Idhartono, D., Utomo, S. A., & Handayani, S. (2024). Strategi Penerapan Modifikasi Perilaku terhadap Anak Berkebutuhan Khusus dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 5(1), 1–10.
- MacNaul, H. L., & Neely, L. C. (2018). *Video modeling and task analysis to increase independence in toileting skills for individuals with autism spectrum disorder: A review*. *Behavioral Interventions*, 33(1), 89–101. <https://doi.org/10.1002/bin.1501>
- Maryanti, R. (2016). Penggunaan teknik task analysis dalam pembelajaran menggosok gigi anak tunagrahita sedang kelas III di SLB-C Terate Bandung (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Nuraini, N. (2022). Strategi Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus: Pendekatan Individual dan Lingkungan Belajar Adaptif. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 4(2), 13–21.
- Rachmedi, S., & Suminar, D. R. (2020). Penerapan teknik total task presentation untuk meningkatkan keterampilan bina diri berpakaian pada disabilitas intelektual berat. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(1), 17–26. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1241>
- Siwi, F. D., Pandineuwu, L.-R., & Dapa, A. N. (2025). Penggunaan metode analisis tugas dalam meningkatkan kemampuan melipat kemeja pada anak tunagrahita sedang kelas III di SLB-C Katolik Santa Anna Tomohon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(5.C), 281–288. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12021>
- Widya, W., Hartini, H., & Nurullita, N. (2024). Program bina diri dalam membentuk kemandirian anak tunagrahita. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 10(1), 55–64.
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K., Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., Brock, M. E., Plavnick, J. B., Fleury, V. P., & Schultz, T. R. (2015). *Evidence-based practices for children, youth, and young adults with Autism Spectrum Disorder: A comprehensive review*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 1951–1966. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2351-z>
- Yahya, R. E., Anatarsya, A. A., Anayansya, A. A., Gunarto, K., & Maruti, E. S. (2023). Memahami Anak Autis dan Penerapan Model Pembelajaran. Prosiding Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSSDRA), 2(2), 48–58.
- Yohana, N. A., & Kurniawaty, N. (2025). Penerapan Model Intervensi terhadap Anak Berkebutuhan Khusus: Perspektif Neuropsikologi Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 13(1), 34–44.
- Zafila, N. (2023). Strategi Modifikasi Perilaku terhadap Perilaku Seksual Bermasalah pada Siswa Berkebutuhan Khusus: Studi Kasus Kualitatif di SLB N Magelang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Pendidikan*, 11(2), 110–123.