

STUDI KASUS PENANGANAN PERILAKU AGRESIF PADA ANAK AUTIS MELALUI TEKNIK RELAKSASI DI TK LISA KELAS D

Rispita Juita Adam^{1*}, Isfauzi Hadi Nugroho², Anik Lestaringrum³

Prodi Pendidikan Guru Anak Usia Dini
Universitas Nusantara PGRI Kediri

pitaadam16@email.com¹, isfauzi@unpkediri.ac.id², anikl@unpkediri.ac.id³

Abstrak

Perilaku agresif pada anak autis dapat menghambat proses pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan inklusif. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perilaku agresif anak autis serta penerapan teknik relaksasi dalam penanganannya di TK LISA Kelas D. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi teknik relaksasi ke dalam rutinitas pembelajaran di kelas inklusif, bukan hanya sebagai intervensi saat perilaku agresif muncul. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif yang muncul meliputi menangis, berteriak, memukul diri sendiri, memukul teman, melempar barang, dan menolak mengikuti pembelajaran. Teknik relaksasi diterapkan melalui pendampingan individual, penggunaan calm corner, sentuhan yang menenangkan, serta komunikasi yang lembut dan konsisten. Penerapan teknik relaksasi membantu mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan regulasi emosi anak. Keberhasilan penerapan teknik ini didukung oleh kerja sama antara guru, orang tua, dan sekolah.

Kata Kunci: anak autis, perilaku agresif, teknik relaksasi, regulasi emosi.

Abstract

Aggressive behavior in children with autism can interfere with learning and social interaction in inclusive settings. This study aimed to describe aggressive behavior and the implementation of relaxation techniques in managing it at TK LISA Class D. The novelty of this study lies in the integration of relaxation techniques into daily learning routines in an inclusive classroom, rather than using them solely as an intervention when aggressive behavior occurs. A qualitative case study approach was used. Data were collected through observation, interviews, and documentation and analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model. The findings showed that aggressive behaviors included crying, shouting, self-hitting, hitting peers, throwing objects, and refusing to participate in learning activities. Relaxation techniques were implemented through individual assistance, the use of a calm corner, calming touch, and gentle communication. The application of relaxation techniques helped reduce aggressive behavior and improve emotional regulation. The success of this intervention was supported by collaboration among teachers, parents, and the school.

Keywords: autism, aggressive behavior, relaxation techniques, emotional regulation

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap fundamental dalam perkembangan anak karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Kemendikbud, 2016). PAUD tidak hanya berorientasi pada pengembangan

kemampuan akademik dasar, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, kemampuan sosial, dan kecerdasan emosional anak. Kecerdasan emosi menjadi salah satu dalam membentuk kompetensi sosial dan keberhasilan individu Menurut Rifka Alkhilyatul Ma'rifat *et al.*, (2024) aspek penting yang perlu dikembangkan sejak dini karena berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, serta membangun hubungan sosial yang positif. Anak yang memiliki kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan, menyelesaikan konflik, dan mengendalikan perilakunya dalam berbagai situasi (Riyadi1 *et al.*, 2025).

Untuk mendukung perkembangan anak secara optimal, diperlukan pendekatan pendidikan yang holistik dan integratif dengan memperhatikan keterkaitan antara aspek kognitif, emosional, sosial, bahasa, moral, dan motorik. Pendekatan ini memandang anak sebagai individu yang utuh sehingga layanan pendidikan perlu dilaksanakan secara terpadu melalui sinergi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar (Wahyudi, *et al.*, 2024) yang menegaskan pentingnya integrasi berbagai aspek perkembangan dalam proses pendidikan, Serta diperkuat oleh temuan Lestaringrum (2017.) penerapan layanan PAUD holistik integratif terbukti mampu mendukung perkembangan anak secara menyeluruh melalui pemenuhan aspek pendidikan, kesehatan, pengasuhan, dan perlindungan anak secara berkesinambungan dan di perkuat lagi oleh Izzatusolekha, (2024) juga menemukan bahwa penerapan PAUD Holistik Integratif telah memberikan layanan pembelajaran, kesehatan, dan kesejahteraan anak secara lebih optimal melalui kerja sama lintas sektor dan partisipasi keluarga.

TK LISA Kota Kediri merupakan salah satu lembaga PAUD yang menerapkan pendidikan inklusif dengan menerima anak berkebutuhan khusus dalam lingkungan belajar yang sama. Hal ini sesuai dengan prinsip pendidikan inklusif yang menekankan pentingnya akses yang setara bagi semua anak, mendorong partisipasi aktif dalam proses pembelajaran, serta menjunjung tinggi kesetaraan tanpa adanya diskriminasi dalam lingkungan pendidikan (Rahmawati, 2025) dan Penelitian oleh Lestaringrum (2017) juga menunjukkan bahwa implementasi PAUD inklusif di Kota Kediri telah berjalan dengan memberikan kesempatan belajar bersama bagi anak reguler dan anak berkebutuhan khusus, meskipun masih menghadapi berbagai kendala dalam praktiknya. Meskipun demikian, pelaksanaan pendidikan inklusif masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam mendampingi anak dengan autisme yang memiliki karakteristik khusus pada aspek komunikasi sosial, interaksi, dan regulasi emosi hal ini *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* oleh Psychiatric Association. Anak dengan autisme umumnya mengalami hambatan dalam memahami isyarat sosial, mengekspresikan kebutuhan, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan,

sehingga kondisi tersebut dapat memengaruhi partisipasi mereka dalam proses pembelajaran *American Psychiatric Association* (2022)

Salah satu permasalahan yang sering muncul pada anak dengan autisme adalah perilaku agresif, seperti berteriak, memukul, mencubit, dan melempar benda (Permatasari, 2024). Perilaku tersebut umumnya muncul sebagai respons terhadap kesulitan anak dalam mengelola emosi, menghadapi perubahan aktivitas, memahami instruksi, atau merespons stimulus lingkungan yang dirasakan tidak nyaman (Jati, 2026). Rendahnya kemampuan regulasi emosi menyebabkan anak lebih rentan menunjukkan perilaku impulsif ketika mengalami frustrasi atau tekanan (Widya, 2024). Hasil observasi awal di TK LISA Kelas D menunjukkan bahwa perilaku agresif yang ditunjukkan anak sering kali menghambat proses pembelajaran karena guru perlu menghentikan aktivitas sementara untuk membantu menenangkan anak.

Penanganan yang dilakukan guru selama ini cenderung bersifat reaktif, seperti memberikan teguran, mengalihkan perhatian, atau menerapkan *time-out* (Miftahuljana, *et al.*, 2025). Pendekatan tersebut umumnya berfokus pada penghentian perilaku yang muncul secara langsung, namun belum menyentuh faktor penyebab utama, yaitu kesulitan anak dalam memahami dan mengelola emosinya (Febrianti *et al.*, 2026). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih sistematis dan preventif untuk membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara bertahap (Rahmayunita, 2026).

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi bertujuan membantu anak menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan fisik dan emosional, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi (El-Fikri, *et al.*, 2024). Penerapan teknik relaksasi secara terstruktur dan berulang dapat membantu anak mengenali perasaan, mengendalikan respons emosional, serta mengembangkan kemampuan menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menekan. Pada anak dengan autisme, teknik relaksasi dapat dilakukan melalui aktivitas yang sederhana, konkret, dan sesuai dengan tahap perkembangannya, seperti latihan pernapasan, visualisasi, atau gerakan tubuh ringan (Martinez dan Keller 2024). Temuan ini diperkuat oleh (Munawwaroh, *et al.*, 2022.) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak secara bertahap

Penggunaan teknik relaksasi juga didukung oleh pendekatan neurobiologis yang menjelaskan keterkaitan antara sistem saraf dan regulasi emosi (Nugroho, 2025). Penggunaan teknik relaksasi didukung oleh teori *self-regulation* yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengenali, mengontrol, dan menyesuaikan respons emosional terhadap situasi tertentu agar dapat berperilaku secara lebih adaptif (Petrova, & Gross, 2023). Keberhasilan penerapan teknik relaksasi juga memerlukan dukungan lingkungan yang konsisten melalui kolaborasi antara sekolah dan keluarga,

karena perkembangan sosial-emosional anak dipengaruhi oleh interaksi yang dinamis antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Sun, 2025).

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada efektivitas teknik relaksasi dan *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi serta mengurangi perilaku agresif pada anak autis. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan teknik relaksasi oleh guru dalam menangani perilaku agresif anak autis di lingkungan PAUD inklusif melalui pendekatan studi kasus masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi dalam menangani perilaku agresif pada anak dengan autisme di TK LISA Kelas D.

METODE

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Menurut (Waruwu, 2024) pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami latar belakang, pola interaksi, serta makna perilaku sosial tertentu secara holistik dan deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam fenomena penanganan perilaku agresif pada anak autis melalui penerapan teknik relaksasi dalam konteks pembelajaran yang berlangsung secara alami di lingkungan sekolah. Desain studi kasus digunakan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai karakteristik perilaku agresif, strategi guru dalam menerapkan teknik relaksasi, respons anak terhadap intervensi yang diberikan, serta faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan teknik relaksasi dalam lingkungan pendidikan inklusif.

Penelitian dilaksanakan di TK LISA Kota Kediri pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa TK LISA merupakan lembaga PAUD inklusif yang memberikan layanan pendidikan kepada anak reguler dan anak berkebutuhan khusus, termasuk anak dengan Gangguan Spektrum Autisme (GSA). Kondisi tersebut memungkinkan peneliti memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai penanganan perilaku agresif melalui teknik relaksasi.

Subjek penelitian terdiri atas satu anak autis yang menunjukkan perilaku agresif di Kelas D sebagai subjek utama penelitian. Informan penelitian meliputi guru kelas yang terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran dan penanganan perilaku anak, kepala sekolah sebagai informan pendukung yang memberikan informasi mengenai kebijakan sekolah dalam pelaksanaan pendidikan inklusif, serta orang tua anak sebagai sumber data tambahan untuk memperoleh gambaran perilaku anak di lingkungan rumah. Pelibatan beberapa informan dilakukan untuk memperkuat data melalui triangulasi sumber.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan pada bulan April dengan tanggal

yang berbeda yaitu tanggal 22 dilakukan secara langsung selama kegiatan pembelajaran untuk mengamati bentuk-bentuk perilaku agresif yang muncul, faktor pemicu perilaku, penerapan teknik relaksasi oleh guru, serta respons anak setelah mendapatkan intervensi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada guru kelas, kepala sekolah, dan orang tua untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai strategi penanganan perilaku agresif, perubahan perilaku anak, faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan teknik relaksasi, serta bentuk kerja sama antara sekolah dan keluarga. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan perkembangan anak, hasil asesmen, foto kegiatan, serta dokumen sekolah yang berkaitan dengan pelaksanaan pendidikan inklusif.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi pengurusan perizinan penelitian, identifikasi subjek penelitian, dan penyusunan instrumen penelitian. Tahap berikutnya adalah pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan secara berulang untuk memperoleh data yang mendalam dan komprehensif. Selama proses penelitian, peneliti mencatat berbagai bentuk perilaku agresif yang muncul, strategi penanganan yang dilakukan guru, serta perubahan perilaku anak setelah penerapan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang diamati meliputi pemberian waktu untuk menenangkan diri, komunikasi verbal yang menenangkan, pendampingan individual, penggunaan sudut tenang (calm corner), sentuhan yang menenangkan, serta aktivitas relaksasi sederhana yang disesuaikan dengan kondisi anak.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru kelas, kepala sekolah, dan orang tua. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang lebih tinggi. Selain itu, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap hasil wawancara kepada informan untuk memastikan kesesuaian data yang diperoleh.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan dari orang tua subjek penelitian. Seluruh data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan akademik serta dijaga kerahasiaannya sesuai dengan prinsip etika penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif, matriks, dan tabel untuk memudahkan proses interpretasi. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi yang dilakukan secara terus-menerus

selama proses penelitian berlangsung sehingga diperoleh temuan yang valid dan sesuai dengan kondisi lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Perilaku Agresif Anak Autis di TK LISA Kelas D

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak autis yang menjadi subjek penelitian menampilkan berbagai bentuk perilaku agresif selama mengikuti kegiatan pembelajaran di TK LISA Kelas D. Berdasarkan bentuk perilaku agresif verbal yang muncul yaitu menangis, serta nonverbal berteriak, memukul diri sendiri, menjambak rambut, memukul teman, menolak mengikuti aktivitas pembelajaran, menggaruk kepala, serta melempar barang ini sejalan dengan Asnia, Z., & Muthohar, (2024) . Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, perilaku tersebut tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh kondisi emosional anak, gangguan dari lingkungan sekitar, perubahan rutinitas, serta keterbatasan kemampuan komunikasi dalam menyampaikan kebutuhan dan perasaannya.

Tabel 1. Bentuk Perilaku Agresif dan Faktor Pemicu

Bentuk Perilaku Agresif	Faktor Pemicu
Menangis	Diganggu teman, kenginananya tidak terprnuhi
Berteriak	Frustasi, tidak nyaman
Memukul diri sendiri	Perubahan rutinitas
Menjambak rambut	Ledakan emosi
Memukul teman	Konflik denga teman sebaya
Melempar barang	Kenginannya tidak dipenuhi

Hasil observasi pada tanggal 22, April 2026 menunjukkan bahwa perilaku agresif cenderung muncul ketika anak mengalami ketidaknyamanan akibat gangguan dari teman sebaya, perubahan situasi pembelajaran, maupun kondisi fisik yang kurang baik. Pada beberapa kesempatan, anak menunjukkan perilaku agresif verbal seperti menangis dan berteriak ketika merasa terganggu oleh teman. Pada situasi lain, anak memperlihatkan perilaku yang lebih intens berupa memukul diri sendiri dan menjambak rambut ketika menghadapi perubahan rutinitas atau mengalami frustrasi. Selain itu, konflik dengan teman sebaya juga memicu munculnya perilaku memukul teman dan menolak mengikuti kegiatan pembelajaran.

Temuan observasi peneliti diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru kelas yang menjelaskan bahwa perilaku agresif umumnya muncul ketika anak merasa takut, tidak nyaman, atau ketika keinginannya tidak dapat dipahami maupun dipenuhi. Guru juga mengungkapkan bahwa anak masih mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara verbal sehingga emosi yang dirasakan sering diekspresikan melalui perilaku agresif.

Temuan serupa juga disampaikan oleh orang tua yang menyatakan bahwa perilaku agresif di rumah biasanya muncul ketika anak diganggu oleh kakaknya, mainan diambil tanpa izin, atau ketika keinginannya tidak dituruti. Bentuk perilaku yang ditunjukkan meliputi menangis, berteriak, melempar barang, memukul orang lain, dan terkadang memukul diri sendiri dan pernyataan dari wawancara juga didukung oleh penemuan (Marini, *et al.*, 2024). Dengan demikian, baik di lingkungan sekolah maupun rumah, perilaku agresif anak cenderung dipicu oleh frustrasi, gangguan lingkungan, dan keterbatasan komunikasi dalam menyampaikan kebutuhan secara efektif.

Tabel 2. Bentuk Teknik Relaksasi yang Diterapkan Guru

Teknik Relaksasi	Tujuan
Memebrikan waktu untuk menenangkan diri	Mengurangi intensitas emosi
Memindah ke tempat tenang	Mengurangi stimulasi lingkungn
Pelukan dan tepukan lembut	Memebrikan rasa aman
Memegang tangan	Mencegah perilku membahayakan
Komunikasih lebut tapi yang teramati dominan komunikasi tegas	Membantu regulasi emosi
Pemeberian Minum	Membantu menengkan diri

Penelitian terbaru dari Martinez dan Keller (2024) menjelaskan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan membantu anak menjadi lebih tenang dalam menghadapi stimulus lingkungan.

Berdasarkan hasil observasi tanggal 22 April 2026, guru memberikan waktu kepada anak untuk meluapkan emosinya terlebih dahulu sebelum memindahkannya ke sudut kelas yang lebih tenang. Strategi ini membantu mengurangi rangsangan yang mengganggu sehingga anak dapat kembali stabil dalam waktu sekitar dua menit.

Pada observasi tanggal 24 April 2026, guru menggunakan kombinasi sentuhan fisik berupa memegang tangan, memberikan minum, dan pelukan untuk membantu anak yang mengalami ledakan emosi akibat perubahan rutinitas. Pendekatan tersebut berhasil membantu anak kembali tenang dalam waktu sekitar empat menit.

Sementara itu, pada observasi tanggal 27 April 2026, guru memberikan tepukan lembut pada bahu dan pelukan ringan setelah anak mengalami konflik dengan teman sebaya. Teknik relaksasi bertujuan menciptakan rasa aman dan kenyamanan sehingga anak mampu mengendalikan emosinya. Pada tanggal 30 April 2026, guru memegang tangan anak, memberikan instruksi secara tegas namun tetap terkendali, kemudian memindahkan anak ke area yang lebih tenang untuk mengurangi stimulus yang memicu perilaku agresif.

Hasil wawancara guru dan orang tua menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi dilakukan secara bertahap dan konsisten. Pada tahap awal,

anak masih sering menolak arahan, menangis, berteriak, dan menunjukkan perilaku agresif lainnya. Namun setelah dilakukan secara rutin, anak mulai memahami pola penanganan yang diberikan guru sehingga lebih mudah ditenangkan dan mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik.

2. Perubahan Perilaku Anak Setelah Penerapan Teknik Relaksasi

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku anak setelah teknik relaksasi diterapkan secara konsisten. Guru mengungkapkan bahwa anak menjadi lebih cepat tenang ketika menghadapi situasi yang sebelumnya sering memicu perilaku agresif. Selain itu, anak lebih mudah diarahkan untuk kembali mengikuti kegiatan pembelajaran setelah mengalami gangguan emosi.

Tabel .3 Perubahan Anak Setelah Penerapan Teknik Relaksasi

Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan
Sering menaggis dan biasa juga beretriak tapi tidak sering	Lebih cepat tenang
Menolak Intruksi	Lebih mudah diarahkan
Memukul dan atau melempar barang	Intensitas berkurang
Sulit kembali fokus	Lebih cepat untuk mengikuti pembelajaran
Emosi sulit dikendalikan	Regulasi emosi lebih baik

Hasil observasi di kelas KB-D menunjukkan bahwa perilaku agresif yang muncul dapat diredakan dalam waktu relatif singkat, yaitu antara satu hingga empat menit setelah teknik relaksasi diberikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi membantu anak mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan kemampuan untuk kembali mengontrol perilakunya.

Dari hasil wawancara orang tua memeberikan pendapat bahwa perubahan perilaku anak juga tampak dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Orang tua menyampaikan bahwa frekuensi perilaku agresif mulai berkurang dibandingkan sebelumnya. Selain itu, anak menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam kemampuan mengikuti instruksi, merespons panggilan, berinteraksi dengan orang lain, serta mengendalikan emosinya ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Teknik Relaksasi

Penerapan penerapan teknik relaksasi didukung oleh beberapa faktor, yaitu konsistensi guru dalam memberikan pendampingan, dukungan orang tua dalam menerapkan pendekatan serupa di rumah, serta kerja sama yang baik antara sekolah dan keluarga.

Tabel. 4 Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
Konsestensi Guru	Keterbatasan komunikasi verbal

Dukungan orang tua	Kesulitan fokus
Kerja sama sekolah dan orang tua	Emosi yang mudah berubah
Pendampingan individual	Perubahan rutinitas
Dukungan Psikolog	Konflik dengan teman
Lingkungan yang Kondusif	Kondisi fisik yang kurang baik

Selain dukungan keluarga dan guru, sekolah juga berperan melalui sistem pendampingan individual, pelatihan guru, serta keterlibatan psikolog dalam evaluasi perkembangan anak. Namun demikian, keterbatasan komunikasi verbal, perubahan rutinitas, dan kondisi emosi yang tidak stabil masih menjadi tantangan dalam penerapan teknik relaksasi.

Berdasarkan hasil peneliti dari observasi, wawancara orang tua, guru dan kepala sekolah bahwa teknik relaksasi merupakan strategi yang efektif dalam membantu mengurangi perilaku agresif pada anak autis di TK LISA Kelas D. Keberhasilan penerapan teknik relaksasi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan guru dalam mendampingi anak, tetapi juga oleh dukungan keluarga dan lingkungan sekolah yang menerapkan pendekatan inklusif secara konsisten.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Perilaku Agresif Anak Autis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak autis di TK LISA Kelas D menampilkan berbagai bentuk perilaku agresif, seperti menangis, berteriak, memukul diri sendiri, menjambak rambut, memukul atau mendorong teman, melempar barang, serta menolak mengikuti aktivitas pembelajaran. Perilaku tersebut umumnya muncul ketika anak menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, seperti gangguan dari teman, perubahan rutinitas, keinginan yang tidak terpenuhi, serta keterbatasan dalam menyampaikan kebutuhan dan perasaannya secara verbal di dukung oleh temuan Permatasari (2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku agresif pada anak autis tidak selalu bertujuan untuk menyakiti orang lain, melainkan sering kali menjadi bentuk ekspresi emosi dan sarana komunikasi ketika anak mengalami kesulitan menyampaikan apa yang dirasakan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keterbatasan komunikasi dan regulasi emosi menjadi faktor penting yang memengaruhi munculnya perilaku agresif pada anak autis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perilaku agresif pada anak autis sering muncul sebagai respons terhadap frustrasi, kesulitan komunikasi, dan ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif (Puspitasari, 2021).

2. Penerapan Teknik Relaksasi dalam Menangani Perilaku Agresif

Untuk mengatasi perilaku agresif yang muncul, guru menerapkan teknik relaksasi yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan anak

(Miftahuljana, *et. al.*, (2025). Strategi yang digunakan meliputi pemberian instruksi sederhana dan konsisten, pendampingan individual, pengulangan kegiatan secara rutin, penggunaan sudut tenang (calm corner), serta pemberian penguatan positif ketika anak mampu mengikuti arahan dengan baik (Prasetyo, *et al.*, 2021.) .

Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk menenangkan diri sebelum kembali mengikuti aktivitas pembelajaran. Lingkungan yang tenang dan dukungan guru secara konsisten membantu anak merasa lebih aman sehingga lebih mudah mengendalikan emosinya. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu anak mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi yang memicu perilaku agresif di dukung oleh penelitian Ramadhanya, (2026).

3. Perubahan Perilaku Setelah Penerapan Teknik Relaksasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi secara konsisten membantu menurunkan intensitas perilaku agresif yang ditunjukkan anak. Setelah mendapatkan pendampingan secara berkelanjutan, anak menjadi lebih mudah diarahkan, lebih cepat tenang ketika mengalami gangguan emosi, dan mampu kembali mengikuti kegiatan pembelajaran dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, frekuensi kemunculan perilaku agresif juga mengalami penurunan dibandingkan sebelum teknik relaksasi diterapkan (Miftahuljana, 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi berperan dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Kemampuan mengendalikan emosi yang lebih baik memungkinkan anak merespons situasi yang menimbulkan tekanan secara lebih adaptif. Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis relaksasi dapat membantu meningkatkan kontrol emosi dan mengurangi perilaku agresif pada anak berkebutuhan khusus.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Teknik Relaksasi

Keberhasilan penerapan teknik relaksasi didukung oleh berbagai faktor, antara lain kebijakan sekolah yang inklusif, pendampingan khusus bagi anak berkebutuhan khusus, kerja sama dengan psikolog, evaluasi perkembangan secara berkala, serta keterlibatan aktif orang tua dalam menerapkan strategi yang serupa di rumah. Selain itu, lingkungan yang kondusif, rutinitas yang terstruktur, dan pendekatan individual turut membantu anak merasa lebih aman dan nyaman selama proses pembelajaran.

Didalam Penelitian ini juga menemukan beberapa hambatan, seperti keterbatasan kemampuan komunikasi anak, kesulitan memusatkan perhatian, dan kondisi emosi yang mudah berubah. Ketika anak berada dalam keadaan frustrasi atau mengalami peningkatan emosi yang tinggi, proses relaksasi

membutuhkan waktu lebih lama dan pendampingan yang lebih intensif. Selain faktor internal anak, perubahan rutinitas dan lingkungan yang kurang mendukung juga berpotensi memicu munculnya perilaku agresif.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan teknik relaksasi tidak hanya bergantung pada strategi yang digunakan guru, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan konsistensi penerapan intervensi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara keseluruhan bahwa penelitian ini menegaskan bahwa teknik relaksasi merupakan strategi yang efektif dalam membantu mengurangi perilaku agresif pada anak autis di TK LISA Kelas D. Teknik ini tidak hanya mendukung pengurangan perilaku agresif, tetapi juga membantu meningkatkan regulasi emosi, kemandirian, dan kemampuan adaptasi sosial anak. Oleh karena itu, penerapan teknik relaksasi dapat menjadi salah satu alternatif penanganan perilaku agresif yang relevan dalam praktik pendidikan inklusif pada anak usia dini.

PENUTUP

KESIMPULAN

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif pada anak autis di TK LISA Kelas D muncul dalam bentuk menangis, berteriak, memukul diri sendiri, memukul teman, melempar barang, dan menolak mengikuti kegiatan pembelajaran. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh kesulitan regulasi emosi, keterbatasan komunikasi, perubahan rutinitas, serta gangguan dari lingkungan sekitar.

Teknik relaksasi diterapkan melalui pemberian waktu untuk menenangkan diri, pendampingan individual, penggunaan sudut tenang (*calm corner*), sentuhan yang menenangkan, serta komunikasi yang lembut dan konsisten. Penerapan teknik relaksasi secara berkelanjutan membantu anak menjadi lebih cepat tenang, lebih mudah mengikuti instruksi, dan mengurangi frekuensi perilaku agresif yang muncul.

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan teknik relaksasi secara konsisten sebagai bagian dari strategi pengelolaan perilaku dan penguatan regulasi emosi pada anak autis di lingkungan PAUD inklusif. Keberhasilan penerapan teknik relaksasi didukung oleh kerja sama antara guru, orang tua, dan sekolah dalam memberikan pendampingan yang konsisten. Dengan demikian, teknik relaksasi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu mengurangi perilaku agresif dan mendukung perkembangan regulasi emosi anak autis dalam lingkungan pendidikan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association Publishing.
- Asnia, Z., & Muthohar, S. (2024). *Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Anak Usia Dini*. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 1047-1057.
- El-Fikri, D. N. S., Timurwati, T. W., Sessiani, L. A., Wihartati, W., & Asgyantini, T. H. (2025). *Analisis Teknik Time Out Dalam Mengontrol Emosi Anak Autism Spectrum Disorder (Asd): Studi Kasus Di Rumah Layanan Autism Kota Semarang*. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 2(2), 94-102.
- Febrianti, T., Fuadina, N., & Naini, R. (2026). *Mindfulness-Based Cognitive Counseling (MBCC): Strategi Intervensi Berbasis Kesadaran untuk Transformasi Kognitif*. Prenada Media.
- Izzatusolekha, I., Ulhaq, D., Shatila, Z. F., Muhammad, N. A., Wulandari, N. A., & Zulfa, F. (2024). *Pendampingan Pembelajaran Dengan Pendidikan Informal Pada Anak Paud, Dan Pendampingan Posyandu Balita Pada Masyarakat Rw 013 Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur*. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Jati, S. N. (2026). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Kemendikbud, S. J. (2016). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar*.
- Lestarinigrum, A. (2017). *Implementasi Pendidikan Inklusif Untuk Anak Usia Dini Di Kota Kediri (Studi Pada Paud Inklusif Ybpb Semampir, Kecamatan Kota, Kediri)*.
- Marini, T., Sholihah, M. A., & Nusir, L. (2024). *Studi kasus perilaku agresif pada anak usia dini*. *Jurnal Buah Hati*, 11(1), 15-26.
- Martinez dan Keller (2024). *Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan anak usia sekolah (7-12 tahun) yang menjalani operasi pada RS Bhayangkara TK*. I Pusdokes Polri (Doctoral dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).
- Miftahuljana, I., & Anhar, A. S. (2025). *Strategi guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi*. *Walada: Journal of Primary Education*, 4(1).
- Munawwaroh, M., & Sa'adah, M. A. (2025). *Intervensi Regulasi Emosi Oleh Guru Pendamping Khusus (GPK) Pada Anak Autism Spectrum Disorder (ASD) Di Homeschooling Sukacita Banjarmasin*. *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*.
- Nugroho, I. H. 2025. NEUROSAINS PENDIDIKAN. In *PT. Literasi Nusantara Abadi Grub* (Vol. 32, Number 3).
- Permatasari, I. A. (2024). *Perilaku agresif pada anak usia dini (Studi kasus di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 50 Surabaya tahun pelajaran 2023/2024)*

- (Skripsi sarjana, UIN Sunan Ampel Surabaya). Repositori UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Petrova, K., & Gross, J. J. (2023). *The future of emotion regulation research: Broadening our field of view. Affective Science*, 4(4), 563–575. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0>.
- Prasetyo, T., & Supena, A. (2021). Strategi guru pembimbing khusus untuk meningkatkan fungsi eksekutif peserta didik berkebutuhan khusus autis. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 4236-4246.
- Puspitasari, D. (2021). Pola Penanganan Perilaku Agresif Pada Anak Autis Kategori Hiperaktif (Studi Kasus Di Homeschooling “Cerdas Istimewa” Malang). In *Skripsi*.
- Rahmawati, D., Nursalim, M., & Purwoko, B. (2025). *Pembelajaran Inklusif: Mewujudkan Lingkungan PAUD yang Ramah Anak*.
- Rahmayunita, A. Y. (2026). *Regulasi Emosi pada Anak Usia Dini: Tinjauan Teoretis dalam Perspektif Psikologi Perkembangan*. Jiwar: *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1-11.
- Ramadhanya, S. N. (2026). *Gambaran Regulasi Emosi Guru Paud Saat Menghadapi Tantrum Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di PAUD Inklusif*. *Repository Universitas Airlangga*.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *Manajemen pendidikan anak usia dini: peluang dan tantangan masa depan*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(4), 347-362. 2, 306–312.
- Riyadi1, S., Munip2, A., Junaidi3, A., Buaja4, T., Shaddiq5, S., Nining, & Andriani6. (2025). *Pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik dengan kecerdasan emosional sebagai variabel moderator (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)*. 6(0), 167–186.
- Sun, M., Feng, Z., & Xiao, L. (2025). *The relationship between home-kindergarten-community collaboration and socioemotional competence among Chinese preschoolers: The chain mediating roles of teacher-child relationships and peer interaction*. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1338>.
- Wahyudi, M., Arisanti, F., & Muttaqin, M. A. (2024). *Pendekatan holistik dalam pendidikan anak usia dini: Menyelaraskan aspek kognitif, emosional dan sosial*. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 4(1), 33-72. 2, 306–312.
- Waruwu, M. (2024). (n.d.). *Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan*. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198-211.
- Widya, R., Rozana, S., Ependi, R., & Zahrita, Z. (2024). *Psikologi Perilaku Anak Usia Dini: Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak Usia Dini*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.