

## Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Autis Melalui Kegiatan Fisik dalam Program *Healthy Morning* (Single Subject Research di Kb-Tk Labschool)

Fuji Triesnawaty Sumarna,<sup>1✉</sup> Indra Jaya<sup>2</sup>, Marja<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Indonesia.

<sup>3</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Indonesia.

✉Corresponding Author. E-mail: fujitriesna@gmail.com

---

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi perilaku memukul teman melalui kegiatan fisik dalam program *healthy morning* pada siswa autis. Penelitian ini merupakan penelitian subjek tunggal dengan desain A-B-A dan dianalisis menggunakan analisis visual dalam kondisi yang terkontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan pencatatan frekuensi serta durasi perilaku pada setiap fase secara sistematis. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku memukul pada siswa autis. Sebelum diberikan intervensi, siswa yang menjadi subjek penelitian memukul temannya sebanyak 9 kali, kemudian setelah dilakukan intervensi, siswa memukul temannya sebanyak 4 kali. Hal ini menunjukkan adanya perubahan perilaku yang cukup signifikan setelah pemberian intervensi kegiatan fisik. Salah satu hal yang harus diperhatikan dalam memberikan intervensi adalah kondisi lingkungan. Peneliti harus menciptakan lingkungan yang kondusif karena sangat mempengaruhi hasil intervensi. Dapat ditarik kesimpulan guru dapat menerapkan kegiatan fisik dalam program *healthy morning* untuk mengurangi perilaku negatif atau meningkatkan perilaku positif pada siswa autis secara efektif dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** program *healthy morning*, perilaku memukul, autis

---

### Abstract

This study was conducted with the aim of reducing hitting behavior toward peers through physical activities in a *healthy morning* program for students with autism. This research used a single-subject design with an A-B-A format and was analyzed using visual analysis under controlled conditions. Data collection was carried out through observation and recording of the frequency and duration of behavior in each phase systematically. The results showed a decrease in hitting behavior in the student with autism. Before the intervention was given, the student hit peers 9 times, then after the intervention, the student hit peers 4 times. This indicates a significant behavioral change after the implementation of physical activity intervention. One important factor to consider in providing intervention is the environmental condition. Researchers must create a conducive environment because it greatly influences the intervention

*outcomes. It can be concluded that teachers can implement physical activities in a healthy morning program to reduce negative behavior or increase positive behavior in students with autism effectively and sustainably.*

**Keywords:** *healthy morning program, hitting behavior, autism*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan kelompok individu yang berada pada rentang usia 0–8 tahun. Periode ini dikenal sebagai masa keemasan (*golden age*) karena merupakan fase krusial dalam proses perkembangan seluruh aspek kemampuan anak pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Menurut Bloom, sekitar 40%–80% pertumbuhan sel otak terjadi pada usia ini. Temuan ini menandakan pentingnya stimulasi yang komprehensif dan terstruktur kepada anak (Khasanah, et al. 2011). Salah satu aspek penting yang perlu distimulasi sejak dini adalah kemampuan dalam mengelola emosi dan membangun interaksi sosial.

Permasalahan menjadi lebih kompleks ketika menyangkut anak dengan kebutuhan khusus, khususnya anak autis. Anak dengan gangguan spektrum autisme memiliki hambatan dalam komunikasi, interaksi sosial, dan sering menunjukkan perilaku berulang. Anak autis mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Perilaku agresif seperti memukul, menendang, hingga merusak barang, sering muncul akibat ketidakmampuan anak dalam mengekspresikan keinginannya secara tepat (Widiastuti, 2014). Perilaku ini tidak hanya mengganggu proses pembelajaran, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan sosial anak dengan teman sebaya dan guru di sekolah inklusi.

Fenomena tersebut ditemukan pada siswa berinisial KHA di kelas TK A2 KB-TK Labschool Jakarta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru, KHA menunjukkan perilaku agresif berupa memukul dan menendang teman saat bermain atau belajar di kelas. Terkadang perilaku tersebut muncul sebagai respons terhadap gangguan dari teman, tetapi tidak jarang juga timbul tanpa provokasi yang jelas. Anak juga menunjukkan kecenderungan merusak barang milik teman, misalnya menghancurkan susunan lego. Perilaku ini mengindikasikan perlunya strategi intervensi yang sesuai untuk mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan kemampuan sosialisasi anak.

Sekolah inklusi seperti KB-TK Labschool Jakarta memiliki tanggung jawab besar dalam menyediakan program yang mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus, termasuk anak autis. Salah satu program yang diterapkan untuk mengurangi perilaku agresif adalah kegiatan fisik dalam program *Healthy Morning*. Program ini dilakukan setiap pagi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, bertujuan menstimulasi gerak dan menguras energi anak agar lebih siap mengikuti pelajaran dengan tenang dan fokus. Kegiatan ini meliputi berbagai aktivitas motorik kasar yang dirancang menyenangkan dan menyesuaikan kebutuhan anak berkebutuhan khusus.

Penelitian mengenai efektivitas intervensi fisik terhadap perilaku agresif anak autis telah menunjukkan hasil positif. Aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga pada regulasi emosi dan perilaku sosial anak (Retnawati, 2014). Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut peran program *Healthy Morning* dalam mengurangi perilaku agresif, terutama memukul, pada anak autis di lingkungan sekolah inklusi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kegiatan fisik dalam program *Healthy Morning* efektif dalam mengurangi

perilaku agresif memukul pada siswa autisme TK A di KB-TK Labschool Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang pendidikan anak usia dini berkebutuhan khusus serta menjadi referensi praktis bagi guru dan sekolah dalam merancang intervensi yang sesuai. Secara operasional, perilaku agresif dalam konteks penelitian ini didefinisikan sebagai perilaku memukul yang dilakukan siswa terhadap orang lain, baik guru maupun teman, selama kegiatan belajar atau bermain di kelas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen subjek tunggal atau *Single Subject Research* (SSR). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mempelajari secara mendalam perubahan perilaku pada satu individu subjek secara berulang dan sistematis dalam kurun waktu tertentu. Desain yang digunakan adalah desain A-B-A, yang terdiri dari tiga tahap yaitu *baseline* pertama (A1), intervensi (B), dan *baseline* kedua (A2). Rancangan ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dari intervensi yang diberikan terhadap perilaku target yang diamati, dalam hal ini adalah perilaku agresif memukul pada anak autisme.

Penelitian ini dilaksanakan di KB-TK Labschool Jakarta, sebuah sekolah inklusi yang menyediakan layanan pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus, termasuk anak dengan autisme. Penelitian dilakukan selama dua bulan, yaitu pada April hingga Mei 2024, dengan pembagian waktu secara proporsional untuk setiap fase dalam desain eksperimen. Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan kolaborasi bersama guru kelas sebagai mitra pengamat.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak laki-laki yang duduk di kelas TK-A dan telah teridentifikasi sebagai anak dengan autisme ringan. Subjek dipilih secara *purposive* berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan pengamatan awal yang menunjukkan adanya perilaku agresif berupa memukul, menendang, serta merusak benda milik teman. Subjek memiliki inisial KHA dan menunjukkan intensitas perilaku agresif yang cukup tinggi selama kegiatan belajar dan bermain berlangsung.

Target dari penelitian ini adalah menurunnya frekuensi perilaku agresif fisik pada subjek setelah dilakukan intervensi berupa kegiatan fisik melalui program *Healthy Morning*. Program ini merupakan serangkaian aktivitas motorik yang dilaksanakan setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai. Rangkaian kegiatan dalam program ini meliputi pemanasan, aktivitas inti seperti *obstacle games*, dan pendinginan, yang semuanya bertujuan untuk menyalurkan energi fisik anak sehingga anak lebih siap untuk belajar secara kondusif di kelas.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik observasi langsung terhadap subjek setiap harinya selama masing-masing fase berlangsung. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dengan sistem pencatatan frekuensi, yaitu mencatat berapa kali perilaku memukul terjadi dalam durasi 60 menit kegiatan. Data dikumpulkan dengan memperhatikan konteks waktu dan situasi kelas secara konsisten. Perilaku yang diamati telah didefinisikan secara operasional sebagai tindakan memukul teman secara fisik, baik selama proses pembelajaran berlangsung maupun saat waktu bermain.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan grafik dan indikator analisis yang terdiri dari enam komponen utama, yaitu panjang kondisi, kecenderungan arah, tingkat stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang data, serta perubahan level. Setiap komponen dianalisis secara bertahap untuk menilai efektivitas intervensi. Dalam tahapan ini, peneliti memperhatikan apakah terjadi

perubahan pola perilaku memukul antara fase *baseline* dan fase intervensi, serta apakah perubahan tersebut bersifat stabil atau temporer. Data hasil observasi dari tiap sesi digambarkan dalam bentuk grafik dan dianalisis kecenderungannya menggunakan metode *split-middle*.

Hasil dari setiap fase dianalisis untuk melihat pengaruh langsung dari kegiatan fisik terhadap penurunan perilaku memukul. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi terhadap praktik pendidikan inklusif melalui penerapan intervensi berbasis aktivitas fisik sebagai bentuk dukungan bagi anak autisme dalam mengembangkan regulasi perilaku dan sosialnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku agresif berupa memukul pada siswa autisme melalui kegiatan fisik dalam program *Healthy Morning*. Subjek penelitian adalah seorang siswa laki-laki berinisial KHA yang duduk di kelas TK-A2 di KB-TK Labschool Jakarta. Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain *Single Subject Research* tipe A-B-A, yang terdiri dari tiga tahap: *baseline* awal (A1), intervensi (B), dan *baseline* akhir (A2).

### Hasil pada Tahap *Baseline* Awal (A1)

Sebelum diberikan intervensi, subjek diamati selama tiga kali pertemuan. Pengamatan dilakukan selama 60 menit pada jam *circle time* dan pembelajaran di kelas. Hasil observasi menunjukkan bahwa frekuensi perilaku memukul cukup tinggi dan cenderung stabil.

**Tabel 1.** Frekuensi perilaku memukul pada tahap *baseline* awal (A1)

Pertemuan	Waktu 10.00–10.30	Waktu 10.30–11.00	Jumlah Kejadian
1	4	5	9
2	5	3	8
3	6	3	9

Perilaku memukul muncul karena subjek kesulitan mengelola emosi saat berebut mainan, disela antrean, atau ketika ingin bergabung bermain tetapi tidak tahu cara yang sesuai untuk berinteraksi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, subjek cenderung menunjukkan agresivitas yang tinggi dalam interaksi sosial.

### Hasil pada Tahap Intervensi (B)

Pada tahap intervensi, subjek mengikuti kegiatan *Healthy Morning* sebelum memasuki kelas. Kegiatan ini dilakukan delapan kali pertemuan, masing-masing berlangsung selama 60 menit. Hasil observasi menunjukkan tren penurunan frekuensi memukul meskipun pada beberapa pertemuan masih ditemukan fluktuasi.

**Tabel 2.** Frekuensi perilaku memukul pada tahap intervensi (B)

Pertemuan	Waktu 10.00-10.30	Waktu 10.30-11.00	Jumlah Kejadian
1	4	5	9
2	4	4	8
3	5	2	7
4	6	2	8
5	3	4	7
6	3	3	6
7	4	2	6
3	6	3	9

Meskipun terjadi peningkatan kecil pada pertemuan keempat, secara umum terdapat penurunan perilaku memukul dari awal intervensi hingga akhir intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik mampu membantu menyalurkan energi dan menurunkan tingkat stres pada anak.

#### Hasil pada Tahap *Baseline* Akhir (A2)

Setelah intervensi dihentikan, subjek diamati kembali dalam tiga kali pertemuan. Hasil menunjukkan bahwa perilaku memukul tetap berada pada tingkat yang lebih rendah dibandingkan fase awal, meskipun intervensi tidak lagi dilakukan.

**Tabel 3.** Frekuensi perilaku memukul pada tahap *baseline* akhir (A2)

Pertemuan	Waktu 10.00-10.30	Waktu 10.30-11.00	Jumlah Kejadian
1	3	3	5
2	2	2	4
3	2	2	4

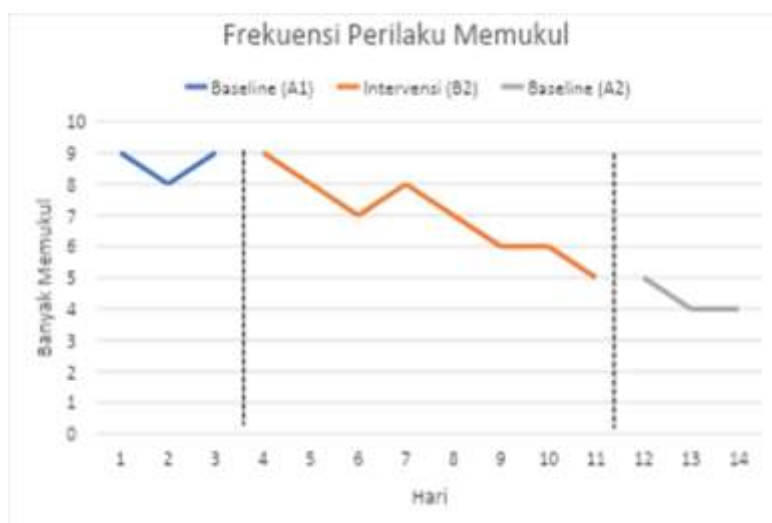
Penurunan yang terjadi menunjukkan bahwa dampak dari kegiatan *Healthy Morning* bersifat berkelanjutan dalam jangka pendek, bahkan ketika intervensi dihentikan.

**Tabel 4.** Frekuensi total perilaku memukul pada seluruh tahapan

Tahap	Pertemuan	Frekuensi Memukul
<b>Baseline A1</b>	1	9
	2	8
	3	9

Tahap	Pertemuan	Frekuensi Memukul
Intervensi B	1	9
	2	8
	3	7
	4	8
	5	7
	6	6
	7	6
	8	5
Baseline A2	1	5
	2	4
	3	4

Berdasarkan data yang disajikan, estimasi kecenderungan arah perolehan presentasi terjadi perilaku memukul teman pada tahap tertentu A1, B, dan A2 menggunakan *spill middle* dapat digambarkan pada grafik berikut:



**Grafik 1.** Frekuensi perilaku memukul pada setiap tahapan penelitian

Penurunan perilaku memukul yang dialami oleh subjek setelah mengikuti program *Healthy Morning* mengindikasikan bahwa kegiatan fisik dapat membantu mengurangi agresivitas perilaku pada anak autis. Kegiatan fisik membantu mengalihkan energi dan emosi anak ke dalam aktivitas yang terarah, sekaligus memberikan struktur dan ketenangan sebelum mengikuti pembelajaran.

Penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi dalam perkembangan anak, yang menyebutkan bahwa anak dengan kesulitan sosial dan emosional memerlukan intervensi terstruktur untuk menyalurkan emosinya (Retnawati, 2014). Selain itu,

penelitian ini juga didukung oleh temuan Septiana et al. (2021) yang menunjukkan bahwa teknik token ekonomi juga efektif dalam menurunkan perilaku agresif. Terdapat berbagai teknik intervensi yang digunakan, namun secara prinsip pemberian stimulus positif tetap menjadi pendekatan yang efektif.

Pada fase *baseline* A2, meskipun intervensi tidak lagi dilakukan, subjek tetap menunjukkan pengurangan perilaku memukul. Ini menunjukkan adanya pengaruh residu dari intervensi sebelumnya. Meskipun stabilitas belum sepenuhnya tercapai (stabilitas hanya 67%), namun, data ini tetap menunjukkan kecenderungan positif terhadap pengurangan perilaku agresif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan fisik melalui program *Healthy Morning* efektif dalam mengurangi perilaku agresif memukul pada anak autis. Selama proses intervensi, frekuensi memukul subjek menurun secara bertahap, dan penurunan tetap terlihat meskipun intervensi dihentikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik dapat menjadi bentuk stimulasi positif yang membantu anak dalam mengelola emosi dan perilaku di lingkungan sekolah.

Sebagai tindak lanjut, kegiatan *Healthy Morning* disarankan untuk diterapkan secara rutin di sekolah, terutama bagi anak berkebutuhan khusus. Guru dapat memanfaatkan program ini sebagai salah satu strategi untuk menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi serupa dengan cakupan yang lebih luas dan melibatkan lebih banyak subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashidiq, K. (2019). Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 14(1), 135-153.
- Alif Mualifah 'Faktor-Faktor Penyebab and others', Dirasah, 4.1 (2021) p. 4
- Desiningrum, D. R. (2017). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*, Depdiknas, 2016, 1-149 p.29
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8-12.
- Gani, M. (2018). Penerapan Teknik Fading Pada Anak Dengan Perilaku Agresif. *Irfani (e-Journal)*, 14(1), 43-53.
- Handayani, Da'ina., dan Nurul. Hidayah, 'Pengaruh Token Ekonomi Untuk Mengurangi Agresivitas Pada Siswa TK', *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 2.2 (2014), 44-52
- Herawati, N. (2019). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Bullying pada Anak: Overview of Factors Causing the Occurrence of Bullying Behavior in Children. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(1), 60-66.
- Juang Sunanto, 'Pengantar Pendidikan Dengan Subjek Tunggal', *Cricet: Universitas Tsukuba*, 2005.
- Khasanah, I., Prasetyo, A., & Rakhmawati, E. (2011). Permainan tradisional sebagai media stimulasi aspek perkembangan anak usia dini. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).

- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. Yogyakarta: the journal publishing, h.7. Laura Carpenter, 'Dsm-5 Autism Spectrum Disorder Guidelines', Perspectives in Pragmatics, Philosophy and Psychology, February, 2017, p. 59.
- Ma'ruf, H. (2015). Perilaku agresi relasi siswa di sekolah. *Aswaja: Pressindo*, p.19
- Rahayu, S. M. (2014). Deteksi dan intervensi dini pada anak autis. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1).
- Sahar, Ersah Ramadhan, M Pd, M Pd, (2018) Pendidikan Khusus, Perilaku Memukul, dan Latar Belakang, 'Mengurangi Perilaku Agresif Memukul Pada Peserta Didik Hambatan Intelektual Dengan Teknik Token Ekonomi 1-10 (SSR di SLB Negeri 02 Jakarta).
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200-207.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Sari, S. M. (2006). Konsep Desain Partisipasi Dalam Desain Interior Ruang Terapi Perilaku Anak Autis. *Dimensi Interior*, 4(2), 90-96.
- Septiana, K, dan Fajar Indra, Ahmad Barnas E K, dan Neneng Nur Azizah, Efektivitas Teknik Token Ekonomi Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Mdvi Di Slb Negeri Kabupaten Bandung Barat Oleh:, 2021, VII loc. cit. p. 133
- Speak, A. (2014). DSM-5 diagnostic criteria. Retrieved from.
- Ulyah, Shifatul, 'Token Ekonomi Untuk Mengurangi Gejala Perilaku Pada Anak ADHD', Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020, 2020, 408-15
- Widiastuti, D. (2014). Perilaku anak berkebutuhan khusus gangguan autisme di SLB Negeri Semarang tahun 2014. *BELIA: Early Childhood Education Papers*, 3(2).
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2017). 'Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017', *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2017), 133-46