

DAMPAK KETERAMPILAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL DAN POLA TIDUR PADA ANAK DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME

Annisa Purwanggi¹, Salma Adz-Dzikro²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Lampung, Indonesia

¹annisapurwanggi24@gmail.com

²salmaadzikro@gmail.com

Received: 15-07- 2025

Revised: 25-07-2025

Approved: 01-08-2025

ABSTRAK

Gangguan Spektrum Autisme (GSA) ditandai oleh defisit signifikan dalam komunikasi dan interaksi sosial, yang seringkali berkorelasi dengan tantangan pada kesejahteraan mental dan pola tidur anak. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti ilmiah mengenai dampak intervensi berbasis keterampilan interaksi sosial terhadap peningkatan keterampilan sosial, kesejahteraan mental, dan pola tidur pada anak dengan GSA. Tinjauan ini mengidentifikasi intervensi keterampilan sosial yang memengaruhi keterampilan interaksi sosial, serta dampaknya terhadap penurunan gejala kecemasan, depresi, peningkatan regulasi emosi, dan perbaikan kualitas tidur pada anak dengan GSA. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur dengan pendekatan literature review. Pencarian artikel menggunakan basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, dan Science Direct dengan menggunakan kombinasi kata kunci seperti "social skills intervention," "autism spectrum disorder," "mental health," dan "sleep patterns." Kriteria inklusi meliputi studi primer dan tinjauan sistematis yang melibatkan anak usia 3-18 tahun dengan GSA, intervensi keterampilan interaksi sosial, serta hasil luaran terkait keterampilan sosial, kesejahteraan mental (kecemasan, depresi, regulasi emosi), dan pola tidur (kualitas tidur, gangguan tidur). Artikel dibatasi pada publikasi tahun 2020-2025 dan berbahasa Inggris. Dari total 870 artikel yang teridentifikasi, setelah proses penghapusan duplikasi dan skrining judul/abstrak, 114 artikel ditinjau teks lengkapnya. Berdasarkan kriteria inklusi dan penilaian kualitas yang ketat, 6 artikel terpilih untuk analisis akhir. Hasil kajian berdasarkan sintesis artikel didapatkan temuan yang dikelompokkan menjadi 3 tema, yaitu intervensi keterampilan interaksi sosial meningkatkan kemampuan sosial anak dengan GSA, dampak positif intervensi keterampilan interaksi sosial terhadap kesejahteraan mental anak dengan GSA, dan perbaikan pola tidur pada anak GSA dengan keterampilan interaksi sosial dan kesejahteraan mental.

Keywords: Interaksi Sosial, Mental, Pola Tidur, Autis, Studi Literatur.

PENDAHULUAN

Gangguan Spektrum Autisme (GSA) adalah kondisi perkembangan saraf yang kompleks, yang secara fundamental memengaruhi cara individu berinteraksi dan berkomunikasi dengan dunia di sekitarnya. Ciri khas GSA meliputi kesulitan berkelanjutan dalam komunikasi sosial dan interaksi timbal balik, serta adanya pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan berulang (American Psychiatric Association, 2013).

Karakteristik pada orang yang mengalami GSA sering kali menciptakan tantangan yang signifikan bagi individu dalam memahami lingkungan sosial, yang pada gilirannya dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk partisipasi dalam pendidikan, kualitas hubungan interpersonal, dan integrasi dalam masyarakat. Kekurangan dalam keterampilan interaksi sosial pada anak-anak dengan GSA tidak hanya menghambat kemampuan mereka untuk membangun dan mempertahankan persahabatan atau berinteraksi secara efektif, tetapi juga memiliki implikasi mendalam terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mereka. Anak-anak yang didiagnosis GSA diketahui memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kondisi

komorbiditas seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan berbagai masalah perilaku lainnya (Lord et al., 2022).

Kesulitan dalam memahami isyarat sosial, mengekspresikan emosi secara tepat, atau beradaptasi dengan situasi sosial yang bervariasi dapat memicu perasaan frustrasi, stres kronis, dan kesepian yang berkepanjangan, yang secara keseluruhan dapat meningkatkan beban kesehatan mental pada individu dengan GSA. Mengingat dampak luas dari defisit interaksi sosial ini, intervensi keterampilan sosial merupakan salah satu pendekatan terapeutik yang paling banyak diteliti dan diterapkan untuk anak-anak dengan GSA. Intervensi keterampilan interaksi sosial bertujuan untuk mengajarkan perilaku sosial yang adaptif, seperti memulai percakapan, mempertahankan interaksi, memahami perspektif orang lain, dan mengelola emosi dalam konteks sosial yang berbeda (Hume et al., 2021).

Untuk memenuhi kebutuhan yang bervariasi dari individu dengan GSA, beragam aktivitas intervensi keterampilan sosial telah dilakukan analisis lebih lanjut, meliputi pelatihan kelompok, kegiatan yang terintegrasi di lingkungan sekolah, dan pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif orang tua. Meskipun sejumlah besar studi telah membahas efektivitas intervensi keterampilan interaksi sosial dalam meningkatkan keterampilan sosial, masih sangat dibutuhkan pemahaman yang lebih mendalam terkait penerapannya secara langsung. Adapun penerapan mengenai intervensi ini adalah yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan indikator kesehatan mental lainnya, termasuk pola tidur pada anak-anak dengan GSA. Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa peningkatan interaksi sosial dapat berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan dan depresi, serta perbaikan kualitas hidup secara umum, namun keterkaitan yang lebih spesifik dengan pola tidur masih memerlukan eksplorasi yang lebih mendalam (Adams, Ambrose, Simpson, Malone, & Dargue, 2023).

Dampak yang berkaitan dengan pola tidur pada individu dengan GSA yang sering terganggu masih terus dibutuhkan untuk memperkuat dasar ilmiah intervensi ini. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk secara komprehensif mengevaluasi dampak intervensi keterampilan interaksi sosial, tidak hanya pada keterampilan interaksi sosial yang tampak, tetapi juga pada dimensi internal seperti kesejahteraan psikologis dan indikator kesehatan mental, termasuk pola tidur, pada anak-anak dengan GSA.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi literatur dengan *literature review* untuk mensintesis bukti-bukti ilmiah mengenai dampak keterampilan interaksi sosial terhadap kesejahteraan mental dan pola tidur pada anak dengan GSA. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merangkum temuan dari studi-studi primer yang relevan sehingga memberikan gambaran yang komprehensif. Adapun tahapan dalam tinjauan literatur ini yaitu sebagai berikut:

1. Strategi Pencarian Literatur

Proses pengumpulan artikel diawali dengan identifikasi dan perumusan pertanyaan penelitian yang fokus pada kombinasi kata kunci (dalam Bahasa Inggris) untuk memaksimalkan hasil pencarian, meliputi: ("*social skills intervention*" OR "*social interaction training*" OR "*social competence program*") AND ("*autism*" OR "*autism spectrum disorder*" OR "*ASD*" OR "*autistic children*") AND ("*mental health*" OR "*psychological well-being*" OR "*anxiety*" OR "*depression*" OR "*emotional regulation*") AND ("*sleep patterns*" OR "*sleep quality*" OR "*sleep disturbances*" OR "*insomnia*").

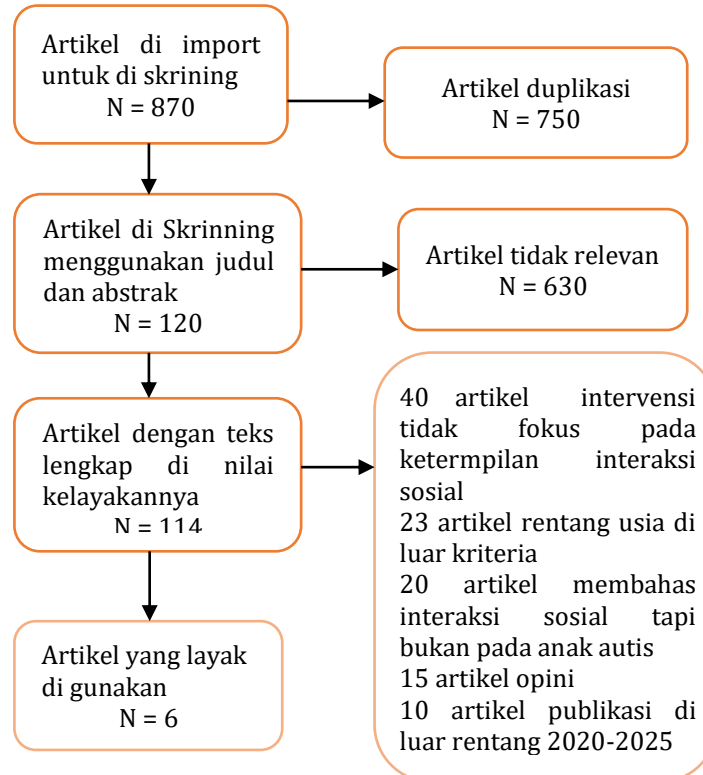
Selanjutnya, dilakukan pencarian literatur pada berbagai basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, dan Science Direct berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Artikel penelitian primer	1. Artikel opini, buku, abstrak konferensi tanpa teks lengkap
2. Populasi anak dengan rentang usia 3-18 tahun dengan GSA	2. Populasi anak-anak dengan disabilitas lain tanpa GSA
3. Intervensi terkait keterampilan interaksi sosial	3. Intervensi tidak secara primer berfokus pada keterampilan interaksi sosial (hanya terapi perilaku umum, terapi farmakologi)
4. Luarannya terkait kesejahteraan mental (tingkat kecemasan, depresi, regulasi emosi, kualitas hidup psikologis) dan/ pola tidur (kualitas tidur, durasi tidur, gangguan tidur, latensi tidur)	4. Hanya melaporkan luaran keterampilan sosial tanpa indikator kesejahteraan mental atau tanpa pola tidur
5. Artikel menggunakan bahasa inggris	
6. Tahun publikasi artikel 2020-2025	

2. Proses Seleksi Artikel

Proses seleksi artikel dilakukan secara sistematis dan bertahap, mengikuti kerangka PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan transparansi dan objektivitas, dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. PRISMA Flowchart

3. Ekstraksi Data

Dari keenam artikel yang terpilih selanjutnya dilakukan proses *critical appraisal* menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. Setelah itu mengumpulkan dan mengurutkan informasi kunci dari artikel yang terpilih seperti judul/penulis/tahun, tujuan, jenis penelitian, dan hasil penelitian. Ekstraksi data dapat dilihat pada *data charting* di bawah ini:

Tabel 2. *Data Charting*

No	Judul	Tujuan	Jenis Penelitian	Hasil
1	<i>Program for the Education and Enrichment of Relational Skills (PEERS) for Italy: A Randomized Controlled Trial of a Social Skills Intervention for Autistic Adolescents</i> (Fatta et al. 2025)	Tujuan penelitian ini yaitu untuk melakukan intervensi keterampilan sosial bagi remaja autis dengan mengadaptasi program pendidikan dan pengayaan keterampilan relasional dengan budaya Italia	RCTs	Hasil utama (kemampuan sosial) dan hasil sekunder (emosi) tidak ditemukan perbedaan pada pra-perawatan antar kelompok pada pengukuran awal dan kemampuan sosial. Temuan pascaperawatan menunjukkan perubahan lebih lanjut dalam kemampuan sosial dan emosional, serta perubahan perilaku pada remaja autis.
2	<i>The Impact of Sleep Quality, Fatigue and Social Well-being on Depressive Symptomatology in Autistic Older Adolescents and Young Adults</i> (Richdale et al. 2023)	Tujuan penelitian ini yaitu untuk memeriksa hubungan antara kesejahteraan sosial, kualitas tidur, dan depresi pada usia remaja akhir	Longitudinal	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur, kelelahan, dan kesejahteraan sosial berkontribusi terhadap depresi di kalangan remaja akhir yang mengalami autis. Kelelahan dan kesejahteraan sosial secara independen berhubungan dengan depresi. Menangani kualitas tidur, kelelahan terkait, dan kesejahteraan sosial penting dalam menangani depresi pada individu autis.
3	<i>The Relationship Between Social Skills and Sensory Profile, Emotion Regulation, and Empathizing/Systemizing in Adolescents on the Autism Spectrum</i> (Kose et al. 2025)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara keterampilan sosial dan fitur sensorik, regulasi emosi, dan empati pada remaja pada spektrum autisme.	Kuantitatif	Hasil penelitian didapatkan bahwa pada remaja dengan gangguan spektrum autisme, keterampilan sosial berhubungan secara signifikan dengan pemrosesan sensorik, pengaturan emosi, dan kemampuan berempati/sistematikasi.
4	<i>Metaverse-based Social Skills Training Programme for Children with Autism Spectrum Disorder to Improve Social Interaction Ability: An Open-Label, Single-centre, Randomised</i>	Tujuan penelitian artikel ini yaitu mengembangkan dan mengevaluasi kelayakan, program berbasis metaverse untuk meningkatkan keterampilan sosial anak-anak dengan	RCTs	Temuan dari artikel ini menunjukkan bahwa anak-anak dengan GSA harus dibiasakan dengan situasi sosial kehidupan nyata untuk meningkatkan interaksi sosial dan mengurangi masalah emosional dan perilaku. Intervensi tersebut dapat diberikan di rumah dan

No	Judul	Tujuan	Jenis Penelitian	Hasil
	<i>Controlled Pilot Trial</i> (Lee et al. 2023)	gangguan spektrum autisme		dapat diperluas ke kelompok teman sebaya yang juga mengalami kesulitan berinteraksi.
5	<i>Longitudinal Follow-Up Study of Social Intervention Outcomes for Children on the Autism Spectrum</i> (Lopata et al. 2025)	Studi ini menguji pemeliharaan efek jangka panjang untuk anak-anak yang menyelesaikan kedua intervensi pada penelitian sebelumnya.	Longitudinal	Analisis tindak lanjut menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua kelompok pasca-intervensi dalam hal pengenalan emosi, GSA, dan keterampilan sosial. Intervensi sosial di sekolah menghasilkan keterampilan pengenalan emosi yang sedikit lebih baik. Kedua intervensi sosial menghasilkan perbaikan jangka panjang yang positif dan berkelanjutan bagi anak-anak dengan spektrum autisme.
6	<i>Sleep Quality, Functional Skills, and Communication in Preschool-Aged Children with Autism Spectrum Disorder</i> (Lamônica et al. 2021)	Penelitian ini bertujuan untuk mengkorelasikan kualitas tidur, kinerja keterampilan fungsional (mobilitas, perawatan diri, dan fungsi sosial), komunikasi, kemandirian, dan tingkat keparahan ASD pada anak-anak dengan ASD	Kuantitatif	Diperoleh 68,9% anak mengalami gangguan tidur, namun tidak ada korelasi antara gangguan tidur dan komunikasi. Gangguan tidur memiliki pengaruh pada tingkat keparahan anak dengan GSA. Temuan ini memberikan implikasi klinis yang penting dalam proses diagnosis dan intervensi anak-anak dengan GSA dan juga merangsang refleksi tentang pentingnya meminimalkan dampak gangguan tidur dan kemampuan fungsional terhadap kualitas hidup anak dengan GSA dan keluarga mereka.

4. Sintesis dan Analisis Data

Pada langkah ini penulis melakukan sintesis data sesuai dengan pertanyaan penelitian. Berdasarkan 6 artikel yang didapatkan, terdapat 3 sintesis berupa tema yang dikelompokkan, yaitu intervensi keterampilan interaksi sosial meningkatkan kemampuan sosial anak dengan GSA, dampak positif intervensi keterampilan interaksi sosial terhadap kesejahteraan mental anak dengan GSA, dan perbaikan pola tidur pada anak GSA dengan keterampilan interaksi sosial dan kesejahteraan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kajian ini diperoleh dari analisis terhadap 6 artikel yang membahas dampak intervensi berbasis keterampilan interaksi sosial terhadap kesejahteraan mental dan pola tidur pada anak dengan spektrum autisme. Keenam artikel ini merupakan studi primer yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, mencakup berbagai desain

penelitian termasuk *Randomized Controlled Trials* (RCTs), Longitudinal, dan Kuantitatif. Semua studi secara konsisten mengukur luaran terkait keterampilan interaksi sosial, kesejahteraan mental (kecemasan, depresi, regulasi emosi), dan pola tidur. Didapatkan beberapa tema dalam proses *review* artikel, yaitu.

1. Peningkatan Keterampilan Interaksi Sosial sebagai Fondasi Intervensi

Lima dari enam artikel (Fatta et al., 2025);(Richdale et al., 2023);(Kose et al., 2025);(J. H. Lee et al., 2023);(Lopata, Thomeer, Rodgers, Donnelly, & Lodi-Smith, 2025) secara konsisten melaporkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan interaksi sosial pada partisipan setelah mengikuti intervensi keterampilan sosial. Peningkatan ini mencakup kemampuan memulai dan mempertahankan percakapan, berbagi minat, memahami isyarat sosial, serta mengurangi perilaku sosial yang tidak adaptif. Hasil penelitian Whelan et al. (2022) juga menyebutkan bahwa efek positif intervensi keterampilan sosial pada kompetensi sosial secara keseluruhan (Whelan et al., 2022).

2. Dampak Positif Intervensi Keterampilan Sosial pada Kesejahteraan Mental

Empat artikel (Fatta et al., 2025);(Richdale et al., 2023);(Kose et al., 2025);(J. H. Lee et al., 2023) menunjukkan bahwa intervensi keterampilan interaksi sosial berkorelasi dengan perbaikan pada indikator kesejahteraan mental anak dengan GSA. Secara spesifik, terjadi penurunan tingkat kecemasan dan gejala depresi yang dilaporkan oleh orang tua atau melalui penilaian klinis. Beberapa studi juga mencatat peningkatan dalam regulasi emosi dan kualitas hidup terkait psikologis. Hasil artikel Lopata et al. (2025) menyebutkan bahwa adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada anak dengan GSA yang lebih parah setelah dilakukan intervensi intensif (Lopata et al., 2025).

3. Perbaikan Pola Tidur dengan Keterampilan Sosial dan Kesejahteraan Mental

Empat dari enam artikel (Fatta et al., 2025);(Richdale et al., 2023);(Lopata et al., 2025);(Lamônica et al., 2021) secara eksplisit melaporkan perbaikan pada pola tidur. Perbaikan ini termasuk peningkatan kualitas tidur, penurunan latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), dan pengurangan frekuensi gangguan tidur. Meskipun efek pada pola tidur cenderung lebih bervariasi dibandingkan luaran lainnya, temuan ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara peningkatan keterampilan sosial dan kesejahteraan mental dengan kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini menguraikan temuan-temuan kunci yang teridentifikasi dari sintesis artikel, dengan mengaitkannya pada tema-tema utama yang muncul.

1. Peningkatan Keterampilan Interaksi Sosial sebagai Fondasi Intervensi

Hasil tinjauan ini secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan interaksi sosial secara efektif meningkatkan kemampuan sosial anak dengan GSA. Anak dengan GSA umumnya mengalami hambatan dalam memahami norma-norma sosial, menunjukkan respons yang sesuai dalam situasi sosial, serta kesulitan menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (American Psychiatric Association, 2013).

Studi yang dilakukan oleh Kose et al. (2025) menyoroti bagaimana lingkungan sekolah dapat memfasilitasi peningkatan kompetensi sosial melalui pembelajaran. Kondisi ini menuntut adanya strategi intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk membekali anak dengan keterampilan sosial yang esensial sesuai tahap perkembangan mereka (Ke, Moon, & Sokolikj, 2022). Sementara J.H. Lee et al. (2023)

menunjukkan efektivitas pendekatan gabungan (*blended intervention*) dalam peningkatan keterampilan interaksi sosial. Peningkatan ini krusial karena masalah pada anak dengan GSA yaitu interaksi sosial timbal balik, yang seringkali menyebabkan anak menjadi seperti terisolasi dan kesulitan dalam adaptasi (Lord et al., 2022).

Dengan mengajarkan perilaku sosial yang adaptif, intervensi keterampilan interaksi sosial membantu anak-anak dengan GSA untuk lebih berhasil memahami lingkungan sosial mereka, mengurangi pengalaman negatif, dan meningkatkan peluang untuk melakukan interaksi yang positif. Pelatihan keterampilan sosial secara langsung dapat membantu anak belajar memahami isyarat sosial, menanggapi dengan cara yang sesuai, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi (Park, Moulton, & Laugeson, 2023). Pendekatan ini biasanya dilakukan dalam setting kelompok kecil atau secara individual, dan sering melibatkan peran serta orang tua maupun pendamping dalam proses transfer keterampilan ke kehidupan sehari-hari (Deksissa Bejji, Kumar, & Muluneh, 2025).

Sebuah studi oleh Lee and Yang (2025) mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengikuti intervensi sosial menunjukkan peningkatan dalam inisiasi kontak sosial, kemampuan mempertahankan percakapan, serta kualitas hubungan dengan teman sebaya. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam proses intervensi turut memperkuat hasil jangka panjang karena dapat memperluas penerapan keterampilan dalam konteks rumah dan lingkungan sekitar (I.-J. Lee & Yang, 2025). Oleh karena itu, pemilihan model intervensi yang berbasis bukti dan berorientasi pada kebutuhan anak menjadi kunci utama dalam mendukung perkembangan sosial yang optimal.

2. Dampak Positif Intervensi Keterampilan Sosial pada Kesejahteraan Mental

Salah satu temuan paling signifikan berdasarkan artikel Fatta et al. (2025) dan Richdale et al. (2023) adalah dampak positif intervensi keterampilan interaksi sosial terhadap kesejahteraan mental anak dengan GSA. Beberapa studi secara eksplisit melaporkan penurunan tingkat kecemasan dan gejala depresi setelah intervensi. Hal ini mungkin terjadi karena peningkatan keterampilan interaksi sosial dapat mengurangi beban emosional yang terkait dengan situasi sosial yang menantang. Ketika anak-anak merasa lebih mampu untuk berinteraksi, rasa percaya diri mereka meningkat, perasaan kesepian berkurang, dan mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk pengalaman sosial yang memperkaya (Adams et al., 2023).

Selain itu, peningkatan dalam regulasi emosi, seperti pada temuan artikel Kose et al. (2025) merupakan komponen penting dari kesejahteraan mental yang dapat ditingkatkan melalui pemahaman dan praktik sosial yang lebih baik. Intervensi yang lebih intensif, bahkan pada anak dengan GSA yang lebih parah, juga menunjukkan potensi untuk mengurangi kecemasan secara signifikan, sehingga hal tersebut mengindikasikan bahwa manfaat kesehatan mental ini dapat dicapai di berbagai spektrum GSA (Lopata et al., 2025).

Peningkatan kesejahteraan mental ini diyakini terjadi karena intervensi keterampilan interaksi sosial membantu anak memahami dan merespons isyarat sosial dengan lebih tepat, sehingga mengurangi pengalaman sosial yang membingungkan atau memicu stres. Menurut Deksissa et al. (2025), keterampilan sosial yang lebih baik dapat memfasilitasi hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya dan orang dewasa, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa isolasi. Faktor ini berperan penting dalam menekan munculnya

gejala depresi dan meningkatkan stabilitas emosional anak dengan GSA (Whelan et al., 2022).

Selain itu, intervensi yang terstruktur dan konsisten juga memberikan anak kesempatan untuk berlatih strategi regulasi emosi dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Hasil penelitian Lamônica et al. (2021) menunjukkan bahwa anak dengan GSA yang terlibat dalam program pembelajaran keterampilan sosial berbasis kelompok mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan mengelola frustrasi, mengontrol impulsif, dan menunjukkan perilaku adaptif dalam situasi sosial yang menantang. Dampak ini tidak hanya dirasakan selama sesi intervensi, tetapi juga terbawa ke interaksi sehari-hari di rumah maupun sekolah (Lamônica et al., 2021).

Lebih jauh lagi, peningkatan keterampilan sosial melalui intervensi terbukti berkontribusi terhadap kualitas hidup terkait psikologis secara keseluruhan. Hasil penelitian lain yang dilakukan Drüsedau et al. (2023), anak dengan GSA yang memiliki kemampuan sosial lebih baik cenderung melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan menunjukkan minat yang lebih besar dalam aktivitas sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan keterampilan sosial tidak hanya bermanfaat bagi fungsi sosial anak, tetapi juga memberikan efek protektif terhadap risiko gangguan kesehatan mental di masa depan (Ke et al., 2022).

3. Perbaikan Pola Tidur dengan Keterampilan Sosial dan Kesejahteraan Mental

Tinjauan ini juga mengungkapkan adanya perbaikan pada pola tidur setelah adanya intervensi keterampilan sosial, meskipun dengan variasi yang lebih besar antar studi. Gangguan tidur adalah masalah umum pada anak dengan GSA dan seringkali berhubungan dengan tantangan perilaku serta kesehatan mental (Burman et al., 2023). Hubungan ini bersifat kompleks dan mungkin dimediasi. Ketika anak-anak merasa lebih nyaman dan kurang cemas dalam interaksi sosial di siang hari, tingkat stres mereka mungkin menurun. Penurunan stres dan kecemasan ini, seperti yang ditunjukkan oleh Fatta et al. (2025) dan Richdale et al. (2023), dapat memfasilitasi tidur yang lebih nyenyak di malam hari. Selain itu, partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan sosial dapat meningkatkan kelelahan fisik dan mental yang sehat, yang juga mendukung kualitas tidur yang lebih baik (Lopata et al., 2025). Meskipun tidak semua studi secara langsung mengukur mekanisme mediasi ini, temuan konsisten tentang perbaikan pada ketiga luaran menunjukkan adanya interkoneksi yang penting antara keterampilan sosial, kondisi mental, dan kualitas tidur pada populasi GSA.

Peningkatan kualitas tidur ini dapat dijelaskan melalui perbaikan regulasi emosi dan penurunan tingkat kecemasan sebagai hasil dari intervensi keterampilan interaksi sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Harris et al. (2024) menemukan bahwa anak dengan GSA yang mengikuti program keterampilan sosial menunjukkan penurunan signifikan pada gejala kecemasan malam hari, yang berdampak pada latensi tidur yang lebih singkat dan tidur yang lebih nyenyak (Harris et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang efektif dalam mengurangi stres sosial juga dapat berkontribusi terhadap pengaturan ritme tidur yang lebih sehat (Fatta et al., 2025)(Richdale et al., 2023).

Selain itu, peningkatan interaksi positif dengan teman sebaya dan keluarga dapat menciptakan rasa aman emosional yang mendukung proses tidur. Menurut penelitian Deksis et al. (2025) anak dengan GSA yang memiliki hubungan sosial lebih harmonis cenderung mengalami transisi tidur yang lebih mudah dan jarang

terbangun di tengah malam. Lingkungan sosial yang mendukung berperan dalam menurunkan hiperaktivitas mental sebelum tidur, yang sering menjadi salah satu faktor penghambat kualitas tidur pada anak dengan GSA (Lopata et al., 2025).

Lebih lanjut, perbaikan pola tidur yang dihasilkan dari intervensi keterampilan sosial memiliki efek timbal balik terhadap kesejahteraan mental. Hasil temuan oleh Iwamoto et al. (2023) menunjukkan bahwa tidur yang lebih baik berhubungan dengan peningkatan suasana hati, penurunan iritabilitas, dan peningkatan kemampuan fokus pada anak dengan GSA (Iwamoto et al., 2023). Hal ini menegaskan bahwa intervensi keterampilan sosial tidak hanya memberi manfaat langsung pada fungsi sosial, tetapi juga secara tidak langsung meningkatkan kesehatan mental melalui optimasi pola tidur.

Keenam artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa intervensi keterampilan interaksi sosial dilakukan dengan berbagai format dan tingkat intensitas. Bentuknya beragam, mulai dari intervensi yang melibatkan orang tua secara langsung (Fatta et al., 2025), pelatihan dalam kelompok kecil (Richdale et al., 2023), hingga program yang dilaksanakan di sekolah (Kose et al., 2025), dan intervensi intensif (Lopata et al., 2025). Meskipun demikian, semua pendekatan tersebut terbukti memberikan dampak positif pada minimal dua dari tiga indikator yang diukur. Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai jenis intervensi keterampilan sosial sama-sama dapat bermanfaat, sehingga pemilihan metode sebaiknya mempertimbangkan usia anak, tingkat keparahan GSA, dan ketersediaan sumber daya. Selain itu, keterlibatan orang tua seperti yang ditekankan pada hasil artikel Fatta et al. (2025), menunjukkan bahwa keluarga memegang peran penting sebagai agen perubahan utama dalam membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mereka di lingkungan sehari-hari (Dean & Chang, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur terhadap enam artikel, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis keterampilan interaksi sosial memiliki dampak positif yang signifikan pada peningkatan keterampilan interaksi sosial, kesejahteraan mental, dan pola tidur anak dengan GSA. Peningkatan dalam keterampilan interaksi sosial secara keseluruhan berdampak pada kesejahteraan mental seperti penurunan tingkat kecemasan dan depresi, serta peningkatan kemampuan mengelola emosi. Selain itu perbaikan dalam keterampilan sosial dan kesejahteraan mental turut berkontribusi pada peningkatan kualitas pola tidur anak dengan GSA. Dengan demikian, intervensi keterampilan interaksi sosial tidak hanya efektif dalam mengatasi permasalahan gangguan pada anak dengan GSA, tetapi juga berperan penting sebagai strategi yang saling berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup anak-anak dengan GSA.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, D., Ambrose, K., Simpson, K., Malone, S., & Dargue, N. (2023). The relationship between anxiety and social outcomes in autistic children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(3), 706–720. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00450-7>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.

- Burman, D., Ramanujam, K., Manzar, D., Chattu, V. K., Spence, D. W., Zaki, N. F. W., ... Pandi-Perumal, S. R. (2023). Sleep and Autism Spectrum Disorder: A Comprehensive Review of Diagnosis, Markers, Interventions, and Treatments. *Sleep and Vigilance*, 7(1), 9–22. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s41782-022-00222-3>
- Dean, M., & Chang, Y.-C. (2021). A Systematic Review of School-based Social Skills Interventions and Observed Social Outcomes for Students with Autism Spectrum Disorder in Inclusive Settings. *Autism*, 25(7), 1828–1843. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/13623613211012886>
- Deksissa Bejj, T., Kumar, R. S., & Muluneh, B. N. (2025). Social Competence and Mental Health Among Students with Disabilities in Ethiopian Universities: The Mediating Role of Social Support. *International Journal of Disability, Development and Education*, 72(5), 879–895. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1034912X.2024.2361267>
- Drüsedau, L. L., Götz, A., Kleine Büning, L., Conzelmann, A., Renner, T. J., & Barth, G. M. (2023). Tübinger Training for Autism Spectrum Disorders (TüTASS): a structured group intervention on self-perception and social skills of children with autism spectrum disorder (ASD). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 273(7), 1599–1613.
- Fatta, L. M., Laugeson, E. A., Bianchi, D., Group, I. P. team support, Laghi, F., & Scattoni, M. L. (2025). Program for the Education and Enrichment of Relational Skills (PEERS®) for Italy: A Randomized Controlled Trial of a Social Skills Intervention for Autistic Adolescents. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(1), 202–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10803-023-06211-3>
- Harris, H. K., Kook, M., Boedeker, P., Gusick, A. G., Lyons-Warren, A. M., Goin-Kochel, R. P., ... Storch, E. A. (2024). The impact of cognitive behavioral therapy on sleep problems in autistic children with co-occurring anxiety. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1–9.
- Hume, K., Steinbrenner, J. R., Odom, S. L., Morin, K. L., Nowell, S. W., Tomaszewski, B., ... Savage, M. N. (2021). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism: Third generation review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(11), 4013–4032. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10803-020-04844-2>
- Iwamoto, B. K., Neece, C. L., Nair, A., Rockwood, N. J., Fenning, R. M., Krantz, M. L., & Van Dyk, T. R. (2023). Exploring bidirectional relationships: Child sleep duration, child behavior problems, and parenting stress in families of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 106, 102197. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rasd.2023.102197>
- Ke, F., Moon, J., & Sokolikj, Z. (2022). Virtual reality-based social skills training for children with autism spectrum disorder. *Journal of Special Education Technology*, 37(1), 49–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0162643420945603>
- Kose, S., Turer, F., Inal Kaleli, I., Calik Senturk, H. N., Ozuysal Uyar, D. H., & Bildik, T. (2025). The Relationship Between Social Skills and Sensory Profile, Emotion Regulation, and Empathizing/Systemizing in Adolescents on the Autism Spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(1), 59–75. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06190-5>
- Lamônica, D. A. C., Giacheti, C. M., Haduo, M. D. H., Dos Santos, M. J. D., da Silva, N. C., & Pinato, L. (2021). Sleep Quality, Functional Skills, and Communication in Preschool-

- Aged Children with Autism Spectrum Disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 116, 104024.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.104024>
- Lee, I.-J., & Yang, W.-C. (2025). Enhancing perspective-taking and empathy in children with autism spectrum disorder through asymmetric VR games and peer collaboration. *Interactive Learning Environments*, 33(1), 526–556.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2351174>
- Lee, J. H., Lee, T. S., Yoo, S. Y., Lee, S. W., Jang, J. H., jin Choi, Y., & Park, Y. R. (2023). Metaverse-based Social Skills Training Programme for Children with Autism Spectrum Disorder to Improve Social Interaction Ability: An Open-Label, Single-centre, Randomised Controlled Pilot Trial. *EClinicalMedicine*, 61.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102072>
- Lopata, C., Thomeer, M. L., Rodgers, J. D., Donnelly, J. P., & Lodi-Smith, J. (2025). Longitudinal Follow-Up Study of Social Intervention Outcomes for Children on the Autism Spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(2), 393–407.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10803-023-06221-1>
- Lord, C., Charman, T., Havdahl, A., Carbone, P., Anagnostou, E., Boyd, B., ... Divan, G. (2022). The Lancet Commission on the Future of Care and Clinical Research in Autism. *The Lancet*, 399(10321), 271–334.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01541-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01541-5)
- Park, M. N., Moulton, E. E., & Laugeson, E. A. (2023). Parent-assisted social skills training for children with autism spectrum disorder: PEERS for preschoolers. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 38(2), 80–89.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/10883576221110158>
- Richdale, A. L., Chetcuti, L., Hayward, S. M., Abdullahi, I., Morris, E. M. J., & Lawson, L. P. (2023). The Impact of Sleep Quality, Fatigue and Social Well-being on Depressive Symptomatology in Autistic Older Adolescents and Young Adults. *Autism Research*, 16(4), 817–830. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/aur.2899>
- Whelan, S., Mannion, A., Madden, A., Berger, F., Costello, R., Ghadiri, S., & Leader, G. (2022). Examining the Relationship Between Sleep Quality, Social Functioning, and Behavior Problems in Children with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Nature and Science of Sleep*, 675–695.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2147/NSS.S239622>