

19 APR, 2026

Memahami akil baligh remaja autistik

Sinar Harian, Malaysia

Page 1 of 3

sinarplus
 Dominasi Gaya Hidup

Memahami akil baligh remaja autistik

FOTO: PIXELS

Pendekatan visual, rutin konsisten dan penerangan ringkas membantu remaja autistik memahami serta mengurus perubahan dengan lebih baik



Akil baligh merupakan fasa yang mencabar tetapi penting bagi semua remaja, termasuk mereka yang mempunyai autisme.”

- Dr Nor Rahidah

Oleh ZAITON ABDUL MANAF
 Terima kasih Columbia Asia Hospital Iskandar Puteri

HARI ini, kesedaran tentang autisme semakin berkembang, namun masih ada fasa penting dalam kehidupan remaja autistik yang jarang benar diberi perhatian, saat mereka melangkah ke alam akil baligh.

Di waktu tubuh mula berubah, emosi menjadi lebih kompleks dan dunia sosial terasa semakin sukar untuk ditafsir, perjalanan ini bukanlah sesuatu yang mudah.

Bagi remaja autistik, setiap perubahan boleh terasa lebih intens kerana sensitiviti terhadap tubuh dan persekitaran yang lebih tinggi, menjadikan fasa ini penuh cabaran yang tidak selalu kelihatan pada mata kasar.

Dalam keadaan inilah, peranan ibu bapa, penjaga dan guru menjadi semakin penting, bukan sekadar memahami perubahan fizikal, tetapi juga cara autisme mempengaruhi emosi, komunikasi dan

penyesuaian diri remaja terhadap fasa baharu kehidupan ini.

Menurut **Pakar Perunding Psikiatri Kanak-Kanak dan Remaja, Dr Nor Rahidah Abd Rahim** dari **Columbia Asia Hospital Iskandar Puteri**, autisme merupakan keadaan perkembangan otak yang memberi kesan kepada komunikasi, interaksi sosial dan sensitiviti deria.

“Setiap individu autistik adalah berbeza, ada yang memerlukan sokongan minimum, manakala ada yang memerlukan bantuan yang lebih intensif.

“Walaupun autisme merupakan keadaan sepanjang hayat, cabaran yang dihadapi boleh berubah mengikut peringkat umur dan keadaan persekitaran. Kemahiran sosial dan strategi pengawalan diri yang dipelajari boleh menjadikan sesetengah kesukaran kurang ketara.

“Namun, perubahan dan tuntutan baharu semasa akil baligh boleh menyebabkan cabaran tertentu menjadi lebih jelas,” jelas beliau.

Fasa akil baligh sememangnya membawa perubahan hormon yang memberi kesan kepada emosi dan tingkah laku.

Bagi remaja autistik, perubahan ini boleh dirasakan lebih ketara, terutamanya apabila mereka berdepan kesukaran memahami emosi sendiri atau meluahkan dengan cara yang sesuai.

“Perubahan hormon boleh mempengaruhi emosi dan tingkah laku, manakala hubungan sosial yang semakin kompleks boleh menyukarkan mereka untuk memahami persahabatan, mentafsir isyarat sosial dan mengenal pasti perasaan sendiri.

“Kesukaran komunikasi boleh menyebabkan

remaja autistik tidak dapat meluahkan ketidakselesaan atau meminta bantuan dengan jelas.

“Pendekatan yang konsisten, penerangan yang ringkas dan padat, penggunaan bahan visual serta sokongan mengikut keperluan deria amat membantu dalam fasa ini,” katanya lagi.

Selain emosi, aspek sensitiviti deria juga memainkan peranan besar. Ketika tubuh mengalami perubahan seperti peluh, bau badan, mimpi basah, sengugut atau perubahan kulit, remaja autistik mungkin berasa tidak selesa atau terganggu.

“Penggunaan produk kebersihan yang mesra deria, seperti produk tanpa pewangi atau tekstur lembut, boleh membantu mengurangkan ketidakselesaan.

“Pemilihan pakaian yang lembut, tanpa label dan tidak ketat juga penting, terutamanya bagi remaja yang sensitif terhadap sentuhan.

“Rutin penjagaan diri yang diajar lebih awal, secara langkah demi langkah dan menggunakan bahan visual, akan membantu remaja bersedia menghadapi perubahan ini dengan lebih yakin,” ujar beliau.

Perkembangan seksual

Dalam masa sama, perubahan hormon turut mempengaruhi kestabilan emosi. Ada remaja autistik yang sukar mengenal pasti perasaan sendiri, apatah lagi menamakan atau meluakkannya dengan betul.

“Ibu bapa dan penjaga boleh membantu dengan menggunakan carta emosi, cerita sosial dan contoh konkrit untuk mengajar kemahiran mengenali dan mengurus emosi.

“Teknik menenangkan diri seperti latihan pernafasan, rutin yang konsisten dan penggunaan alat sokongan deria boleh membantu mengurangkan tekanan



19 APR, 2026

Memahami akil baligh remaja autistik

Sinar Harian, Malaysia

Page 2 of 3

dan keresahan," jelas Dr Nor Rahidah.

Apabila usia meningkat, hubungan sosial juga menjadi lebih rumit. Perubahan dalam persahabatan, perasaan terhadap orang lain dan tingkah laku yang sesuai dalam situasi tertentu boleh menimbulkan kekeliruan.

"Mereka memerlukan penerangan yang jelas tentang peraturan sosial, termasuk batas pergaulan dan komunikasi yang sopan.

"Cerita sosial, 'role-play', skrip dan latihan dalam situasi harian dapat membantu mereka mempelajari kemahiran ini secara berperingkat," katanya.

Dalam aspek perkembangan seksual pula, bimbingan yang jelas dan berterusan amat diperlukan. Remaja autistik perlu diajar tentang konsep privasi, keizinan dan batas diri secara langsung.

"Sebagai contoh, pelukan atau sentuhan mungkin perlu dihadkan mengikut konteks sosial dan keizinan orang lain. Mereka perlu faham bahawa tingkah laku peribadi seperti menyentuh bahagian sulit hanya sesuai dilakukan di tempat tertutup.

"Pendidikan yang jelas dan konsisten dapat membantu mengelakkan salah faham serta melindungi remaja daripada risiko eksploitasi," ujarinya lagi.

Persediaan awal sebelum akil baligh bermula menjadi kunci utama.

Apabila ibu bapa dapat mengenal pasti pencetus tekanan, mengajar strategi menenangkan diri dan menyediakan persekitaran yang selamat, remaja autistik akan lebih bersedia menghadapi perubahan yang mendatang.

Sokongan daripada profesional kesihatan dan jaringan komuniti juga memainkan peranan penting dalam membantu keluarga melalui fasa ini dengan lebih yakin.

"Akil baligh merupakan fasa yang mencabar tetapi penting bagi semua remaja, termasuk mereka yang

mempunyai autisme.

"Dengan persediaan yang rapi, komunikasi yang jelas dan sokongan berterusan, remaja autistik boleh melalui fasa ini dengan lebih selamat, yakin dan bermakna," katanya.

Pusat perkhidmatan autisme

Sementara itu, baru-baru ini, **Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Nancy Shukri** memaklumkan satu perkembangan penting yang sudah lama dinantikan berkaitan perkhidmatan sokongan untuk komuniti autisme di negara ini.

Beliau berkata, **Pusat Perkhidmatan Autisme (PPA) Bangi** akan mula beroperasi, sekali gus membuka akses lebih luas kepada keluarga yang memerlukan intervensi awal serta sokongan berstruktur.

Perkembangan itu turut disertakan dengan pelbagai kemudahan penting di bawah PPA Bangi yang merangkumi saringan dan pengesanan awal, program intervensi awal serta terapi pelbagai disiplin yang lebih tersusun, selain program sokongan khusus kepada ibu bapa, keluarga dan penjaga.

"Alhamdulillah, berita yang dah lama kita nantikan. Pusat tersebut akan berkhidmat dan menerima pendaftaran.

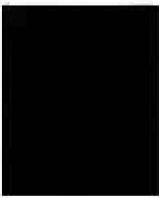
"Perkhidmatan yang ada di PPA Bangi termasuk saringan dan pengesanan awal, program intervensi awal dan terapi pelbagai disiplin yang berstruktur serta program sokongan kepada ibu bapa, keluarga dan penjaga," ujarinya.

Menurut beliau lagi, operasi PPA berkenaan turut melibatkan Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) dengan kerjasama **Pertubuhan Kebangsaan Autisme Malaysia (NASOM)** serta **Pusat Pemulihan Dalam Komuniti Damansara Damia**.

Ini bagi memastikan perkhidmatan yang lebih menyeluruh dan berkesan kepada komuniti terlibat.



MENURUT Nancy Shukri (depan, lima dari kanan), pusat tersebut membuka akses lebih luas kepada keluarga yang memerlukan intervensi awal serta sokongan berstruktur.



19 APR, 2026

Memahami akil baligh remaja autistik

Sinar Harian, Malaysia

SUMMARIES

Pendekatan visual, rutin konsisten dan penerangan ringkas membantu remaja autistik memahami serta mengurus perubahan dengan lebih baik

Oleh ZAITON ABDUL MANAF Terima kasih Columbia Asia Hospital Iskandar Puteri H ARI ini, kesedaran tentang autisme semakin berkembang, namun masih ada fasa penting dalam kehidupan remaja autistik yang jarang benar diberi perhatian, saat mereka melangkah ke alam akil baligh.