

*Perilaku Menekan Mata Pada Mahasiswa Tunanetra: Studi Kualitatif Tentang Makna Dan Pengalaman Belajar Di Rumah*

**PERILAKU MENEKAN MATA PADA MAHASISWA TUNANETRA: STUDI KUALITATIF TENTANG MAKNA DAN PENGALAMAN BELAJAR DI RUMAH**

**Siti Aisyah Lubis**

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [Siti.22058@mhs.unesa.ac.id](mailto:Siti.22058@mhs.unesa.ac.id)

**Acep Ovel Novari Beny**

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [acepbeny@unesa.ac.id](mailto:acepbeny@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Mahasiswa tunanetra yang seringkali menunjukkan perilaku stereotip berupa menekan mata yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, terutama saat belajar mandiri di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa tunanetra mengenai dampak perilaku menekan mata terhadap konsentrasi belajar, mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya perilaku tersebut, serta mendeskripsikan upaya pengelolaan yang dilakukan di tengah tuntutan akademik saat belajar di rumah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari lima mahasiswa tunanetra aktif di Universitas Negeri Surabaya yang tinggal di Asrama Rusunawa Unesa dan memiliki kebiasaan menekan mata, dipilih melalui teknik purposive sampling.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menekan mata muncul secara tidak disadari, terutama saat menghadapi materi yang kompleks, mendengarkan penjelasan panjang, atau membaca braille dalam waktu lama, dengan makna yang berbeda bagi setiap subjek. Sebagian memaknainya sebagai cara menenangkan diri dan membantu fokus, sebagian lain merasakannya sebagai gangguan terhadap pemahaman materi. Faktor pemicu utama meliputi kelelahan fisik akibat belajar hingga larut malam serta ketidakhadiran dukungan sosial saat belajar sendirian. Upaya pengelolaan yang dilakukan meliputi manajemen waktu belajar dengan jeda istirahat, modifikasi lingkungan belajar, dan optimalisasi penggunaan teknologi asistif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku menekan mata pada mahasiswa tunanetra merupakan bentuk regulasi diri dan respons adaptif terhadap tuntutan belajar, bukan sekadar kebiasaan tanpa tujuan.

Kata kunci: tunanetra, perilaku menekan mata, konsentrasi belajar, studi kualitatif

*Perilaku Menekan Mata Pada Mahasiswa Tunanetra: Studi Kualitatif Tentang Makna Dan Pengalaman Belajar Di Rumah*

**Abstract**

Visually impaired students often display a stereotyped behavior known as eye pressing, which may affect their learning concentration, particularly during independent study at home. This study aims to analyze the experiences of visually impaired students regarding the impact of eye-pressing behavior on their learning concentration, identify situations that trigger the behavior, and describe the strategies used to manage it amid academic demands while studying at home. This research employs a descriptive qualitative approach with a case study design. The subjects consisted of five active visually impaired students at Universitas Negeri Surabaya residing in the Unesa Rusunawa Dormitory who exhibit the eye-pressing habit, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and documentation, then analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings reveal that eye pressing emerges unconsciously, particularly when facing complex material, listening to lengthy explanations, or reading Braille for extended periods, with varying subjective meanings—some participants perceive it as a self-soothing mechanism that aids focus, while others experience it as a disruption to comprehension. Key triggering factors include physical fatigue from studying late into the night and the absence of social support when studying alone. Management strategies include structured study schedules with rest breaks, modification of the learning environment, and optimized use of assistive technology. The study concludes that eye-pressing behavior among visually impaired students functions as a form of self-regulation and adaptive response to learning demands, rather than a purposeless habit. Keywords: visually impaired, eye-pressing behavior, study concentration, qualitative study

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Perilaku menekan mata atau eye pressing merupakan salah satu perilaku stereotip yang umum ditemukan pada individu tunanetra. Perilaku ini seringkali dipandang sebagai kebiasaan tanpa makna, padahal bagi penyandanganya dapat memiliki fungsi adaptif tertentu. Dalam konteks akademik, mahasiswa tunanetra menghadapi tuntutan belajar yang kompleks, terutama saat belajar mandiri di rumah tanpa pendampingan langsung. Tekanan untuk memahami materi, mengejar tenggat waktu tugas, dan minimnya dukungan sosial dapat

memicu munculnya perilaku menekan mata yang berdampak pada konsentrasi belajar.

Penelitian ini penting dilakukan karena masih terbatasnya kajian yang mengungkap makna perilaku menekan mata dari sudut pandang mahasiswa tunanetra sendiri. Selama ini perilaku tersebut lebih sering dibahas dari perspektif medis atau perilaku menyimpang, bukan sebagai strategi koping. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa tunanetra mengenai dampak

## *Perilaku Menekan Mata Pada Mahasiswa Tunanetra: Studi Kualitatif Tentang Makna Dan Pengalaman Belajar Di Rumah*

perilaku menekan mata terhadap konsentrasi belajar mereka, mengidentifikasi situasi tertentu yang dapat memicu munculnya perilaku menekan mata saat sedang belajar di rumah, serta mendeskripsikan upaya mahasiswa tunanetra dalam mengelola perilaku menekan mata di tengah tuntutan tugas-tugas akademik saat belajar di rumah.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam makna dan pengalaman subjektif mahasiswa tunanetra terkait perilaku menekan mata. Subjek penelitian terdiri dari lima mahasiswa tunanetra aktif di Universitas Negeri Surabaya yang tinggal di Asrama Rusunawa Unesa dan memiliki kebiasaan menekan mata. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif, mengalami tunanetra total atau low vision, dan memiliki kebiasaan menekan mata saat belajar.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan dokumentasi pada bulan Mei 2026. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan panduan pertanyaan terbuka untuk memberi ruang bagi subjek menceritakan pengalamannya. Data yang terkumpul dianalisis melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan member check.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Pengalaman Mahasiswa Tunanetra Mengenai Dampak Perilaku Menekan Mata**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku menekan mata muncul secara tidak disadari dan memiliki dampak ganda terhadap konsentrasi belajar. Subjek LY, mahasiswa semester akhir, menuturkan bahwa ia biasanya memulai kebiasaan menekan mata secara tidak sadar saat menyimak penjelasan dosen yang panjang serta kompleks, terutama yang berkaitan dengan numerik. “Saya itu saat mencoba untuk fokus mendengarkan penjelasan dosen terkait materi seperti hitungan, tidak tahu mengapa tanpa sadar jari-jari tangan mengarah ke bagian mata dan menekannya” (LY). LY baru menyadari perilakunya setelah berlangsung beberapa waktu dan akan menghentikannya jika ada komentar dari orang sekitar.

Berbeda dengan LY, subjek R memaknai perilaku menekan mata sebagai bagian dari proses menenangkan pikiran. Perilaku ini paling sering muncul saat ia berusaha memproses informasi baru melalui screen reader. Bagi R, menekan mata adalah “waktu menenangkan pikiran dan mencoba untuk fokus” dan merupakan bagian alami dari proses belajarnya. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menekan mata tidak selalu mengganggu. Bagi sebagian mahasiswa, perilaku ini justru berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri untuk mencapai fokus.

#### **2 Situasi Pemicu Perilaku Menekan Mata Saat Belajar di Rumah**

Penelitian mengidentifikasi dua pemicu utama munculnya perilaku menekan mata:

## *Perilaku Menekan Mata Pada Mahasiswa Tunanetra: Studi Kualitatif Tentang Makna Dan Pengalaman Belajar Di Rumah*

kelelahan fisik dan ketiadaan dukungan sosial.

Pertama, kelelahan fisik akibat belajar hingga larut malam. Subjek LY menceritakan bahwa ia mulai belajar pukul 20.00. Menjelang tengah malam, saat tubuh lelah dan mata terasa berat, tangannya secara perlahan menyentuh kelopak mata dan menekannya. Subjek RR mengalami kondisi serupa saat mengejar tenggat tugas. "...biasanya saya itu kalau sudah banyak baca tulisan braille, tangan saya langsung mengarah ke kelopak mata sendiri, kemudian saya mulai menekannya dengan pelan pelan. Kayak ada semacam respon sinyal dari tubuh..." (AL, wawancara 12 Mei 2026). Ketegangan antara keinginan untuk tidur dan tuntutan akademik menjadi pemicu kuat.

Kedua, kondisi belajar secara individu tanpa dukungan. Subjek RG mengungkapkan bahwa rasa kesepian dan kebingungan saat tidak ada orang untuk dimintai bantuan menjadi pemicu. RG secara sadar mengidentifikasi perilakunya sebagai bentuk pelampiasan dari rasa

kesepian saat menghadapi tekanan akademik.

### 3. Upaya Pengelolaan Perilaku Menekan Mata

Mahasiswa tunanetra mengembangkan tiga strategi utama untuk mengelola perilaku menekan mata:

a. Manajemen waktu belajar. Subjek WP menerapkan pola belajar terstruktur dengan jeda istirahat setelah menyadari bahwa belajar terus-menerus justru menurunkan kualitas belajar dan meningkatkan frekuensi menekan mata. Ia menggunakan pengingat di handphone untuk mengatur jeda.

b. Pengelolaan lingkungan tempat belajar. Subjek RR menggunakan headphone untuk mengurangi kebisingan lingkungan yang dapat memicu perilaku menekan mata. Modifikasi lingkungan dilakukan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif.

c. Optimalisasi teknologi asistif. Subjek LY, RR, dan AL melakukan penyesuaian pada screen reader, termasuk menurunkan kecepatan pembacaan teks. Pengaturan ini membantu mengurangi beban kognitif saat memproses informasi, sehingga frekuensi menekan mata berkurang.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Perilaku menekan mata pada mahasiswa tunanetra memiliki makna serta pengalaman yang berbeda-beda setiap individu. Perilaku ini bukan sekadar

kebiasaan berulang tanpa tujuan, melainkan bentuk regulasi diri dan respons adaptif untuk menenangkan pikiran serta menciptakan rasa nyaman saat menghadapi situasi belajar yang menuntut konsentrasi tinggi. Perilaku ini paling sering muncul ketika mahasiswa menghadapi materi

*Perilaku Menekan Mata Pada Mahasiswa Tunanetra: Studi Kualitatif Tentang Makna Dan Pengalaman Belajar Di Rumah*

kompleks, mendengarkan penjelasan panjang, atau mengalami kelelahan fisik dan ketiadaan dukungan sosial. Upaya pengelolaan yang dilakukan menunjukkan adanya kesadaran dan agensi mahasiswa tunanetra dalam mengendalikan perilaku tersebut melalui strategi yang terstruktur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., Prakosha, D., Supriyadi, S., & Nastiti, I. (2021). Blindism Behavior of Visually Impaired Children That Hinder The Learning Process In School. Proceedings of the 5th International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE). <https://doi.org/10.1145/3516875.3516953>
- Bavelier, D., & Neville, H. J. (2002 ). Cross-modal plasticity: Where and how? *Nature Reviews Neuroscience*, 3(6), 443-452.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied Behavior Analysis* (3rd ed.). Pearson.
- Dale, N., & Salt, A. (2017). Social identity, autism and visual impairment (VI) in the early years: Implications for intervention. *British Journal of Visual Impairment*, 35(1), 33-45. <https://doi.org/10.1177/0264619616667834>
- De Vaan, G., et al. (2020 ). Profiles of Stereotyped Behaviour in People with Combined Visual and Intellectual Impairments. *British Journal of Visual Impairment*. <https://doi.org/10.1177/0264619619890901>
- Dewi, L. P., Santoso, H., & Wijaya, K. (2021 ). Peran perilaku stereotip sebagai regulasi diri pada remaja tunanetra: Perspektif neurofisiologis. *Jurnal Psikobiologi*, 15(2), 89-103.
- Dzullia, C. D., & Anwar, M. (2021). Reducing Blindism Behavior with Self-Management Technique for Blind Students at SLB-A YKAB Surakarta. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 8(2), 487-496.
- Education and Information Technologies. (2024). Adaptive technology utilizing skills of students with visual impairment. *Education and Information Technologies*, 30. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13203-y>
- Fazzi, E., Lanners, J., Danova, S., Ferrarri-Ginevra, O., Gheza, C., Luparia, A., Balottin, U., & Lanzi, G. (1999 ). Stereotyped behaviours in blind children. *Brain and Development*, 21(8), 522-528.
- Fazzi, E., Signorini, S. G., Bomba, M., Luparia, A., Lanners, J., & Balottin, U. (2019). Reach on sound: A key to object permanence in visually impaired children. *Early Human Development*, 129, 81-85. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2018.12.015>
- Fitriani, A., & Wahyudi, D. (2020 ). Pengembangan instrumen pengukuran konsentrasi belajar mahasiswa tunanetra berbasis observasi behavioral. *Jurnal Asesmen Pendidikan Khusus*, 6(1), 23-37.
- Gal, E., Dyck, M. J., & Passmore, A. (2009). The relationship between stereotyped movements and self-injurious behavior in children with developmental or sensory disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 30(2), 342-352.
- Hakim, L., & Santoso, R. (2022). Aplikasi teori beban kognitif dalam pembelajaran mahasiswa dengan hambatan penglihatan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 24(3), 289-302.

*Perilaku Menekan Mata Pada Mahasiswa Tunanetra: Studi Kualitatif Tentang Makna Dan Pengalaman Belajar Di Rumah*

- Handayani, S., Nugroho, A., & Pratama, D. (2022). Fenomena phosphenes pada individu tunanetra: Implikasi neuropsikologis dan behavioral. *Indonesian Journal of Neuroscience*, 7(1), 34-48.
- Heydarian, N. M., et al. (2022). A Brief Report Examining the Stereotype Content Model with People with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*.
- Hidayat, F., & Nugraha, S. (2020). Model multidimensi konsentrasi belajar: Pengembangan konstruk dan pengukuran. *Jurnal Psikologi Kognitif Indonesia*, 5(2), 112-128.
- Jan, J. E., Freeman, R. D., & Scott, E. P. (2017). *Visual impairment in children and adolescents*. New York: Grune & Stratton Medical Publishers.
- Jan, J. E., Good, W. V., Freeman, R. D., & Espezal, H. (2010). Eye-poking. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 36(4), 321-325.
- Kartika, D., Susanti, E., & Wibowo, A. (2022). Dampak interupsi pada proses membaca braille: Studi eksperimental pada mahasiswa tunanetra. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 10(2), 145-159.
- Kazdin, A. E. (2021). *Single-Case Research Designs: Methods for Clinical and Applied Settings* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Statistik pendidikan tinggi Indonesia 2023*. Jakarta: Pusdatin Kemendikbudristek.
- Knors, H. (2020). Profiles of stereotyped behaviour in people with combined sensory impairments and intellectual. *British Journal of Visual Impairment*. <https://doi.org/10.1177/0264619619890901>
- McHugh, E., & Lieberman, L. (2003/2018 ). The impact of developmental factors on stereotypic rocking of children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 97(8), 453-474.
- Molinaro, A., et al. (2020). Autistic-Like Features in Visually Impaired Children: A Review of the Literature. *Pediatric Neurology*.
- Molloy, A., & Rowe, F. J. (2019). Mannerisms in visual impairment: A review of the literature. *Survey of Ophthalmology*, 56(3), 253-261.
- Nurfitriani, K., et al. (2018). Metode Reality Therapy untuk Mengurangi Perilaku Blindism pada Anak Tunanetra. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 19(2), 1-7.
- Puspitosari, W. A. (2022). Tantangan Mewujudkan Kampus Inklusi di Pendidikan Tinggi dalam Telaah Literatur. *Jurnal Moral dan Kewarganegaraan*, 10(2), 14-25.
- Singer, I., Ivy, S. E., & Myers, S. (2021). Reducing stereotypes for a student with deafblindness. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 115(4), 298-310. <https://doi.org/10.1177/0145482X21027502>
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slaton, J. D., & Hanley, G. P. (2025). Skill-Based Treatment of Interfering Stereotypy. *Journal of Applied Behavior Analysis*.