

An illustration of an iceberg. The visible tip above the water is a solid green triangle. The submerged part below the water line is a complex, multi-faceted geometric shape composed of many dark blue and white triangles, representing hidden complexity or cognitive load.

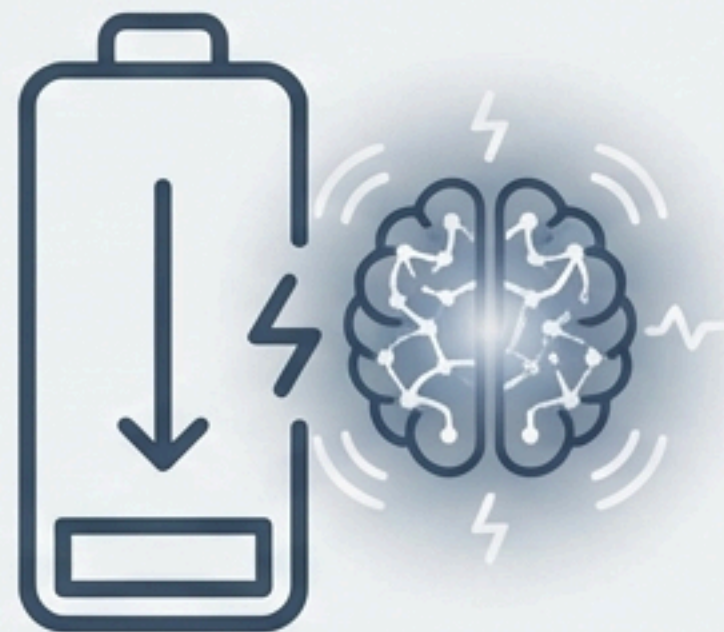
Penopengan Autisme: Beban Kognitif & Realiti Tersembunyi

Module B: Neuro-Cognitive Architecture

autyst.my



Penopengan (*masking*) adalah strategi kelangsungan hidup yang intensif dan selalunya tidak sedar, digunakan oleh individu autistik untuk mengemudi persekitaran neurotipikal dengan selamat.

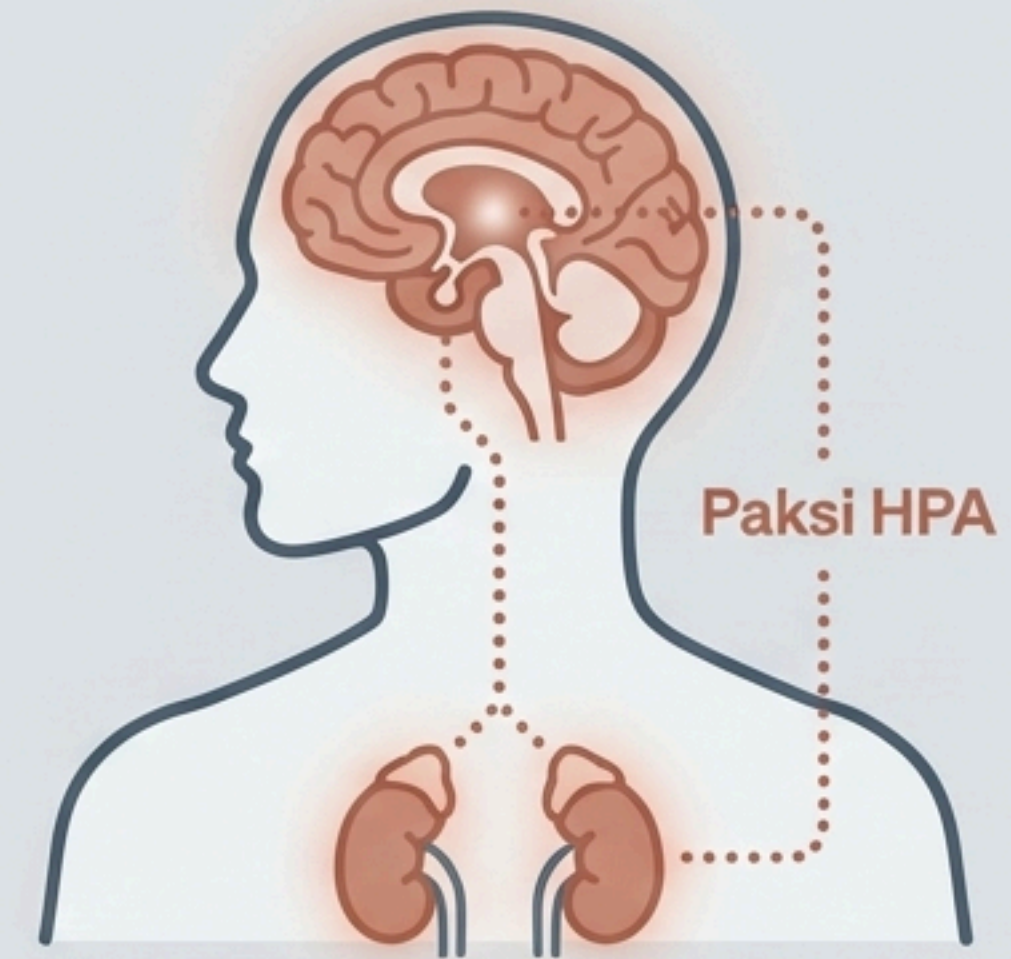
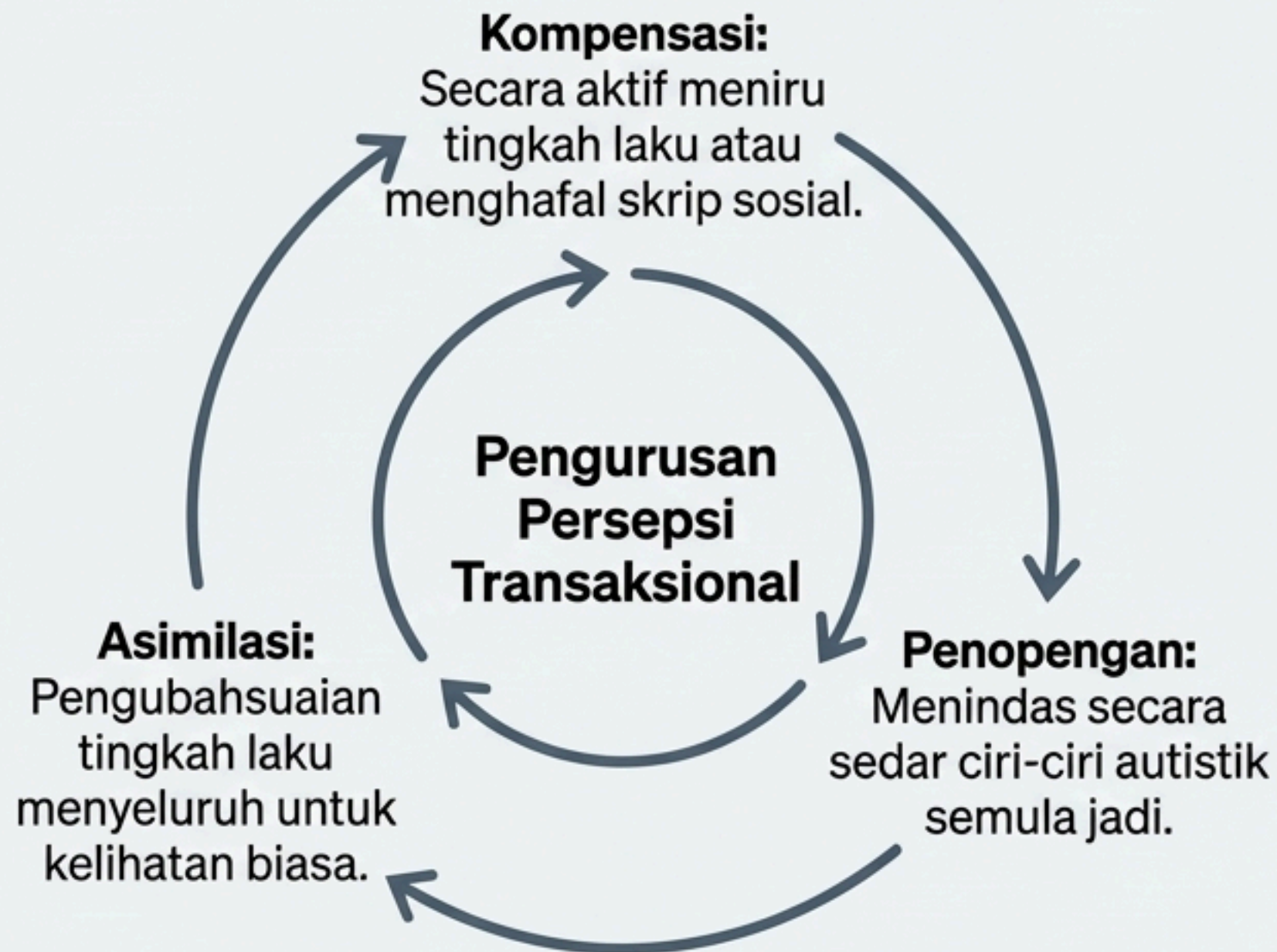


Mengekalkan prestasi sosial ini menuntut sumber kognitif dan biologi yang sangat besar, yang sering membawa kepada keletihan melampau (burnout) dan keciciran diagnosis.



Sokongan yang sebenar memerlukan anjakan beban penyesuaian daripada individu autistik kepada masyarakat sekeliling yang lebih inklusif.

Mekanik Neuro-Kognitif & Biologi Penopengangan



Penopengangan bukan sekadar tingkah laku; ia mengubah Paksi Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA).

Bukti Saintifik: Kajian kawalan kembar 2025 (Conde-Pumpido Zubizarreta et al.) membuktikan penopengangan kronik membawa kepada peningkatan Kepekatan Kortisol Rambut (HCC).

Trajektori: Tekanan berterusan ini akhirnya meletihkan sistem biologi, mengakibatkan hipokortisolisme (kelesuan neurologi yang teru...)

Skrip Luaran

- Mengekalkan kontak mata.
- Tersenyum pada masa yang sesuai.
- Duduk diam di pejabat jenis terbuka.

Persepsi: Mereka nampak okey dan berfungsi dengan baik.

Sistem Tergantung

Pengalaman Lisan: Saya mempunyai pelbagai watak untuk kerja, universiti, dan kawan-kawan. Ia adalah versi saya yang disunting untuk tidak menonjol atas sebab yang salah.

Beban Kognitif: Memproses isyarat sosial secara manual sambil secara aktif menahan kesakitan input deria (cth. lampu pendarfluor, bunyi berdengung).

Kesan: Fragmentasi **identiti** dan **kehilangan arah** tentang siapa diri saya yang sebenar.

Membongkar Salah Faham Umum

Mitos: Penopengan adalah ciri autisme wanita.



Realiti: Lelaki autistik juga menopeng secara mendalam. Perbezaannya adalah pada motivasi; lelaki cenderung menopeng untuk tujuan hubungan (*relational*), manakala wanita untuk tujuan konvensional di tempat kerja/sekolah.

Mitos: Individu yang menopeng bermaksud autisme mereka ringan.



Realiti: Penopengan adalah tindak balas trauma yang berkadar dengan stigma. Ia menuntut kapasiti kognitif yang masif dan boleh wujud pada sebarang tahap keperluan sokongan.

Mitos: Individu autistik hanya perlu buka topeng (unmask).



Realiti: Membuka topeng di ruang yang tidak selamat atau tanpa akomodasi boleh membawa kepada pembuangan kerja, peminggiran sosial, dan bahaya fizikal.

Titik Buta Diagnostik (Diagnostic Blindspot)



Kegagalan Alat Diagnostik: Alat standard seperti ADOS-2 sangat bergantung pada persembahan luaran. Ini secara tidak sengaja menghukum pesakit kerana berjaya menyembunyikan ciri autistik mereka.

Jurang Data: Terdapat ketidaksejajaran besar antara skor sifat yang dilaporkan sendiri (Autism Quotient - AQ) dan markah pemerhatian klinikal, yang sering membawa kepada diagnosis yang terlepas atau lewat.

Petanda Amaran (*Red Flags*) yang Terlepas: Kebimbangan (anxiety) yang sangat tinggi, keletihan pasca-sosial yang melampau, dan kecelaruan pemakanan yang sebenarnya berfungsi sebagai mekanisme kawalan autistik.

Strategi Praktikal & Tindakan

Untuk Individu Autistik



- **Latihan Interoseptif:** Menyambung semula dengan isyarat tekanan fizikal badan sebelum burnout berlaku.



- **Belanjawan Tenaga:** Menggunakan Spoon Theory untuk merancang dan membatasi kapasiti sosial harian.



- **Ruang Selamat Mikro:** Kenal pasti ruang, masa, atau orang yang disahkan selamat untuk melepaskan topeng (*unmask*) secara berperingkat.

Untuk Rangkaian Sokongan



- **Gugurkan Jangkaan Neurotipikal:** Berhenti memaksa pematuhan sosial yang tidak perlu (seperti memaksa kontak mata).



- **Bermain Selari (Body Doubling):** Menyediakan kebersamaan tanpa tekanan komunikasi bersemuka yang berterusan.



- **Sahkan Komunikasi Langsung:** Terima dan hargai gaya komunikasi autistik yang terus-terang tanpa menganggapnya sebagai biadap.

Konteks Malaysia: Budaya & Beban Kognitif

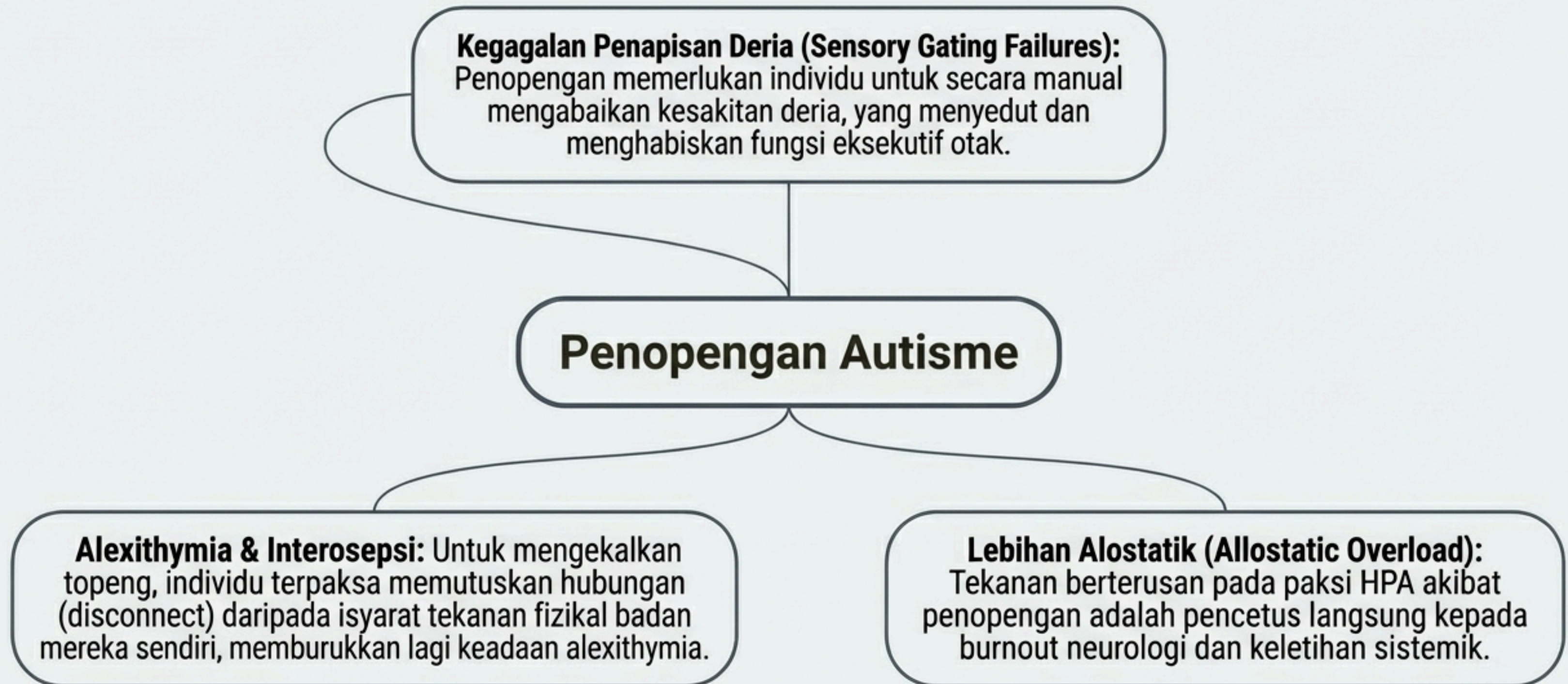


Tekanan Kolektivis: Budaya menjaga air muka (keharmonian sosial) dan jangan jaga tepi kain orang (sempadan sosial yang dangkal) melipatgandakan tekanan ke atas individu autistik untuk berakomodasi dan menyembunyikan kesukaran mereka.

Penukaran Kod (Code-Switching): Menavigasi persekitaran dwibahasa (Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris, dialek tempatan) menambah lapisan beban kognitif yang besar kepada skrip sosial sedia ada.

Realiti Akses Kesihatan: Kurangnya kesedaran klinikal tempatan mengenai fenotip penopengan menyebabkan ramai orang dewasa di Malaysia hanya menerima diagnosis setelah mencapai tahap burnout psikiatri yang kritikal.

Hubungan Senibina Neuro-Kognitif (Module B)



Rujukan Utama

- Ai, W., Cunningham, W. A., & Lai, M.-C. (2022). Reconsidering autistic 'camouflaging' as transactional impression management. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(8), 631–645.
- Conde-Pumpido Zubizarreta, S., et al. (2025). The impact of camouflaging autistic traits on psychological and physiological stress: a co-twin control study. *Molecular Autism*, 16(1), 59.
- Hull, L., et al. (2021). Is social camouflaging associated with anxiety and depression in autistic adults? *Molecular Autism*, 12(1), 13.
- Pearson, A., & Rose, K. (2021). A conceptual analysis of autistic masking: Understanding the narrative of stigma and the illusion of choice. *Autism in Adulthood*, 3(1), 52–60.
- Livingston, L. A., Shah, P., & Happé, F. (2019). Compensatory strategies below the behavioural surface in autism: A qualitative study. *Lancet Psychiatry*, 6(9), 766–777.