**LAPORAN RANCANGAN MODIFIKASI PERILAKU**

**PENANGANAN TANTRUM PADA INDIVIDU DI TAHAP *PRE-SCHOOL***

**DENGAN METODE MODIFIKASI PERILAKU *EXTINCTION***

****

**DASAR-DASAR INTERVENSI A-2**

**OLEH:**

|  |  |
| --- | --- |
| Dwinda Insyirah Iftikhairunnisa’ | NIM. 112111133192 |
|  |  |
|  |  |

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**2022**

# DAFTAR ISI

[**DAFTAR ISI**](#_be0qa435fbd) **2**

[**BAB I**](#_fayoga9uu1ap) **3**

[**PENDAHULUAN**](#_xm45finlo0vm) **3**

[1.1 Latar Belakang Masalah](#_aoygec42ogu7) 3

[1.2 Tujuan Intervensi](#_gdcsa2m931v2) 3

[**BAB II**](#_rnt9ccuigv2t) **5**

[**TINJAUAN TEORI**](#_ket356ub3bu3) **5**

[2.1 Pengertian Tantrum](#_xrz9yymde6va) 5

[2.2 Tahap Perkembangan Kognitif dan Emosi Anak Usia Pre-school](#_8vk5zqd9dmm7) 5

[2.3 Combining Extinction with Positive Reinforcement for an Alternative Behavior](#_fpuijagfxhsn) 5

[2.4 Menanggapi Tantrum Pada Anak](#_im479tcux4yc) 6

[2.4.1 Reassurance](#_xtr91o5w1b74) 6

[2.4.2 Engaging Cooperation](#_smkme2yma62) 7

[**BAB III**](#_6nkzpqff3wty) **8**

[**RANCANGAN INTERVENSI**](#_3uj4zidikxeg) **8**

[3.1 Prosedur Intervensi](#_1bneufpmnbtc) 8

[3.1.1 Role Play Berdua Bersama Orang Tua](#_53wy0gv334qq) 8

[3.1.2 Role Play Bersama Orang Tua dan Saudara](#_fn28t0id0rcj) 8

[3.1.3 Berbelanja Bersama Orang Tua](#_oayigyy30y83) 9

[3.1.4 Self-talk dan Evaluasi Bersama Orang Tua](#_7ot5j81rxtmj) 10

[**BAB IV**](#_8n0ln978s3ot) **11**

[**KESIMPULAN**](#_1yvv6p1i4r6a) **11**

[4. Kesimpulan, Evaluasi, dan Harapan](#_jh2yxgfnhgz5) 11

[**DAFTAR PUSTAKA**](#_f1con0ku8xfq) **12**

# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Kasus yang terjadi adalah anak perempuan berusia 4 tahun dengan kecenderungan perilaku suka memukul (hitting) dan menangis yang mengarah pada tantrum. Subjek berinisial K merupakan putri dari kakak sepupu, merupakan cucu perempuan pertama di keluarganya. K sudah mampu berbicara dan mengenal beberapa kosakata serta instruksi dasar, seperti ajakan makan, minum, mandi, dan larangan. Dari hasil observasi dan wawancara dengan pengasuh K, diperoleh data yang setelah dianalisis menghasilkan:

1. K menunjukkan perilaku memukul, berteriak, dan menangis ketika keinginannya tidak dituruti. Ketika K mulai menunjukkan perilaku tersebut,orang dewasa di sekitarnya cenderung mengalihkan perhatiannya, sampai akhirnya tangisan dan teriakannya semakin hebat, akhirnya orang dewasa terutama neneknya menuruti keinginannya, barulah K berhenti menunjukkan perilaku tersebut.
2. K memiliki adik sepupu yang juga seorang perempuan berinisial N. Mereka diasuh bersama di rumah neneknya, dan terkadang terjadi konflik antara K dan N karena berebut mainan. Seringnya K selalu menginginkan mainan yang dipegang sepupunya, dan merasa harus mendapatkannya, sehingga K merebut mainan dari N dan mereka bertengkar.
3. Ketika diberitahu agar tidak memukul, K menangis semakin kencang. K memukul hampir secara spontan ketika apa yang diinginkannya tidak dituruti, namun biasanya berhenti sejenak saat menyadari ada orang lain (di luar keluarga dekatnya) yang memperhatikan perilakunya. Orang yang paling sering dipukulnya adalah adik sepupunya N, ibunya, dan kakak sepupunya.
4. K menangis selain saat merasa kecewa, juga saat merasa lelah dan mengantuk. Contohnya saat pulang dari tamasya, K akan menangis di mobil selama 15 menit sebelum akhirnya benar-benar lelah dan tertidur.

## 1.2 Tujuan Intervensi

Dari kerangka masalah dan situasi di atas, maka dirumuskan tujuan utama intervensi, yaitu:

1. Memodifikasi perilaku memukul, berteriak, dan menangis yang mengarah pada tantrum agar subjek K mampu mengekspresikan keinginannya dengan cara yang baik.
2. Memberikan psikoedukasi pada orang dewasa di sekitar subjek K agar mampu melakukan penanganan yang tepat saat K mulai tantrum, juga agar K lebih bisa mengerti batasan dan bahwa tidak semua hal harus dituruti.

# BAB II

# TINJAUAN TEORI

## 2.1 Pengertian Tantrum

Tantrum adalah ledakan kemarahan pada individu, biasanya pada usia 2-4 tahun, meliputi munculnya perilaku seperti berteriak, menangis, memukul, menendang, menggigit, *headbanging,* dan lain sebagainya. Tantrum dapat terjadi karena stimulus tertentu atau bahkan tidak ada sama sekali, di kesempatan lain terjadi sebagai bentuk akumulasi rasa frustasi (*APA*, 2022).

## 2.2 Tahap Perkembangan Kognitif dan Emosi Anak Usia Pre-school

Anak di tahapan pre-school berusia 0-6 tahun (Dewi, 2015), memiliki ciri perkembangan spesifik pada aspek kognitif dan emosional. Menurut Piaget, perkembangan kognitifnya termasuk tahap pra-operasional, dimana ada ketidakmatangan ide, kebingungan terhadap identitas objek, ada kenaikan jumlah kosakata bahasa, serta cenderung berekspresi secara bebas. Sedangkan menurut Erikson, anak menghadapi krisis psikososial *‘initiative vs guilt’,* yang menjadikannya pembelajar yang enerjik, memiliki otonomi, dan merasa tidak puas dan bersalah bila inisiatifnya tidak diterima. Kaitannya dengan subjek K di sini adalah, bertambahnya beban perkembangan di usianya sering kali menyebabkan kebingungan. Pemahaman kognitif yang masih terbatas dan bahasa yang masih sedikit menyebabkan anak bingung bagaimana mengungkapkan emosinya dan bagaimana harus menanggapi emosinya dan memunculkan gejala tantrum atau menangis, karena menangis adalah bahasa universal anak dalam menunjukkan ketidaknyamanannya. Apa yang harus dilakukannya saat kecewa, sedih, senang, dan marah, adalah hal yang masih rancu untuk dikomunikasikan dan membutuhkan peran serta orang tua untuk membantunya melakukan *coping.*

## 2.3 *Combining Extinction with Positive Reinforcement for an Alternative Behavior*

*Extinction* adalah prinsip dasar perilaku di mana menghilangkan konsekuensi *reinforcement* untuk suatu perilaku menghasilkan penurunan frekuensi perilaku (Miltenberger, 2015)

*Extinction* efektif dilakukan saat dikombinasikan dengan *positive reinforcement* untuk menghasilkan perilaku yang diinginkan (Lerman & Iwata, 1996). Praktisnya, *extinction* dilakukan dengan mendiamkan anak saat tantrum atau menangis semisal selama 15 detik. Setelah 15 detik, diberikan positive reinforcement seperti pujian karena berhenti menangis. Hal ini dapat kita sebut *reinforcement schedules,* dimana positive reinforcements diberikan setiap interval waktu tertentu. Yang perlu dipahami, ada kemungkinan bahwa perilaku yang ingin diubah; dalam hal ini tantrum, dapat meningkat signifikan saat dilakukan *extinction.* Hal ini disebut sebagai *extinction burst*, yang mana sering kali kita jumpai saat anak tantrum dan didiamkan maka ada gejala kenaikan intensitas suara saat menangis. Oleh karena itu, untuk meminimalisir resiko, Garry Martin dan Joseph Pear dalam bukunya berjudul *“Behaviour Modification: What is and How to Do it, 10th Edition”,* menjelaskan poin penting untuk diingat, yaitu:

1. Tentukan secara spesifik perilaku yang ingin dikurangi dan maklumi peningkatan intensitas perilaku sebelum perilaku membaik. Dalam hal ini, sangat memungkinkan subjek K menaikkan intensitas tantrum sebelum akhirnya terbiasa dan mengurangi tantrum.
2. *Preliminary consideration,* dimaksudkan bahwa harus dipantau kapan saja dan bagaimana potensi tantrum muncul, apa yang mendorong munculnya perilaku tantrum, identifikasi perilaku alternatif alih-alih terpusat pada perilaku tantrum, dan pastikan semua individu yang terlibat di sekitar subjek K memahami bagaimana proses *extinction* berjalan.

## 2.4 Menanggapi Tantrum Pada Anak

##  **2.4.1 Reassurance**

Anak di fase pre-school lumrah mengalami tantrum, karena pada usia tersebut anak masih belum mengerti bagaimana cara menyampaikan emosi dengan baik. Hal ini seringkali menjadi tantangan bagi orangtua dan pengasuh, karena kerap kali orang dewasa mempersepsikan anak ‘belum mengerti’ dan cenderung menginginkan anak mengikuti persepsi orang dewasa. Padahal, justru orang dewasa yang sudah berfungsi secara kognitif yang seharusnya menyamakan kedudukan persepsi dengan anak. Maka dari itu, daripada menyangkal perasaan yang dimiliki, alangkah baiknya orang tua menyadari dan mengajarkan cara anak memahami emosinya sendiri dan mengajarkan cara mengomunikasikan emosinya dengan layak. Cara pertama adalah memberikan *reassurance* bahwa apa yang dirasakan anak adalah valid. Dalam kasus ini, ketika subjek K merasa mengantuk dan mulai tantrum, jangan menyepelekan dan diam menunggu hingga ledakan tantrum benar-benar terjadi. Saat gejala khas akan tantrum muncul, seperti rewel saat mengantuk, segera berikan *reassurance* seperti, “ngantuk, ya? Mau tidur pas di mobil aja?”, atau “kalau sudah ngantuk, mau pulang sekarang atau tetap makan dulu sampai kenyang, baru pulang?”. Dengan memberikan anak pilihan akan memberinya kesempatan berpikir dan menyadari apa yang dirasakan, dan kalimat “ngantuk, ya?” merupakan *reassurance* bahwa kita memahami apa yang dirasakannya.

### 2.4.2 Engaging Cooperation

Untuk membuat anak kooperatif dan mengerti batasannya, ada 5 hal yang setidaknya perlu dilakukan, yaitu deskripsikan masalahnya, berikan informasi, katakan informasi dengan kalimat dan bahasa yang dimengerti anak, sampaikan perasaan orang tua, dan catat bagaimana anak bereaksi.

Dalam kasus subjek K, subjek seringkali berusaha merebut mainan sepupunya, merasa semua adalah miliknya, dan jika tidak dituruti akan mulai memukul, menendang, dan berteriak. Berdasarkan 5 langkah di atas, orang tua perlu untuk:

1. Mendeskripsikan masalahnya, dengan cara memberikan pernyataan seperti, “ibu lihat kakak nangis, mau rebut mainan adik, ya, kak?”
2. Memberikan informasi dan sampaikan dengan bahasa yang dimengerti, seperti. “itu mainannya adik, kakak mau main juga? Kalau mau main juga, bilang sama adik ya sayang, kakak baik mau ya bilang yang baik ke adiknya?”
3. Sampaikan perasaan orang tua, seperti, “ibu kurang suka kakak pukul-pukul ibu sama adik. Nah, kalau kakak bilang pinjam, itu bagus, ibu suka”.
4. Catat reaksi anak.

Yang perlu diperhatikan, saat menjalankan langkah tersebut, pisahkan dulu kedua anak yang bertengkar, karena bila orang tua menasehati kakak di depan adiknya secara terang-terangan, maka akan ada persepsi bahwa orang tua hanya membela salah satu saja dan justru malah memperparah kondisi sibling rivalry di antara kedua anak tersebut.

# BAB III

# RANCANGAN INTERVENSI

## 3.1 Prosedur Intervensi

##  3.1.1 *Role Play* Berdua Bersama Orang Tua

*Role play* di sini memiliki skenario yaitu subjek K dan ayahnya sebagai pembeli dan ibunya sebagai kasir. Dalam skenario ini, ayah akan mengajak subjek K untuk memilih bahan makanan yang disukai, dengan ada beberapa hal yang diminta subjek K tidak tersedia. Di sini dapat diamati bagaimana respon subjek K ketika apa yang diinginkannya tidak tersedia. Bila gejala khas tantrum mulai muncul, orang tua diarahkan untuk melakukan tips *engaging cooperation.* Ayah dapat mengatakan, “ini kue yang rasa stroberi nggak ada, kakak mau yang coklat aja?”, bila tantrum berlanjut ayah dapat memberikan pilihan dengan, “kakak nggak mau yang coklat? kakak mau pilih yang lain? Ayo lihat sama ayah, yuk!”. “Kalau kakak nangis ayah gak ngerti, coba kakak bilang yang baik sama ayah ya, kak?”. Lalu dilanjutkan ke skenario berikutnya, dimana ibu sebagai kasir memproses agak lama. Dari sini dapat diamati bagaimana tingkat kesabaran dan reaksi subjek K. Bila tantrum kembali menunjukkan gejala, dapat diulangi langkah *engaging cooperation.*

*Role play* dapat dilakukan selama 15 menit hingga setengah jam pada pukul 09.00 di hari Minggu, dengan catatan subjek K sudah makan, minum susu, dan dimandikan untuk memastikan subjek K bertenaga dan bersemangat. Setelah *role play* selesai, segera ajak subjek K makan siang dan tidur siang sesuai jadwal untuk menghindari penyebab tantrum atau rewel karena mengantuk atau lemas.

##  3.1.2 *Role Play* Bersama Orang Tua dan Saudara

Di hari aktif ketika ayah bekerja, role play dilakukan dengan ibu dan saudara sepupu. Skenarionya adalah subjek K diberikan boneka dan subjek N diberikan boneka juga yang masing-masing berbeda. Boneka subjek K mengajak boneka subjek N berkenalan dan bermain masak-masakan bersama. Dari sini dapat diamati bagaimana reaksi subjek K terhadap kehadiran subjek N. Bila mulai terlihat subjek N memiliki ketertarikan pada mainan yang dipegang subjek N dan ada upaya untuk merebut, dapat dilakukan kembali *engaging cooperation,* yaitu dengan cara “kakak, kenapa? Itu boneka adik bagus ya? Coba kita tanya adik ya, adik boleh ngga kakak pinjam sebentar 5 menit aja?”. Berikan contoh cara mengungkapkan keinginannya. Saat boneka dipinjamkan, dampingi anak subjek K dan ingatkan untuk berterima kasih. Setelah 5 menit, kembalikan boneka pada subjek N. “Kakak, udah 5 menit. Kita kasih lagi ke adik ya, ini bonekanya kakak sendirian gak diajak main. Ayo kita main sama bonekanya kakak, kita ajak main boneka adik”. Jika K menunjukkan tantrum, pisahkan sebentar dari adiknya dan beri tahu, “Kakak, ibu sedih kalau kakak bertengkar sama adik. Kakak juga gasuka kan marah-marah? Jadi biar mainnya nggak perlu marah-marah, kakak bisa gantian nanti sama adeknya. Kalau seperti itu kan lebih senang, ya kan kak?”

Prosedur *role play* dapat dihentikan bila tantrum tidak dapat diatasi. Bila hal ini terjadi, lakukan *extinction* dengan diam dan biarkan subjek K mengeluarkan emosi nya di tempat yang privat, hanya subjek K dan ibunya. Setelah tangis mereda, berikan *reassurance* dengan kata-kata seperti, “Iya, kakak, ibu tahu kakak ingin boneka seperti punya adik. Sudah lega kak, nangisnya? Kalau kakak mau sesuatu kakak bilang ibu, ya?”. Kemudian lakukan kembali *engaging cooperation.*

##  3.1.3 Berbelanja Bersama Orang Tua

Pada prosedur ini kita akan melihat langsung bagaimana subjek K dihadapkan pada masalah di dunia nyata. Pada prosedur ini, baik ayah maupun ibu harus ikut hadir, untuk saling melengkapi dalam langkah-langkah menjalankan prosedurnya.

Ketika subjek K mulai menunjuk apa yang diinginkannya, bila belum berlebihan, dapat dituruti dengan memberi *reassurance* seperti, “Oke, setelah ini kita beli es krim coklat. Tapi setelah ibu memilih bumbu ya, kak?”. Orang tua perlu tahu rentang waktu munculnya tantrum, sehingga sebelum gejala tantrum muncul, kegiatan memilih bumbu sudah harus selesai dan berikan *reinforcement* atas kesabarannya menunggu, seperti “Ibu senang kakak sudah mau tungguin ibu. Makasih ya kak, sekarang ayo ibu temani pilih es krim coklat”.

Jika subjek K mulai menunjuk barang lain yang dirasa berlebihan hanya karena menarik terlihatnya, orang tua, dapat bergantian antara ayah dan ibu, dapat melakukan langkah *engaging cooperation* dengan kalimat seperti, “kakak, tadi kakak minta rasa apa? Coklat kan? Ini kakak sudah beli 3 lho, kalau beli rasa stroberi lagi nanti di rumah nggak habis sayang”. Bisa juga dengan memberi alternatif, “kakak boleh beli es krim stroberi hari Rabu ya, kan pas waktunya es krim yang ini habis, biar nggak sayang”.

Jika subjek K tetap tantrum, ayah dapat melakukan extinction dengan menggendong subjek ke tempat tenang dan diam menunggu subjek mengeluarkan emosinya, lalu melakukan *reassurance* dengan kalimat seperti “Iya sayang ayah tahu kakak mau rasa itu, tapi kalau kebanyakan nanti kakak sakit lagi. Ayah gak mau kakak sakit, kalau kakak sakit ayah sedih. Kakak gak suka kan sakit batuk seperti kemarin? Kalau kakak sakit batuk kakak malah gabisa makan es krim nanti”. Bila dirasa tantrum mereda, tunggu ibu selesai berbelanja dan segera pulang bila dirasa masuk kembali ke tempat perbelanjaan akan membangkitkan tantrumnya.

##  3.1.4 Self-talk dan Evaluasi Bersama Orang Tua

Progress yang dilakukan oleh anak harus diapresiasi dan dievaluasi. Untuk anak seusia subjek K, evaluasi sebaiknya dilakukan hanya antara kedua orang tua saja, karena proses kognitif subjek K belum cukup untuk memahami saran atau evaluasi. Alih-alih langsung mengkritik di hadapan subjek K, orang tua dapat terlebih dahulu mengapresiasi sebagai bentuk *positive reinforcement* kepada subjek K dengan kalimat seperti, “ayah senang hari ini kakak antrinya sabar, kakak hebat”, atau “ibu senang kakak tadi sudah mau menunggu ibu pilih bumbu”. Atau juga dengan, “kakak tadi hebat bisa berbagi sama adik. Ibu senang lihat kakak rukun sama adik”. *Positive reinforcement* secara implisit mendorong anak mengulangi behavior positif, yang mana *‘bila saya sabar, saya dipuji. Dipuji itu menyenangkan maka ke depannya saya akan sabar kalau disuruh menunggu lagi’, ‘kalau saya bilang baik-baik ayah dan ibu senang, berarti kalau saya mau ini cara saya bicara harus seperti ini’.*

Orang tua juga perlu menanyakan bagaimana perasaan anak setelah kegiatan tadi. Apa yang diinginkannya, alasan tindakannya, apa yang dirasakannya. Dari diskusi kecil ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi orang tua setiap selesai melakukan prosedur intervensi baik itu *role play* maupun praktik langsung.

# BAB IV

# KESIMPULAN

## 4. Kesimpulan, Evaluasi, dan Harapan

Dari hasil asesmen, observasi, dan proses penyusunan modifikasi perilaku, dapat disimpulkan bahwa perilaku yang ditunjukkan subjek K yaitu tantrum adalah hal yang banyak terjadi dan mampu dimodifikasi bila ada kerja sama yang baik antara para pengasuh dan orang dewasa di sekitar subjek K. Metode *extinction*, sekali lagi membutuhkan kerja tim yang bagus untuk menciptakan suasana yang diinginkan dan melatih subjek K agar memunculkan perilaku yang diinginkan. Dalam berjalannya proses *extinction,* ada resiko *extinction burst,* yang sekali lagi butuh pemahaman bersama bahwa hal itu memang lumrah ditunjukkan selama proses berlangsung. Harapannya, intervensi ini minimal dapat mengurangi intensitas tantrum, mengurangi *sibling rivalry*, dan mengajarkan subjek K menyadari regulasi emosi yang baik.

# DAFTAR PUSTAKA

Essa Eva, (1983). *A Practical Guide to Solve Preschool Behavior Problems*, 2nd Edition,

Faber, A., Mazlish, E., (2012). *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk.*

Hidayah, R., Yunita, E., & Utami, Y. W. (2013). Hubungan pola asuh orangtua dengan kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-6 tahun) di tk senaputra kota malang. *Jurnal keperawatan*, *4*(2).

Martin, G., Pear, J., (2015), *Behavior Modification: “What it is and How to Do It”,* 10th Edition.

Miltenberger, R. G. (2015). *Behavior Modification: Principles and Procedures*, 6th edition. USA: Cengage Learning