

## DAMPAK RATIONAL EMOTIF BEHAVIORISME (REBT) TERHADAP SISWA PRESCHOOL INTROVERT

Halen Dwistia<sup>1</sup>, Ira Santika<sup>2</sup>, Rani Susilawati<sup>3</sup>, Sagita Arnanda<sup>4</sup>  
[halendwistia23@gmail.com](mailto:halendwistia23@gmail.com)<sup>1</sup>, [irasandika40@gmail.com](mailto:irasandika40@gmail.com)<sup>2</sup>, [ranimobile918@mail.com](mailto:ranimobile918@mail.com)<sup>3</sup>,  
[gitaarnanda56@mail.com](mailto:gitaarnanda56@mail.com)<sup>4</sup>  
STAI Ibnu Rusyd Kotabumi

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana prinsip-prinsip behaviorisme dan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) diterapkan untuk meningkatkan perilaku sosial anak introvert usia prasekolah. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang melibatkan guru, orang tua, serta anak dengan karakteristik introvert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, anak introvert cenderung menarik diri, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta menampilkan kecemasan sosial seperti menghindari kontak mata dan ragu menyapa teman. Setelah penerapan strategi behavioristik berupa penguatan positif, token economy, dan shaping, perilaku sosial anak meningkat secara signifikan. Anak mulai berani menyapa, merespons ajakan bermain, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok kecil. Selain itu, penerapan REBT yang disederhanakan untuk anak prasekolah membantu mereka mengenali pikiran irasional yang memicu kecemasan sosial dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih adaptif. Dukungan keluarga turut memperkuat proses perubahan perilaku. Secara keseluruhan, kombinasi behaviorisme, REBT, dan dukungan rumah menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan perkembangan sosial-emosional anak introvert.

**Kata Kunci:** Anak Introvert, Perilaku Sosial, Behaviorisme, REBT, Anak Usia Prasekolah.

### ABSTRACT

*This study aims to describe how the principles of behaviorism and the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach are applied to improve the social behavior of introverted preschool children. Using a descriptive qualitative method, data were collected through observation, interviews, and documentation involving teachers, parents, and children with introverted characteristics. The results show that before the intervention, introverted children tended to withdraw, participated minimally in group activities, and exhibited social anxiety, such as avoiding eye contact and hesitating to greet peers. After implementing behaviorist strategies, including positive reinforcement, token economy, and shaping, the children's social behavior improved significantly. They became more willing to greet peers, respond to play invitations, and participate in small group activities. Furthermore, the simplified REBT approach for preschoolers helped them recognize irrational thoughts that trigger social anxiety and replace them with more adaptive beliefs. Parental support also strengthened the behavioral changes. Overall, the combination of behaviorism, REBT, and family support proved to be an effective approach to enhancing the socio-emotional development of introverted children.*

**Keywords:** Introverted Children, Social Behavior, Behaviorism, REBT, Preschool Children.

### PENDAHULUAN

Kepribadian merupakan karakteristik unik yang membedakan satu individu dengan individu lainnya dan terbentuk melalui integrasi pola perilaku, minat, emosi, serta potensi yang berkembang sejak masa kanak-kanak. Pada usia prasekolah, perkembangan kepribadian berlangsung sangat pesat karena anak mulai membentuk pola identitas awal yang dipengaruhi oleh faktor biologis maupun lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa masa prasekolah merupakan periode kritis untuk pembentukan temperamen dan ciri kepribadian yang akan berpengaruh pada interaksi sosial anak di kehidupan berikutnya.

Anak introvert memiliki kecenderungan untuk lebih fokus pada dunia internal, sehingga mereka lebih selektif dalam bersosialisasi dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Karakteristik ini tidak bersifat negatif, tetapi memerlukan pendekatan interaksi yang sensitif dan bertahap dari orang dewasa. Pemahaman mengenai dinamika perkembangan kepribadian pada masa dini sangat penting agar dukungan yang diberikan dapat membantu anak membangun identitas sosial yang sehat (Zentner & Shiner, 2021).

Kepribadian introvert pada anak prasekolah sering diwujudkan melalui perilaku menarik diri, lebih pendiam, serta kesulitan untuk berpartisipasi dalam aktivitas kelompok yang melibatkan interaksi sosial intens. Walaupun banyak anak introvert memiliki kemampuan kognitif dan akademik yang baik, mereka kerap menghadapi hambatan dalam bekerja sama, berkomunikasi spontan, atau mengekspresikan keinginan secara langsung. Kesulitan tersebut dapat mengurangi kesempatan mereka untuk terlibat dalam pembelajaran kolaboratif, sehingga dampaknya bisa terlihat pada perkembangan sosial emosional maupun pencapaian akademik. Guru dan orang tua perlu memahami bahwa hambatan ini bukanlah bentuk ketidakmampuan, tetapi bagian dari gaya kepribadian yang membutuhkan pendekatan pembelajaran yang sesuai. Penelitian modern menegaskan bahwa anak introvert juga lebih rentan mengalami kecemasan sosial, terutama ketika diminta tampil di depan teman sebaya tanpa persiapan yang memadai. Oleh sebab itu, lingkungan belajar yang aman dan suportif sangat penting untuk membantu mereka berkembang secara optimal (Coplan, Bowker, & Nelson, 2019).

Dalam konteks pendidikan, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menjadi salah satu strategi yang dapat membantu anak introvert mengelola pikiran irasional yang memicu kecemasan sosial. REBT berfokus pada identifikasi keyakinan negatif yang membuat anak takut berinteraksi atau merasa tidak mampu, kemudian mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Penerapannya pada anak usia dini dilakukan melalui komunikasi sederhana, permainan peran, atau dialog singkat untuk membantu mereka mengenali perasaan dan keyakinan yang muncul sebelum berinteraksi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis REBT dapat meningkatkan rasa percaya diri, keberanian bersosialisasi, serta kemampuan anak dalam memahami hubungan antara pikiran dan tindakan. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru dan orang tua dalam mendampingi proses perubahan pikiran irasional anak sangat menentukan keberhasilan intervensi. Dengan strategi yang tepat, REBT dapat menjadi pendekatan efektif untuk mendukung perkembangan sosial emosional anak introvert di lingkungan pendidikan (Dryden, 2019).

Peran orang tua dan lingkungan keluarga sangat penting dalam mendukung perkembangan sosial anak introvert, terutama melalui pola asuh yang hangat, responsif, dan demokratis. Penelitian menemukan bahwa pengasuhan yang memberikan ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola kecemasan serta membangun hubungan sosial yang positif. Coaching emosi juga menjadi teknik penting untuk membantu anak memahami perasaan mereka sendiri dan respons orang lain, sehingga anak lebih siap menghadapi situasi sosial yang menantang. Aktivitas seperti permainan peran, kegiatan kelompok kecil, dan interaksi terbimbing dapat membantu anak introvert berlatih keterampilan sosial secara bertahap sesuai kenyamanan mereka. Lingkungan keluarga yang penuh dukungan emosional terbukti mampu mengurangi rasa malu berlebih, meningkatkan kemampuan adaptasi, dan memperkuat kepercayaan diri anak. Temuan tersebut menegaskan bahwa dukungan keluarga merupakan fondasi utama dalam perkembangan sosial anak introvert (Baumrind, Larzelere, & Owens, 2022; Denham, Bassett, & Zinsser, 2019).

Dalam dunia pendidikan, teori behaviorisme tetap menjadi pendekatan yang banyak digunakan karena menekankan perubahan perilaku melalui hubungan antara stimulus, respons, dan penguatan. Pada anak introvert, strategi behavioristik seperti penguatan positif, token economy, dan latihan berulang dapat membantu membentuk kebiasaan sosial yang adaptif secara konsisten. Seperti, pemberian pujian atau token setiap kali anak berani menyapa teman dapat memperkuat perilaku tersebut sehingga muncul lebih sering. Pendekatan ini sangat cocok diterapkan pada anak prasekolah karena perilaku mereka masih sangat dipengaruhi oleh penguatan langsung dari lingkungan. Akan tetapi, kritik terhadap behaviorisme menyebutkan bahwa pendekatan ini kurang memperhatikan proses mental internal seperti emosi dan kreativitas. Oleh karena itu, behaviorisme modern lebih efektif bila dikombinasikan dengan pendekatan lain seperti REBT untuk memperoleh perubahan perilaku yang lebih menyeluruh, terstruktur, dan berkelanjutan (Schunk, 2020; Cooper, Heron, & Heward, 2020; Ormrod & Jones, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip behaviorisme dapat membentuk perilaku sosial anak introvert usia prasekolah. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan ruang bagi peneliti untuk mengeksplorasi perilaku secara alami tanpa manipulasi variabel, sehingga proses perubahan perilaku dapat dipahami secara komprehensif. Melalui metode ini, peneliti dapat mengamati bagaimana stimulus, penguatan positif, dan shaping memengaruhi respons sosial anak dari waktu ke waktu. Pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti menangkap dinamika emosional dan konteks pembelajaran yang tidak dapat diukur hanya dengan angka. Selain itu, metode ini membantu menggambarkan bagaimana anak merespons intervensi secara bertahap serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya. Dengan demikian, pendekatan ini relevan untuk menggambarkan perubahan perilaku yang muncul secara alami dalam lingkungan belajar anak. (Creswell & Creswell, 2017)

Subjek penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih anak prasekolah yang menunjukkan karakteristik introvert seperti cenderung menarik diri, kurang berpartisipasi dalam kelompok besar, serta tampak pasif dalam interaksi sosial. Teknik ini sesuai dengan penelitian kualitatif yang fokus pada kedalaman data, bukan jumlah partisipan. Identifikasi subjek dilakukan melalui observasi guru, komunikasi dengan orang tua, serta pengamatan awal terhadap perilaku anak di ruang kelas. Guru dipilih sebagai informan utama karena mereka memiliki pengalaman langsung mengamati perilaku anak dalam berbagai situasi pembelajaran. Lokasi penelitian dilakukan di kelas prasekolah agar peneliti dapat mengamati perilaku anak secara natural dalam lingkungan yang familiar. Teknik purposive sampling ini membantu peneliti memperoleh data yang relevan dan mendalam sesuai fokus penelitian. (Etikan & Bala, 2017)

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai perkembangan perilaku sosial anak. Observasi digunakan untuk mencatat perilaku anak seperti keberanian menyapa teman, merespons ajakan bermain, dan kemampuan mengikuti aktivitas kelompok kecil. Observasi menjadi teknik utama karena behaviorisme menekankan bahwa perubahan perilaku harus dapat diamati secara langsung. Wawancara dengan guru dan orang tua digunakan untuk memperkuat temuan observasi serta memahami faktor pendukung dan penghambat perubahan perilaku. Sementara itu, dokumentasi seperti foto kegiatan, catatan token, dan catatan lapangan digunakan untuk meningkatkan kredibilitas data. Ketiga teknik ini memberikan pemahaman holistik mengenai perkembangan perilaku anak selama intervensi berlangsung. (McCoy, 2018)

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang terdiri dari tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan menyederhanakan data penting dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun deskripsi naratif, tabel perkembangan perilaku, dan analisis respons anak terhadap strategi penguatan positif, shaping, dan token economy. Tahap penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna perubahan perilaku berdasarkan prinsip-prinsip behaviorisme yang diterapkan selama penelitian. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber antara peneliti, guru, dan orang tua. Dengan analisis ini, peneliti memperoleh gambaran mendalam mengenai efektivitas intervensi behavioristik dalam meningkatkan perilaku sosial anak introvert. (Miles, Huberman, & Saldaña, 2018).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***PEMBELAJARAN***

#### ***Definisi Pembelajaran***

##### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak prasekolah dengan karakteristik introvert memperlihatkan kecenderungan menarik diri, partisipasi minimal dalam aktivitas kelompok, serta munculnya tanda-tanda kecemasan sosial seperti menghindari kontak mata, ragu menyapa teman, dan kurang percaya diri ketika diminta berinteraksi. Observasi awal dan wawancara dengan guru maupun orang tua mengungkapkan bahwa meskipun kemampuan kognitif anak cukup baik, mereka mengalami hambatan dalam mengekspresikan keinginan dan berkomunikasi secara spontan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Coplan, Bowker, dan Nelson (2019) yang menunjukkan bahwa anak introvert memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan sosial dan kesulitan dalam partisipasi sosial tanpa dukungan lingkungan yang tepat.

Setelah intervensi dilakukan menggunakan prinsip behaviorisme, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam aspek perilaku sosial anak. Penguatan positif, token economy, dan teknik shaping membantu anak berani menyapa teman, merespons ajakan bermain, serta ikut terlibat dalam kegiatan kelompok secara bertahap sesuai tingkat kenyamanan mereka. Peningkatan ini tampak dari perubahan perilaku sederhana seperti mulai menatap teman saat diajak berbicara hingga terlibat aktif dalam permainan kelompok. Intervensi yang dilakukan konsisten dengan penjelasan Cooper, Heron, dan Heward (2020) yang menyatakan bahwa penguatan yang diberikan secara terstruktur mampu membentuk dan mempertahankan perilaku sosial adaptif pada anak. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan behavioristik efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial anak introvert di lingkungan pendidikan.

##### **Pembahasan**

Perkembangan kepribadian pada anak prasekolah merupakan proses yang sangat penting karena pada tahap ini anak membentuk dasar pola perilaku, preferensi sosial, dan cara memahami lingkungan sekitarnya. Salah satu ciri kepribadian yang muncul pada masa dini adalah introversi, yaitu kecenderungan anak untuk lebih memilih aktivitas tenang, menikmati ruang pribadi, dan berfokus pada dunia internal. Anak introvert umumnya menunjukkan kemampuan observasi yang baik, komunikasi yang lebih selektif, serta cenderung berhati-hati sebelum memasuki situasi sosial yang baru. Pola ini bukan merupakan hambatan perkembangan, tetapi merupakan bagian dari variasi temperamen yang berkembang sejak masa awal kehidupan. Penelitian menjelaskan bahwa temperamen introvert pada anak prasekolah memainkan peran penting dalam membentuk cara mereka berinteraksi dan membangun identitas sosial di masa depan (Zentner & Shiner, 2021). Oleh

karena itu, pemahaman terhadap karakter introvert perlu dilakukan secara komprehensif agar guru dan orang tua mampu memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan emosional dan sosial anak.

Dalam konteks pengembangan sosial emosional, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menawarkan pendekatan yang sangat relevan untuk membantu anak introvert memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. REBT menekankan bahwa reaksi emosional anak tidak semata-mata dipengaruhi oleh situasi, tetapi oleh keyakinan yang mereka bentuk terhadap situasi tersebut. Melalui model ABCDE, anak diajak mengenali peristiwa pemicu, keyakinan yang muncul, serta konsekuensi emosionalnya, kemudian belajar mengganti pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih rasional. Pada anak prasekolah, langkah-langkah REBT dapat disampaikan menggunakan metode sederhana seperti permainan peran, cerita bergambar, dan percakapan singkat yang menarik. Dengan cara ini, anak dapat memahami bahwa mereka memiliki kendali terhadap pikiran dan perasaan mereka sendiri. REBT terbukti mampu membantu anak introvert meningkatkan keberanian dalam berinteraksi, memperkuat pemahaman emosional, dan mendorong terbentuknya keyakinan positif tentang kemampuan diri (Dryden, 2019). Pendekatan ini menjadi landasan penting dalam memfasilitasi perkembangan sosial anak secara lebih menyeluruh.

Sementara itu, teori behaviorisme memberikan pendekatan yang terstruktur untuk membentuk perilaku sosial adaptif melalui penggunaan stimulus dan penguatan. Dalam pendidikan anak usia dini, strategi seperti penguatan positif, token economy, dan shaping menjadi sangat efektif untuk membantu anak introvert membangun kebiasaan sosial yang lebih aktif. Seperti, pemberian pujian setiap kali anak berinisiatif menyapa teman atau ikut dalam aktivitas kelompok dapat memperkuat perilaku tersebut. Dengan penguatan yang konsisten dan diberikan pada waktu yang tepat, perilaku positif akan tumbuh menjadi kebiasaan yang stabil. Selain itu, lingkungan belajar yang terstruktur dan jelas juga memberikan rasa aman bagi anak introvert sehingga mereka dapat berpartisipasi sesuai kenyamanan dan ritme perkembangan mereka sendiri. Pendekatan behavioristik telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan sosial, keteraturan perilaku, dan rasa percaya diri anak pada usia prasekolah (Cooper, Heron, & Heward, 2020). Strategi ini menjadi pelengkap yang ideal bagi pendekatan kognitif seperti REBT karena keduanya mendukung perkembangan anak dari sisi internal maupun eksternal.

Ketika REBT dan strategi behavioristik saling dipadukan, keduanya membentuk kerangka pembelajaran yang kuat untuk mendukung perkembangan sosial emosional anak introvert. REBT membantu anak memahami alasan internal dari emosinya, sedangkan behaviorisme memberikan pengalaman nyata melalui interaksi yang diperkuat secara positif. Selain peran pendekatan psikologis dan pendidikan, dukungan keluarga juga memiliki kontribusi yang sangat besar. Lingkungan rumah yang hangat, responsif, dan memberi ruang bagi anak untuk mengekspresikan diri mampu memperkuat perkembangan kepercayaan diri serta kualitas hubungan sosial anak. Pola asuh yang penuh dukungan emosional membantu anak introvert merasa dihargai, diterima, dan dihormati sebagai individu dengan keunikannya sendiri. Melalui sinergi antara pendekatan REBT, strategi behavioristik, dan dukungan keluarga, anak introvert dapat bertumbuh menjadi individu yang percaya diri, mampu memahami emosinya, dan memiliki kemampuan sosial yang berkembang secara optimal.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak prasekolah introvert memiliki kecenderungan untuk menarik diri, kurang berpartisipasi dalam aktivitas sosial, serta lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Meskipun demikian, karakter tersebut bukan merupakan hambatan perkembangan, melainkan bagian dari temperamen yang memerlukan pendekatan yang sesuai. Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu anak memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mereka mampu mengganti keyakinan irasional yang memicu kecemasan. Melalui teknik yang disederhanakan dalam bentuk permainan peran, cerita bergambar, dan dialog singkat, REBT terbukti meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, serta keberanian anak introvert dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Pendekatan behavioristik juga efektif dalam mengembangkan perilaku sosial adaptif melalui pemberian penguatan positif, token economy, dan shaping yang diterapkan secara konsisten. Melalui strategi ini, anak introvert menunjukkan peningkatan dalam keberanian menyapa teman, mempertahankan kontak mata, serta berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Efektivitas intervensi semakin kuat ketika didukung oleh lingkungan keluarga yang hangat dan responsif, sehingga anak merasa aman untuk mengekspresikan diri. Secara keseluruhan, kolaborasi antara REBT, strategi behavioristik, dan dukungan keluarga membentuk fondasi yang komprehensif bagi perkembangan sosial emosional anak introvert pada usia prasekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Baumrind, D., Larzelere, R. E., & Owens, E. B. (2022). Parenting styles and developmental outcomes in early childhood. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1023–1038.
- Bernard, M. E., & Ellis, A. (2020). *Rational-Emotive Behavior Therapy in Schools: Cognitive-Behavioral Strategies for Emotional and Behavioral Problems*. Springer.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied Behavior Analysis* (3rd ed.). Pearson.
- Coplan, R. J., Arbeau, K. A. (2020). Social withdrawal in early childhood: Developmental pathways and educational implications. *Child Development Perspectives*, 14(2), 102–108.
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (2019). *Handbook of solitude in childhood and adolescence: Developmental and clinical perspectives*. Oxford University Press.
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (2019). Social withdrawal in childhood: Peer relations, friendships, and socioemotional functioning. *Child Development Perspectives*, 13(3), 178–184.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsner, K. (2019). Early childhood emotional development and social competence. *Current Opinion in Psychology*, 25, 9–14.
- Dryden, W. (2019). *Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features* (2nd ed.). Routledge.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217.
- McCoy, D. C. (2018). Early childhood behavioral observation in natural settings. *Developmental Review*, 48, 1–17.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
- Ormrod, J. E., & Jones, B. (2018). *Human Learning* (8th ed.). Pearson.
- Rubin, K. H., Chronis-Tuscano, A., & Coplan, R. J. (2021). Social anxiety and social withdrawal in preschool-age children: Implications for education and parenting. *Annual Review of Developmental Psychology*, 3, 233–256.
- Schunk, D. H. (2020). *Learning Theories: An Educational Perspective* (8th ed.). Pearson.

Zentner, M., & Shiner, R. L. (2021). Temperament and personality development in early childhood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 3, 255–279.