

## BAB 2

### KAJIAN TEORI

#### 2.1 Usia Prasekolah

##### 2.1.1 Pengertian

Anak prasekolah adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Dalam usia ini anak umumnya mengikuti program anak ( 3-5 tahun) dan kelompok bermain usia (3 tahun), sedangkan pada usia 4-6 tahun biasanya mereka mengikuti program taman kanak-kanak (Yanti *et al.*, 2022).

Masa prasekolah merupakan masa keemasan dimana stimulasi seluruh aspek perkembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya, dimana 80% perkembangan kognitif anak telah dicapai pada usia prasekolah. Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah pada masa balita karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Proses dan tahapan tumbuh kembang anak terbagi dalam beberapa tahapan berdasarkan usia. Salah satunya adalah masa prasekolah yaitu usia 3-5 tahun (Wong *et.al*, 2015; Potto, 2021).

Anak prasekolah mempunyai sifat pembangkang, senang menentang, sulit diatur, maka orang Jawa menyebut kondisi itu sebagai *kemratu-ratu*, yang artinya sifatnya seperti ratu yang senang memerintah. Orang psikolog menyebutnya *tenper tantrum*, yang artinya luapan kemarahan. Pada masa anak prasekolah, emosi anak sangat kuat, ditandai dengan tantrum (luapan kemarahan), ketakutan yang hebat, iri hati (Anggraini, 2021).

### 2.1.2 Tahap Perkembangan Anak Usia Prasekolah

Anak pra sekolah sering disebut sebagai golden age. Hal ini karena pada masa ini pondasi otak manusia sedang dibangun, pondasi yang kuat akan menghasilkan bangunan yang kuat dan tahan lama. Perkembangan anak pada tahap pra sekolah dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu usia 2-3 tahun dan 4-6 tahun. Anak pada usia 2-3 tahun memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan masa bayi (0-2 tahun) (Yanti *et al.*, 2022).

Prianto, (2017) membagi empat ciri tahapan perkembangan anak prasekolah yaitu :

#### 1. Perkembangan jasmani

Pada saat anak mencapai tahapan prasekolah (3-6 tahun) ada ciri yang jelas berbeda antara anak usia bayi dan anak prasekolah. Perbedaannya terletak dalam penampilan, proporsi tubuh, berat, panjang badan dan keterampilan yang mereka miliki. Contohnya, pada anak prasekolah telah tampak otot-otot tubuh yang berkembang dan memungkinkan bagi mereka melakukan berbagai keterampilan.

#### 2. Perkembangan kognitif

Kognitif seringkali diartikan sebagai kecerdasan atau berpikir. Kognitif adalah pengertian yang luas mengenai berpikir dan mengamati, jadi merupakan tingkah laku yang mengakibatkan orang memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan untuk menggunakan pengetahuan. Perkembangan kognitif menunjukkan perkembangan dari cara anak berpikir. Kemampuan anak untuk mengkoordinasi berbagai

cara berpikir untuk menyelesaikan berbagai masalah dapat dipergunakan sebagai tolak ukur pertumbuhan kecerdasan.

### 3. Perkembangan bahasa

Dalam membicarakan perkembangan bahasa terdapat tiga butir yang perlu dibicarakan, yaitu :

- 1) Ada perbedaan antara bahasa dan kemampuan berbicara. Bahasa biasanya dipahami sebagai sistem tata bahasa yang rumit dan bersifat semantik. Sedangkan kemampuan bicara terdiri dari ungkapan dalam bentuk kata-kata.
- 2) Terdapat dua daerah pertumbuhan bahasa yaitu bahasa yang bersifat pengertian/ reseptif (*understanding*) dan pernyataan/ ekspresif (*producing*). Bahasa pengertian (misalnya menengarkan dan membaca) menunjukkan kemampuan anak untuk memahami dan berlaku terhadap komunikasi yang ditujukan kepada anak tersebut. Bahasa ekspresif (bicara dan tulisan) menunjukkan ciptaan bahasa yang dikomunikasikan kepada orang lain.
- 3) Komunikasi diri atau bicara dalam hati, juga harus dibahas. Anak akan berbicara dengan dirinya sendiri apabila berkhayal, pada saat merencanakan menyelesaikan masalah, dan menyetarakan gerakan mereka.

### 4. Perkembangan emosi dan sosial

Perkembangan emosi berhubungan dengan seluruh aspek perkembangan anak. Dalam periode prasekolah, anak dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai orang dari berbagai tatanan,

yaitu keluarga, sekolah dan teman sebaya. Perkembangan sosial biasanya dimaksudkan sbagai perkembangan tingkah laku anak dalam menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang berlaku di dalam masyarakat di mana anak berada. Masalah sosial dan emosional yang sering muncul pada anak usia prasekolah antara lain adalah :

- 1) Rasa cemas yang berkepanjangan atau takut yang tidak sesuai dengan kenyataan
- 2) Kecenderungan depresi, permulaan dari sikap apatis dan menghindari dari orang-orang di lingkungannya.
- 3) Sikap yang bermusuhan terhadap anak dan orang lain
- 4) Gangguan tidur, gelisah, mengigau, mimpi buruk.
- 5) Gangguan makan, misalnya nafsu makan sangat menurun.

## **2.2 Temper Tantrum**

### **2.2.1 Pengertian**

Perilaku tantrum adalah salah satu tahap perkembangan emosi, yang sering terjadi pada anak usia dini. Emosi merupakan ungkapan suasana hati, dan biasanya ditandai dengan suatu perilaku yang akan ditunjukkan oleh setiap masing-masing individu (Asia, 2020).

Temper tantrum merupakan pengungkapan perasaan emosi dengan tidak terkendali, yang bertujuan agar anak dapat menyampaikan apa yang dia inginkan. Biasanya temper tantrum terjadi pada rentang usia 0-6 tahun, yang ditandai dengan menangis, menjerit-jerit, melempar benda, berguling-guling, memukul. Dikatakan normal apabila durasi kurang dari 15 menit

dengan frekuensi kurang dari 5 kali dalam sehari, serta dikatakan abnormal apabila tantrum terjadi lebih dari 15 menit dengan frekuensi lebih dari 5 kali dalam sehari (Prastiwi, 2021).

### 2.2.2 Ciri-Ciri Temper Tantrum

Menurut (Zaviare; dalam Salamah, 2019) menjelaskan mengenai ciri-ciri temper tantrum berdasarkan kelompok usia :

1. Anak dengan usia dibawah 3 tahun, bentuk tantrumnya adalah menangis, menggigit, memukul, menendang menjerit, memekik-mekik, melengkungkan punggung, melempar badan ke lantai, memukul-mukul tangan, menahan napas, membentur-benturkan kepala dan melempar-lemparkan kepala.
2. Anak dengan rentan usia antara 3 tahun sampai 4 tahun bentuk tantrumnya adalah seperti perilaku pada anak usia dibawah 3 tahun ditambah menghentak-hentakkan kaki, berteriak-teriak, meninju, membanting pintu, mengkritik dan merengek.
3. Anak usia 5 tahun keatas semakin meluas meliputi perilaku pertama dan kedua ditambah dengan memaki, menyumpah, memukul, mengkritik diri sendiri, memecahkan barang dengan sengaja dan mengancam.

### 2.2.3 Jenis-jenis Temper Tantrum

Berdasarkan pendapat dari (Prastiwi, 2021) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis tantrum, yaitu :

#### a. Tantrum aktif

Tantrum aktif terdiri dari protes dan sosial. Yang dimaksud tantrum protes adalah tantrum yang disebabkan karena anak marah

ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkannya. Biasanya anak menangis, menjerit, menendang-nendang bahkan melakukan hal-hal membahayakan dirinya. Sedangkan tantrum sosial adalah tantrum yang muncul karena anak marah atau kecewa dengan temannya. Biasanya anak bertindak agresif (dapat memukul, menendang, mencakar) dan tidak bersahabat saat bermain bersama temannya.

b. Tantrum pasif

Tantrum pasif biasanya dilakukan anak-anak dengan cara ngambek dan menarik diri. Tantrum pasif terdiri dari merengek dan tidak kooperatif. Yang dimaksud tantrum merengek adalah tantrum yang disebabkan karena tidak puas terhadap suatu hal yang dilakukannya. Biasanya anak merengek, ngambek atau terus menerus bertanya dengan cara mengganggu. Sedangkan tantrum tidak kooperatif adalah tantrum yang disebabkan karena anak merasa terganggu atau tidak suka saat diminta melakukan sesuatu. Biasanya anak tidak kooperatif karena tidak senang melakukan apa yang orang tua minta.

Secara teori belum didapatkan tingkatan temper tantrum. Adapun kategori tingkat temper tantrum dari beberapa penelitian didapatkan

1. Kategori Temper Tantrum menurut Yuniarto & Khusnal, (2014)

Dari 21 item pertanyaan menggunakan skala *Rating Scale* didapatkan bahwa tantrum rendah (0-7), tantrum sedang (8-14), tantrum tinggi (15-21).

## 2. Kategori Temper Tantrum menurut Alini & Jannah, (2019)

Hasil ukur kejadian temper tantrum dibagi menjadi 2 kategori yaitu temper tantrum fisik (memukul, menggigit, mencubit, menendang) dan temper tantrum verbal (menangis keras, berteriak, menjerit). Dari 2 kategori ini dibagi lagi menjadi kategori rendah, sedang dan tinggi.

### 2.2.4 Faktor Penyebab Temper Tantrum

Ada beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi anak sehingga anak tak mampu mengendalikan emosinya dan menjadi tantrum. Diantaranya adalah faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor orang tua dan faktor lingkungan (Anggraini, 2021).

#### a. Faktor fisiologis

Penyebab fisiologis dapat muncul ketika anak merasa lelah karena bermain, mengantuk, lapar atau ketika anak sedang sakit. Pada saat ini anak menjadi kesal karena kebutuhannya tidak terpenuhi sedangkan anak belum mampu mengungkapkannya secara lisan kepada orang tua. Emosi anak memuncak ketika orang tua tidak mampu memahami apa yang dibutuhkannya. Akhirnya anak menjadi marah, dan menangis.

#### b. Faktor psikologis

Penyebab psikologis dapat terjadi karena anak mengalami kegagalan dalam melakukan sesuatu dan menjadi emosi akibat kegagalan tersebut. Keadaan ini sapat semakin parah jika orang tua atau keluarga anak selalu membandingkan kemampuan anak dengan orang lain. Demikian juga orang tua yang memiliki tuntutan terhadap anak

akan memicu kejengkelan dan menjadi kemarahan yang tidak terkendali.

c. Faktor orang tua

Cara orang tua mengasuh anak juga berperan untuk menyebabkan tantrum anak yang dimanjakan dan selalu mendapatkan apa yang diinginkan, bisa tantrum ketika permintaanya ditolak. Bagi anak yang terlinfungi dan didominasi oleh orang tuanya, anak bisa menjadi bereksi menentang dominasi orang tua dengan perilaku tantrum. Orang tua yang mengasuh secara tidak konsisten juga bisa menyebabkan anak tantrum.

d. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan juga turut berperan dalam menciptakan tantrum pada anak. Lingkungan keluarga maupun lingkungan luar rumah sama besar pengaruhnya. Tantrum yang paling sering terjadi adalah ketika anak melihat orang tuanya mengungkapkan kemarahannya secara negatif, maka akan terekam pada anak dan membayangi pikiran anak. Lingkungan luar rumah juga mempengaruhi anak tantrum. Anak yang terbiasa melihat tetangga marah-marah, maka akan mempengaruhi perkembangan emosi anak pula.

## **2.3 Senam Otak (*Brain Gym*)**

### **2.3.1 Pengertian**

Senam otak (*Brain Gym*) adalah serangkaian latihan berbasis gerakan sederhana yang bertujuan untuk menyeimbangkan fungsi otak kanan dan

otak kiri (dimensi lateralis), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan ) (Asia, 2020).

Ahli senam otak dari lembaga *Educational Kinesology* Amerika Serikat Paul E. Dennison menyatakan bahwa meski gerakannya sederhana, senam otak mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan sehari-hari (K. Putri, 2019).

Senam otak sangat praktis karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, senam otak sebaiknya dilakukan ketika anak berusia 4-6 tahun, sebab pada usia ini biasanya anak sudah dapat memberi respons terhadap apa yang diinginkannya oleh orang lain (Asia, 2020).

### 2.3.2 Manfaat Senam Otak

Gerakan senam otak yang dilakukan secara teratur dan benar akan menstimulasi otak agar lebih terintegrasi dan fungsi otak akan meningkat. Selain dapat meningkatkan kemampuan belajar, senam otak juga dapat memberikan beberapa manfaat seperti yang dikemukakan oleh (Purwanto, dkk 2009; Asia, 2020) yaitu:

- a. Mengurangi stress emosional dan membuat pikiran lebih jernih
- b. Meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat
- c. Orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien
- d. Orang merasa lebih sehat karena stress berkurang
- e. Meningkatkan prestasi belajar dan bekerja.

Gerakan-gerakan senam otak memiliki banyak manfaat, seperti yang telah dikemukakan oleh (Nilla dkk., 2017; dalam Suardi, 2022) yang mengemukakan bahwa manfaat senam otak yaitu menyeimbangkan otak kanan dan kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang selain itu dapat membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat, dan mengendalikan emosi anak.

### 2.3.3 Komponen Gerakan Senam Otak

Gerakan-gerakan senam otak menurut Diana dkk., (2017); Suardi, (2022) dan Asia, (2020) yaitu:

#### a. Gerak Silang (*Cross Crawl*)

Manfaat dari gerakan ini adalah mengaktifkan otak untuk penglihatan/ pendengaran/kinestetik/ sentuhan, kemampuan calistung, koordinasi kiri dan kanan, memperbaiki pendengaran dan penglihatan (Diana dkk., 2017; Suardi, 2022). Caranya:

- 1) Gerakkan tangan dan kaki secara berlawanan sambil sedikit meloncat.
- 2) Tangan kanan menyentuh lutut kiri dan sebaliknya.



Gambar 2. 1 Gerakan Silang  
(Sumber : Dokumentasi peneliti)

b. Menguap Berenergi (*The Energy Yawn*)

Manfaat gerakan ini adalah untuk merelaksasi rahang dan mata (Diana dkk., 2017; Suardi, 2022). Caranya: ajak anak untuk menguap lebar sambil mengeluarkan suara “haaa” yang panjang.



Gambar 2. 2 Gerakan Menguap Berenergi  
(Sumber : Dokumentasi peneliti)

c. Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

Manfaat dari gerakan ini adalah kemampuan untuk melihat jarak jauh dan dekat, konsentrasi, mengurangi kelelahan mental, membuat sikap tubuh tidak membungkuk (Diana dkk., 2017; Suardi, 2022).

Caranya:

- 1) Sentuhlah bagian dagu/bawah bibir dengan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) dengan agak sedikit menekannya.
- 2) Telapak tangan yang satunya lagi diletakkan sekitar 15 cm di bawah pusar.
- 3) Sentuhlah dalam 8 hitungan atau 30 detik, setelah itu bergantian tangan.



Gambar 2. 3 Gerakan Tombol Bumi  
(Sumber : Dokumentasi peneliti)

d. Burung Hantu (*The Owl*)

Manfaat dari gerakan ini adalah mengoordinasikan pendengaran, penglihatan dan gerakan tubuh, meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress atau gugup saat belajar dan sebagainya (Diana dkk., 2017; Suardi, 2022). Caranya:

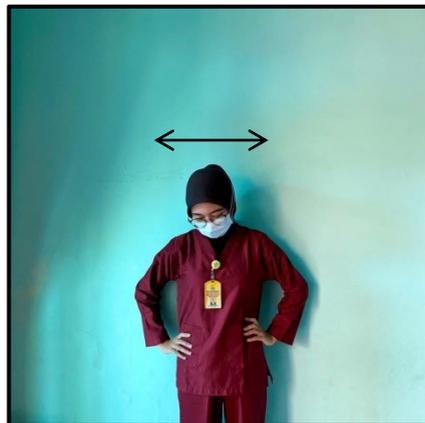
- 1) Berdiri dengan kedua kaki meregang.
- 2) Letakkan telapak tangan kiri pada bahu kanan, sementara tangan kanan dibiarkan bebas.
- 3) Sambil menengok ke kiri dan ke kanan, telapak tangan kiri meremas-remas bahu, tarik nafas pada saat kepala menghadap lurus ke depan, lalu buang nafas ketika kepala menengok ke samping. Ulangi untuk posisi tangan yang satunya. Lakukan latihan sebanyak 10 kali.



Gambar 2. 4 Gerakan Burung Hantu  
(Sumber : Dokumentasi peneliti)

e. Putaran Leher (*Neck Roll*)

Manfaat: sistem saraf pusat jadi rileks, pemusatan perhatian, mengerjakan sesuatu lebih baik, mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar (Diana dkk., 2017; Suardi, 2022). Caranya yaitu tundukkan kepala dan ayunkan seperti bandul bergoyang lalu gerakkan kepala ke arah kanan dan kiri dengan sikap tubuh tegak.



Gambar 2. 5 Gerakan Putaran Leher  
(Sumber :Dokumentasi Peneliti)

f. Titik Positif

Manfaat : mampu menurunkan tekanan stress emosional. Caranya yaitu dilakukan dengan menyentuh titik-titik diatas kedua mata, di

tengah antara batas rambut dan alis. Dengan ujung jari-jari tiap tangan. Gunakan tekanan secukupnya untuk menarik kulit agar kencang dan tahan kontak itu selama sekitar satu menit (Asia, 2020).



Gambar 2. 6 Gerakan Titik Positif  
(Sumber :Dokumentasi Peneliti)

#### 2.3.4 Mekanisme Senam Otak (Brain Gym)

Mekanisme senam otak menurut Purwanto, dkk., 2009; dalam Asia, (2020) dibagi menjadi dimensi lateralitas, Dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan.

##### a. Dimensi Lateralitas

Sisi tubuh manusia dibagi dalam sisi kiri dan sisi kanan. Otak bagian kiri aktif bila sisi kanan tubuh digerakkan dan otak bagian kanan aktif apabila sisi kiri tubuh digerakkan. Kemampuan belajar paling tinggi apabila kedua belahan otak bekerja sama dengan baik. Bila kerjasama otak kiri dan otak kanan kurang baik, siswa sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakannya kaku, tulisan tangannya jelek atau cenderung menulis huruf terbalik, sulit membaca, menulis, bicara, mengikuti sesuatu dengan mata, sikap positif, mendengar, melihat menulis, bergerak, sulit menggerakkan mata tanpa

mengikutinya kepala, tangan miring ke dalam ketika menulis, cenderung melihat kebawah sambil berpikir, serta menyebut kata sambil menulis.

b. Dimensi Pemfokusan

Fokus adalah kemampuan menyeberangi garis tengah partisipasi yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (*occipital*) dan depan otak (*frontal lobe*). Perkembangan refleks antara otak bagian belakang dan bagian depan yang mengalami fokus kurang (*underfocused*) disebut kurang perhatian, kurang mengerti, terlambat bicara, atau hiperaktif. Kadangkala perkembangan refleks antara otak bagian depan dan belakang mengalami fokus lebih (*overfocused*) dan berusaha terlalu keras. Gerakan-gerakan yang membantu melepaskan hambatan fokus adalah aktivitas integrasi depan/belakang.

c. Dimensi Pemusatan

Pemusatan adalah kemampuan untuk menyeberangi garis pisah antara bagian atas dan bawah tubuh dan mengaitkan fungsi dari bagian atas dan bawah otak, bagian tengah sistem limbis (*midbrain*) yang berhubungan dengan informasi emosional serta otak besar (*cerebrum*) untuk berpikir yang abstrak. Ketidakmampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai dengan ketakutan yang tak beralasan, ketidakmampuan untuk menyatakan emosi. Bila kerjasama antara otak besar (*cerebral corteks*) dan sistem limbik terganggu, anak merasakan emosi atau mengekspresikan, cenderung bertingkah laku berjuang atau

melarikan diri, serta dapat mengalami ketakutan yang berlebihan. Gerakan-gerakan yang menyambungkan hubungan syaraf tersebut adalah gerakan-gerakan meningkatkan energi dan penguatan sikap yang merupakan bagian dari pemusatan

## **2.4 Permainan *Puzzle***

### **2.4.1 Pengertian**

*Puzzle* merupakan permainan mencocokkan potongan bentuk menjadi sebuah gambar atau lukisan (Meilani, 2022). *Puzzle* adalah permainan merangkai potongan gambar menjadi sebuah kesatuan yang utuh dengan mencocokkan warna, bentuk dan ukuran (Meilani, 2022).

*Puzzle* merupakan permainan yang dapat memfasilitasi permainan asosiatif dimana pada usia prasekolah anak senang bermain dengan anak yang lain sehingga *puzzle* dapat dijadikan sarana bermain anak sambil bersosialisasi. Bermain *puzzle* merupakan salah satu 17 alat bermain yang dapat membantu perkembangan psikososial pada anak (Suprpto, 2021).

### **2.4.2 Manfaat bermain *puzzle***

Manfaat permainan *puzzle* antara lain yaitu (Suprpto, 2021):

#### **a. Meningkatkan ketrampilan kognitif**

Ketrampilan kognitif berhubungan dengan kemampuan dalam belajar dan memecahkan masalah. Dengan bermain *puzzle* anak akan mencoba memecahkan masalah yaitu menyusun gambar.

#### **b. Meningkatkan ketrampilan motorik halus**

Ketrampilan motorik halus berhubungan dengan kemampuan anak

menggunakan otot-otot kecilnya khususny tangan dan jari-jari tangan.

c. Meningkatkan ketrampilan sosial

Ketrampilan sosial berkaitan dengan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Bermain *puzzle* dapat dilakukan secara individu maupun dapat dilakukan secara kelompok atau bersama.

d. Melatih koordinasi mata dan tangan

Anak menjadi belajar mencocokkan keping-keping *puzzle* dan menyusunnya menjadi satu gambar. Ini merupakan langkah penting menuju pengembangan ketrampilan membaca.

e. Melatih Logika

Melalui *puzzle* anak dilatih menggunakan logikanya. Misalnya *puzzle* bergambar manusia, anak akan dilatih menyimpulkan letak kepala, tangan dan kaki sesuai logika.

f. Melatih Kesabaran

Bermain *puzzle* membutuhkan kesabaran, ketekunan dan memerlukan waktu untuk berfikir dalam menyelesaikan tantangan.

#### 2.4.3 Langkah-langkah bermain *puzzle*

Cara bermain *puzzle* tidaklah sulit. Biasanya anak sudah mengetahui permainan ini dan langsung memainkannya. Berikut langkah-langkah bermain *puzzle* yaitu sebagai berikut (Meilani, 2022):

- 1) Membuka kelas dengan mengucapkan salam
- 2) Memberikan arahan pada anak tentang kegiatan bermain *puzzle* yang akan dilakukan

- 3) Berikan *puzzle* kepada setiap anak dalam keadaan masih utuh

Alat :



Gambar 2. 7 *Puzzle*

- 4) Berikan instruksi kepada anak untuk membongkar *puzzle*
- 5) Setelah *puzzle* terbongkar, mintalah anak untuk menyusun kembali
- 6) Apabila anak merasa kebingungan, akan diarahkan oleh guru/enumerator
- 7) Apabila sudah selesai, minta anak untuk membereskan kembali mainannya
- 8) Tutup kelas dengan mengucapkan salam

#### 2.4.4 Kelebihan dan kekurangan alat permainan *puzzle*

Kelebihan dan kekurangan *puzzle* (Yanti *et al.*, 2022):

##### a) Kelebihan

- 1) Kelebihan lain dari alat permainan *puzzle* adalah bahan-bahan yang digunakan adalah bahan yang mudah digunakan dan mudah untuk dimainkan, bahkan pada umumnya jika ada alat dan bahan yang diperlukan dalam melakukan suatu permainan, maka alat dan bahan tersebut adalah alat-alat bekas yang ada di sekitar lingkungan mereka.

- 2) Alat permainan *puzzle* membuat anak berkembang lebih pesat, karena bentuk alat permainan yang menarik dan aman.
  - 3) Ketika anak bermain dengan alat permainan *puzzle* maka anak akan melatih kemampuan motorik halus ataupun kecerdasan lainnya sehingga aspek perkembangan psikomotorik.
- b) Kekurangan
- 1) Ketika satu potongan *puzzle* hilang maka permainan tersebut tidak dapat dimainkan.
  - 2) Belum banyaknya sekolah yang menggunakan media permainan *puzzle* dalam menstimulasi perkembangan motorik halus.

## **2.5 Pengaruh Senam Otak dan *Puzzle* Terhadap Temper Tantrum**

### **2.5.1 Pengaruh Senam Otak Terhadap Temper Tantrum**

Perilaku tantrum merupakan luapan emosi yang tidak terkendali disertai dengan rasa marah menjerit-jerit dan menangis (Salamah, 2019). Senam otak merupakan serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas) yang masing-masing belahan otak mempunyai tugas tertentu, meringankan atau merileksasi otak belakang dan bagian otak depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). Oleh karena itu, dengan melakukan senam otak anak mendapatkan otak yang rileks emosi yang terkontrol yang mana hal ini akan mencegahnya dari perilaku temper tantrum (Sudarwati & Rosalina, 2018).

Senam otak berisi serangkaian gerakan-gerakan sederhana yang merangsang integrasi kerja bagian otak kanan dan kiri dalam rangka menghasilkan koordinasi fungsi otak. Hal ini dipercaya menjadi dasar dari peningkatan kemampuan koordinasi tubuh, kemampuan motorik halus dan kasar, kemampuan penanganan stres karena pengalaman dan kematangan emosional anak juga turut membentuk karakter yang pada akhirnya dapat membantu anak mengatasi tuntutan lingkungan, kemampuan memori, mengendalikan emosi, berinteraksi sosial, dan peningkatkan kemampuan belajar anak, sehingga meminimalkan anak dari perilaku temper tantrum (Sudarwati & Rosalina, 2018).

Rasa frustrasi dan stress menyebabkan aktivitas tubuh dikendalikan oleh sistem saraf simpatis yang menstimulasi pelepasan sekelompok hormon termasuk hormon kortisol. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (melawan atau lari). Dalam keadaan ini, aktivitas di sistem limbik dimana proses mengingat terjadi dan di *neokorteks cerebrum* tempat untuk berpikir abstrak dan analisis menjadi terhambat. Untuk mengatasinya maka diberikan senam otak yang dapat memfasilitasi untuk mengoptimalkan seluruh fungsi otak (Asia, 2020).

Gerakan senam otak dapat mengaktifkan *neocortex* dan saraf parasimpatik untuk mengurangi peningkatan hormon adrenalin dalam tubuh yang dapat meredakan ketegangan psikis maupun ketegangan fisik. Apabila

senam otak dilakukan dengan teratur maka akan menurunkan perilaku tantrum pada anak (Asia, 2020).

### 2.5.2 Pengaruh *Puzzle* Terhadap Temper Tantrum

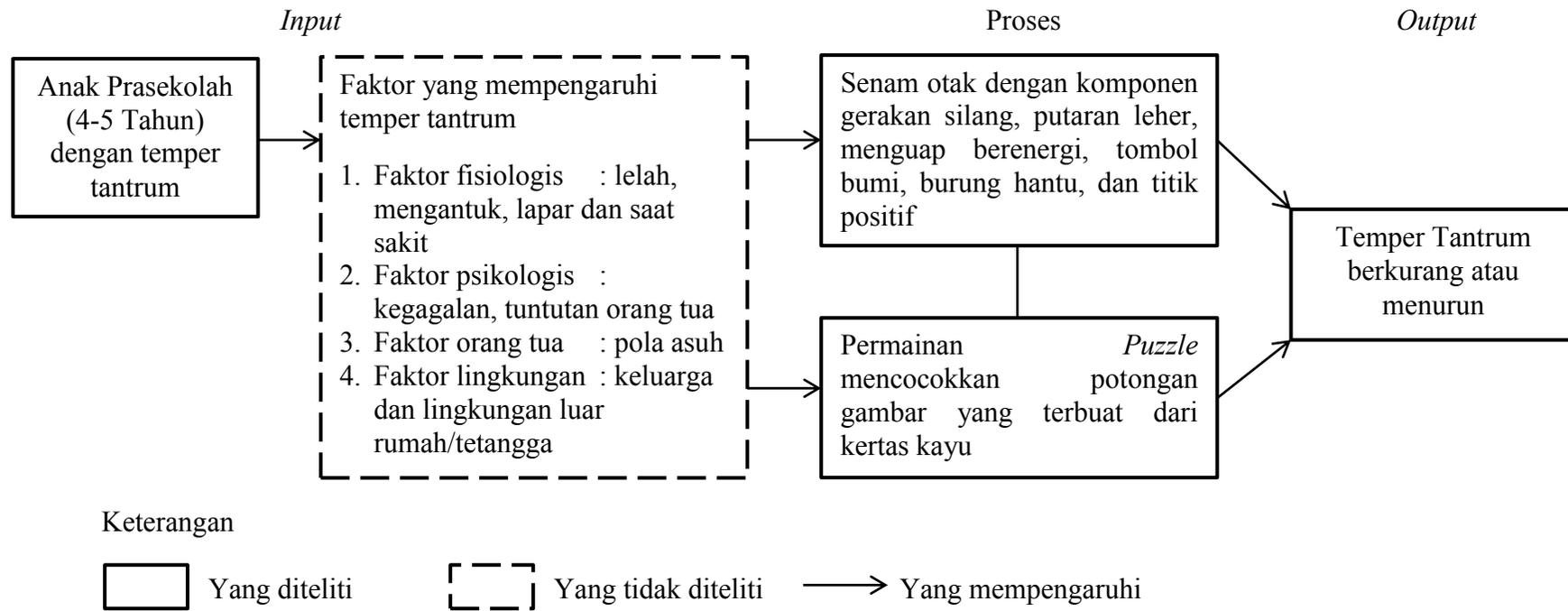
Perilaku tantrum adalah salah satu tahap perkembangan emosi, yang sering terjadi pada anak usia dini. Emosi merupakan ungkapan suasana hati, dan biasanya ditandai dengan suatu perilaku yang akan ditunjukkan oleh setiap masing-masing individu (Asia, 2020). Banyak cara atau terapi yang di gunakan untuk menangani anak yang menderita gangguan temper tantrum salah satunya yaitu dengan terapi permainan bermain merupakan bagian masa kanak-kanak yang merupakan media untuk memfasilitasi ekspresi bahasa, ketrampilan komunikasi, perkembangan emosi, keterampilan sosial, keterampilan pengambilan keputusan dan perkembangan kognitif pada anak-anak. Bermain pada anak-anak seperti berbicara pada orang dewasa. dimana salah satu contoh metode bermain adalah dengan bermain *puzzle*. Dengan terapi permainan ini anak akan merasa nyaman dan senang sehingga anak tidak menyadari bahwa anak sedang di berikan terapi (Fitriana & Lanavia, 2019).

*Puzzle* merupakan permainan yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan anak dalam merangkainya, *puzzle* merupakan kepingan tipis yang terdiri dari 2 bahkan 4-6 potong yang terbuat dari kayu atau lempeng karton. Dengan terbiasa bermain *puzzle*, lambat laun mental anak juga akan terbiasa untuk bersikap tenang, tekun, dan sadar dalam menyelesaikan sesuatu. Kepuasan yang didapat saat anak menyelesaikan *puzzle* pun

merupakan salah satu pembangkit motifasi anak untuk menemukan hal-hal baru (Abristiana *et al.*, 2020).

## 2.6 Kerangka Konsep

Menurut (Notoadmojo, 2018), kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variable-variabel yang akan diteliti. Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti di bawah ini.



Bagan 2. 1 Kerangka Konsep Perbedaan Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) dan Permainan *Puzzle* Terhadap Perilaku Temper Tantrum Pada Anak Usia Prasekolah di TK Muslimat NU 15 Miftahul Huda Pakis Kabupaten Malang

Penjelasan :

Pada anak usia prasekolah (4-5 tahun) biasa mengalami temper tantrum. Adapun faktor yang mempengaruhi temper tantrum dibagi menjadi 4, yaitu faktor fisiologis, psikologis, orang tua dan lingkungan. Faktor fisiologis seperti lelah, mengantuk, lapar dan saat sakit. Faktor psikologis seperti kegagalan, dan tuntutan orang tua. Faktor orang tua seperti pola asuh dan faktor lingkungan seperti keluarga dan lingkungan luar rumah/tetangga. Dengan adanya faktor tersebut, maka dilakukan senam otak dan permainan puzzle kepada anak prasekolah yang mengalami tantrum agar perilaku temper tantrum berkurang atau menurun.

## 2.7 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesis dari penelitian diatas sebagai berikut:

1. Ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Muslimat NU 15 Miftahul Huda Pakis Kabupaten Malang.
2. Ada pengaruh permainan *puzzle* terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Muslimat NU 15 Miftahul Huda Pakis Kabupaten Malang.
3. Ada perbedaan efektivitas senam otak dan permainan *puzzle* terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Muslimat NU 15 Miftahul Huda Pakis Kabupaten Malang.