

PERANGKAT AJAR TERAPI RYAN - SEMESTER 1

Fokus: Regulasi Emosi, Perilaku, dan Toleransi terhadap Transisi

Profil fokus	Regulasi emosi dan perilaku
Perilaku prioritas	Menjerit, terutama saat masuk kelas yang ramai, saat kegiatan tidak disukai, dan saat ingin segera pulang
Kekuatan yang sudah terlihat	Lebih tenang ketika mengerjakan tugas sistematis seperti menempel kartu angka; mampu dikondisikan dengan rutinitas yang konsisten
Lingkungan pendukung	Tempat duduk tetap dan tersedia area yang lebih tenang

Dokumen praktis untuk digunakan secara konsisten oleh terapis, guru, dan orang tua.

1. Prinsip Pelaksanaan

- Tujuan utama bukan membuat Ryan “diam”, tetapi membantu Ryan mengenali keadaan tubuh/emosinya dan memiliki cara yang lebih dapat diterima untuk meminta bantuan, menolak, atau menunggu.
- Target dibuat bertahap. Jika target terlalu sulit dan menjerit meningkat, turunkan tuntutan sementara dan kembali ke langkah yang sudah berhasil.
- Gunakan bahasa singkat, konsisten, dan konkret. Hindari penjelasan panjang ketika Ryan sedang sangat teraktivasi.
- Reward diberikan segera setelah perilaku target muncul. Reward dapat berupa pujian spesifik, aktivitas favorit singkat, stiker, atau pilihan kegiatan.
- Catat data sederhana: pemicu, durasi/intensitas menjerit, strategi yang digunakan, dan apakah Ryan berhasil kembali ke aktivitas.

Catatan keselamatan

Jika menjerit disertai perilaku membahayakan diri/orang lain, kabur dari area aman, atau kondisi yang tidak dapat ditangani dengan aman, utamakan keselamatan dan ikuti prosedur sekolah/terapis. Dokumen ini bukan pengganti asesmen profesional.

2. Tujuan Semester

Area	Target akhir semester (bertahap)
Regulasi emosi	Ryan mengenali beberapa keadaan emosi sederhana dan menggunakan strategi menenangkan diri dengan bantuan orang dewasa.
Komunikasi fungsional	Ryan menggunakan kata/isyarat/kartu untuk meminta bantuan, menolak, meminta jeda, atau menyatakan ingin pulang.
Transisi	Ryan mengikuti urutan “Sekarang → Berikutnya → Pulang” dengan dukungan visual dan bantuan yang makin berkurang.
Perilaku	Frekuensi/durasi menjerit berkurang dan Ryan lebih cepat kembali ke aktivitas setelah dipicu.
Toleransi	Durasi berada di kelas dan menyelesaikan aktivitas meningkat secara bertahap tanpa menuntut lompatan besar.

3. Struktur Sesi 60 Menit

Waktu	Kegiatan	Tujuan
0-10 mnt	Masuk kelas + rutinitas tetap + lihat jadwal visual	Membuat transisi dapat diprediksi
10-20 mnt	Tugas sistematis/favorit (contoh: menempel kartu angka)	Menurunkan aktivasi dan membangun keberhasilan awal
20-35 mnt	Kegiatan terstruktur bertahap	Toleransi terhadap tugas yang kurang disukai
35-40 mnt	Jeda singkat/area tenang	Regulasi, bukan “hadiah untuk menjerit”
40-50 mnt	Komunikasi fungsional + tugas kedua	Minta bantuan/jeda/menolak secara tepat
50-57 mnt	Penutup + review visual	Memahami urutan dan mendekati waktu pulang
57-60 mnt	Reward/penguatan + persiapan keluar	Mengakhiri sesi secara positif dan konsisten

4. Program 16 Minggu

Minggu	Fokus	Rencana utama
1-2	Aman & prediktabel	Masuk kelas, tempat duduk tetap, jadwal visual, tugas angka sebagai aktivitas awal. Target: mengikuti 1-2 langkah rutinitas dengan bantuan.
3-4	Mengenali pemicu	Latihan kartu emosi sederhana; mengenali “ramai”, “tidak suka”, “ingin pulang”. Ajarkan kartu/kata “bantuan”, “jeda”, “tidak mau”.
5-6	Pengganti menjerit	Latihan meminta jeda/bantuan sebelum menjerit. Reward segera untuk komunikasi fungsional.
7-8	Toleransi tugas	Tugas kurang disukai diberikan dalam unit kecil, diselingi aktivitas yang dikuasai. Naikkan tuntutan sedikit demi sedikit.
9-10	Transisi antar aktivitas	Gunakan “Sekarang-Berikutnya-Pulang”. Beri peringatan transisi singkat dan konsisten.
11-12	Toleransi suasana kelas	Paparan bertahap terhadap kondisi kelas yang lebih ramai dengan akses terencana ke area tenang.
13-14	Mengurangi bantuan	Kurangi prompt verbal/fisik secara bertahap jika Ryan sudah mampu menggunakan visual atau komunikasi fungsional.
15-16	Generalisasi	Latih strategi yang sama dengan guru/orang tua dan pada variasi kegiatan. Review data dan tentukan target semester berikutnya.

5. Program Penanganan Menjerit

A. Sebelum menjerit (pencegahan)

- Datang bila memungkinkan pada waktu yang lebih tenang.
- Arahkan langsung ke tempat duduk yang sama setiap hari.
- Tampilkan jadwal visual dan sebutkan urutan dengan kalimat pendek.
- Mulai dengan tugas yang sudah dikuasai, seperti menempel kartu angka.
- Sediakan kartu/ungkapan: “bantuan”, “jeda”, “tidak mau”, “ingin pulang”.

B. Saat mulai terpicu

- Kurangi bahasa dan tuntutan. Gunakan satu instruksi singkat.
- Tunjukkan pilihan visual: “bantuan” atau “jeda”.
- Berikan ruang sesuai kebutuhan dan arahkan ke area tenang bila diperlukan.
- Hindari perdebatan panjang tentang pulang ketika emosi sedang tinggi.

C. Setelah tenang

- Kembali ke langkah kecil yang berhasil, bukan langsung ke tuntutan penuh.
- Puji perilaku alternatif secara spesifik: “Kamu minta jeda dengan kartu—bagus.”
- Catat pemicu dan respons untuk menentukan penyesuaian berikutnya.

Prinsip penting: area tenang adalah alat regulasi, bukan hukuman. Jika akses ke area tenang selalu diberikan tepat setelah menjerit, evaluasi bersama terapis/guru agar penguatannya tidak tidak sengaja mempertahankan pola menjerit.

6. Toleransi Bertahap

Gunakan durasi awal yang realistis berdasarkan baseline Ryan. Angka di bawah adalah contoh, bukan angka wajib.

Tahap	Contoh target	Kriteria naik tahap
1	5 menit di kelas + 1 tugas kecil	Berhasil pada sebagian besar kesempatan dengan bantuan
2	10 menit + 1 tugas kecil	Menjerit berkurang/tidak berkepanjangan
3	15 menit + 2 aktivitas	Mampu kembali setelah jeda
4	20-30 menit dengan transisi	Menggunakan komunikasi alternatif
5	40-60 menit dengan dukungan makin ringan	Mengikuti sebagian besar urutan sesi

7. Jadwal Visual “Sekarang - Berikutnya - Pulang”

SEKARANG	BERIKUTNYA	PULANG
Menempel kartu angka	Kegiatan terstruktur singkat	Selesai kelas / pulang

Cara pakai: tunjukkan urutan sebelum aktivitas dimulai. Setelah satu aktivitas selesai, pindahkan kartu/penanda ke bagian “selesai”. Gunakan urutan yang sama setiap hari sebanyak mungkin.

8. Sistem Reward

- Pilih 1–2 reward yang benar-benar bermakna bagi Ryan.
- Reward diberikan setelah perilaku target, bukan hanya setelah Ryan berhenti menjerit.
- Mulai dengan target kecil: mengikuti rutinitas, menggunakan kartu, menyelesaikan satu langkah, atau kembali setelah jeda.
- Gunakan pujian spesifik dan singkat. Contoh: “Ryan masuk kelas dan duduk—hebat.”
- Jika reward berbentuk aktivitas favorit, batasi durasinya dan tampilkan kapan aktivitas berakhir agar transisinya tetap dapat diprediksi.

9. Lembar Observasi Harian

Tanggal	Pemicu	Menjerit (berapa kali)	Durasi total	Strategi yang membantu	Kembali ke aktivitas?

10. Evaluasi Mingguan

Indikator	Minggu ini	Catatan
Masuk kelas sesuai rutinitas		
Menggunakan kartu/kata untuk minta bantuan/jeda		
Menyelesaikan tugas kecil yang kurang disukai		
Frekuensi menjerit dibanding minggu sebelumnya		
Mampu kembali ke aktivitas setelah jeda		
Toleransi durasi di kelas		
Strategi yang paling efektif		

Gunakan data untuk memutuskan: pertahankan target, naikkan sedikit, atau turunkan tuntutan. Hindari menaikkan target hanya karena satu hari terlihat sangat baik.

11. Tips untuk Guru dan Orang Tua

- Sepakati kata/gestur yang sama untuk “bantuan”, “jeda”, dan “pulang”.
- Pertahankan tempat duduk dan urutan masuk kelas selama memungkinkan.
- Berikan instruksi satu langkah terlebih dahulu.
- Beri peringatan sebelum transisi, misalnya “sebentar lagi selesai, lalu kegiatan berikutnya”.
- Jangan memberi terlalu banyak pilihan. Dua pilihan yang jelas biasanya lebih mudah.
- Catat data secara singkat agar keputusan tidak hanya berdasarkan ingatan.
- Review bersama secara berkala; bila pola menjerit menetap atau memburuk, lakukan evaluasi lebih lanjut dengan profesional yang menangani Ryan.

12. Checklist Sebelum Sesi

- ☐ Jadwal visual sudah siap.
- ☐ Tempat duduk tetap tersedia.
- ☐ Tugas sistematis awal sudah disiapkan.
- ☐ Kartu/alat komunikasi “bantuan-jeda-tidak mau-pulang” tersedia.
- ☐ Reward sudah ditentukan.
- ☐ Area tenang siap digunakan.
- ☐ Lembar observasi tersedia.

Dokumen ini dirancang sebagai perangkat praktis dan perlu disesuaikan dengan hasil observasi nyata Ryan. Target waktu dan strategi dapat dimodifikasi oleh terapis/guru sesuai respons Ryan.