

# Efektifitas Time Out Dalam Mengurangi Perilaku Temper Tantrum Pada Anak

Oleh:

Nur Hayati,

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2024

# Pendahuluan

Kepribadian yang ditanamkan sejak kecil akan tertanam kuat dan menentukan kepribadian anak di kemudian hari. Perasaan frustrasi, sedih, dan marah merupakan hal yang wajar atau umum terjadi pada anak, namun apabila tidak ditangani dengan baik bisa menyebabkan masalah. Penumpukan emosi-emosi tersebut akan meledak suatu saat nanti dan akan menjadi perilaku temper tantrum. Salah satu reaksi yang muncul dalam situasi seperti ini adalah tantrum yang sering diwujudkan dengan kemarahan, teriakan, kata-kata kasar, bahkan pelemparan benda dan pemukulan.

Sebagian besar anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya sering menunjukkan perilaku seperti menangis, merajuk, berteriak, membanting atau merusak barang, memukul, menghentakkan kaki, atau berguling-guling. Temper tantrum merupakan bentuk dari episode perilaku emosional yang intens dan tidak terkendali pada anak. Zakiah berpendapat bahwa temper tantrum memiliki frekuensi yang tinggi, terjadi secara sering, misalnya lebih dari 3 kali seminggu, episode tantrum berlangsung selama beberapa menit hingga lebih dari 10 menit, dan perilaku tantrum melibatkan perilaku yang sangat ekstrem, seperti berteriak, menangis keras, merusak barang, memukul atau perilaku agresif

Dryden memandang bahwa perilaku temper tantrum memiliki kaitan dengan agresi, yang dapat diarahkan ke luar atau ke dalam. Perilaku agresif yang diarahkan ke luar melibatkan tindakan seperti merusak benda-benda di sekitar atau kekerasan terhadap orang lain, seperti hinaan, pencakaran, atau pukulan. Sebaliknya, perilaku agresif yang diarahkan ke dalam melibatkan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti menggaruk kulit hingga berdarah atau membenturkan kepala ke tembok.

# Pendahuluan

Untuk mengatasi temper tantrum pada anak, strategi modifikasi perilaku seperti time out dapat sangat efektif. Time out adalah teknik hukuman negatif yang melibatkan penghapusan penguatan positif setelah perilaku yang tidak pantas ditunjukkan. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan meningkatkan perilaku yang baik. Dalam kasus tertentu, seperti dengan subjek pada penelitian ini anak laki-laki berusia 3,8 tahun yang normal tanpa gangguan kepribadian atau mental, exclusionary time out dapat digunakan, di mana anak diisolasi di tempat tertentu untuk menyendiri dan menenangkan dirinya. Mirnawati menjelaskan teknik time-out tipe isolasionary dianggap lebih efektif dibandingkan metode lainnya dalam mengatasi perilaku tantrum memukul pada anak karena teknik ini mengisolasi anak dari situasi yang memicu tantrum, memberikan mereka waktu untuk menenangkan diri tanpa gangguan, time-out tidak melibatkan hukuman fisik atau verbal yang berlebihan, sehingga menghindari rasa sakit atau rasa malu pada anak, dan dilakukan dengan kriteria yang jelas dan konsisten, sehingga membantu anak memahami konsekuensi dari perilaku yang mereka lakukan.

Penggunaan teknik Time Out dalam mengatasi tantrum pada anak termasuk efektif berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan. [1] Penelitian oleh Yusminta Lannia dan Johandri Taufan menunjukkan bahwa teknik Time Out sangat berpengaruh dalam menurunkan perilaku tantrum pada anak dengan autism spectrum disorder. [2] Penelitian lain oleh Nirmawati dan Amka menunjukkan bahwa penggunaan teknik Time Out dalam bentuk Isolationary Time Out efektif dalam menurunkan jumlah kejadian tantrum pada anak autis, yang awalnya muncul 14 kali menjadi 9 kali. [3] Selain itu, penelitian dari Nurin Asqin, dkk, menunjukkan bahwa penerapan metode Time Out efektif dalam memodifikasi perilaku manipulative tantrum pada anak usia 4-5 tahun.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- ❖ Apakah metode time out dapat secara efektif menurunkan perilaku temper tantrum subjek?

# Metode

- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yaitu true experiment.
- Menggunakan pendekatan Single Subject Research (SSR). Desain penelitian yang digunakan adalah desain A1-B-A2.
- Variabel bebas : Teknik Time Out Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan berubahnya atau munculnya suatu variabel terikat (dependen), variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan metode time out
- Variabel terikat : variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari adanya variabel bebas, dalam penelitian ini variabel terikat adalah perilaku temper tantrum
- Teknik yang digunakan adalah Isolationary Time Out.
- Penerapan teknik time out dilakukan di rumah subjek, yaitu didalam mushola rumah subjek
- Pengumpulan data menggunakan pencatatan wawancara, observasi, pencatatan frekuensi dan dokumentasi.

Tabel frekuensi:

# Tabel Frekuensi

Fase	Tahap Sesi				Frekuensi
		Pengamat 1	Pengamat 2	Pengamat 3	
Baseline 1 (A1)					
Intervensi (B)					
Baseline 2 (A2)					

# Metode

Analisis visual dalam penelitian ini menggunakan analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi.

- Analisis dalam kondisi menganalisis perubahan data di bawah suatu kondisi tertentu. Menggunakan data grafik pada setiap kondisi untuk menunjukkan perkiraan arah tren atau kemiringan tren, dan menunjukkan perubahan lintasan setiap sesinya.
- Analisis antar kondisi melihat bagaimana data berubah sesuai dengan kondisi tertentu. Dalam analisis ini menentukan berapa banyak variabel yang akan diubah pada baseline dan intervensi, menentukan kecenderungan perubahan arah; menentukan perubahan stabilitas dengan melihat perubahan tren stabilitas; dan menentukan tingkat perubahan dan hubungan antara data pada kondisi baseline dan intervensi

Tabel Analisis dalam kondisi

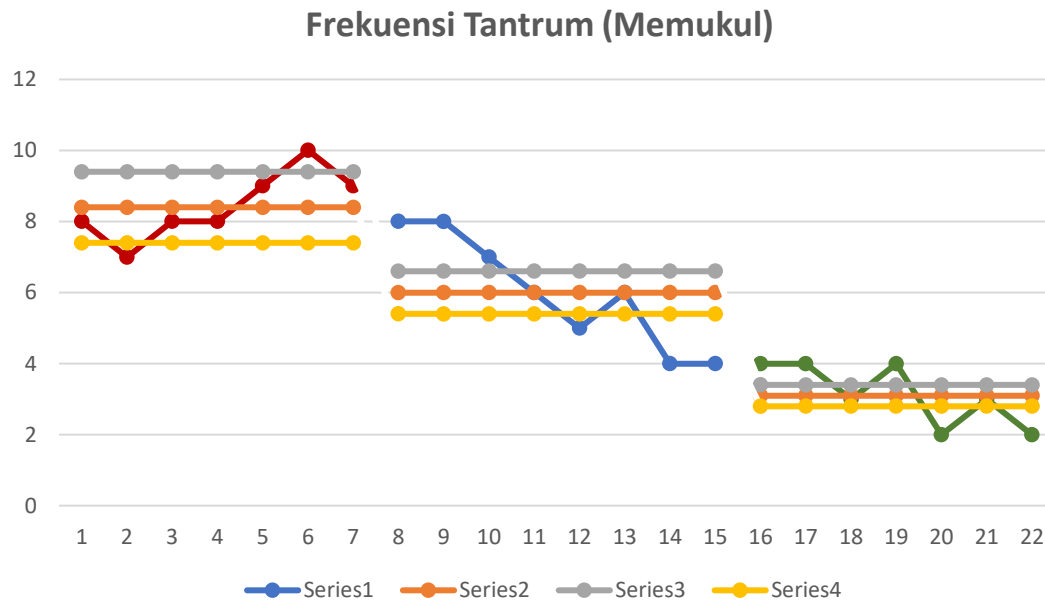
No	Kondisi	A1	B	A2
1	Panjang Kondisi			
2	Estimasi Kecenderungan arah			
3	Kecenderungan Stabilitas			
4	Data jejak			
5	Stabilitas 5 tingkat dan jarak			
6	Tingkat perubahan			

Tabel Analisis antar kondisi

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah variabel yang diubah		
Perubahan arah dan dampaknya		
Perubahan tren stabilitas		
Perubahan tingkat		
Persentase tumpang tindih (overlap)		

# Hasil

## Diagram Frekuensi



### 1. Fase Baseline A1:

1. Menunjukkan data awal sebelum intervensi diterapkan.
2. Frekuensi tantrum terlihat relatif konstan pada kisaran 8-10, dengan sedikit fluktuasi.

### 2. Fase Intervensi B:

1. Menunjukkan data selama intervensi teknik Time Out diterapkan.
2. Terlihat penurunan frekuensi tantrum yang cukup signifikan, dari sekitar 8 menjadi 4.

### 3. Fase Baseline A2:


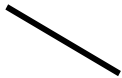
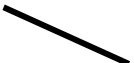

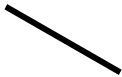
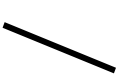
1. Menunjukkan data setelah intervensi dihentikan.
2. Frekuensi tantrum menurun drastis dibandingkan dengan fase intervensi, dan lebih rendah dibandingkan fase baseline awal.

Penurunan yang signifikan selama fase intervensi menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif, dikarenakan ada penurunan signifikan setelah intervensi dihentikan.



# Hasil

## Tabel Analisis Dalam Kondisi

No	Kondisi	A1	B	A2
1	Panjang Kondisi	7	8	7
2	Estimasi Kecenderungan arah			
3	Kecenderungan Stabilitas	(variabel) 57%	(variabel) 25%	(variabel) 29%
4	Data jejak	 (-)	 (+)	 (+)
5	Stabilitas 5 tingkat dan jarak	9-8	4-8	2-4
6	Tingkat perubahan	-1	+4	+2

**1.Panjang Kondisi:** Menunjukkan jumlah periode atau observasi yang dilakukan dalam setiap fase.

**2.Estimasi Kecenderungan Arah:** Menunjukkan estimasi kecenderungan perubahan data dalam setiap kondisi.

**3.Kecenderungan Stabilitas:** Menunjukkan seberapa stabil data di setiap kondisi. Dinyatakan bahwa kecenderungan stabilitas ini variabel di semua kondisi, yang berarti bahwa tidak ada pola stabil yang konsisten.

**4.Data Jejak:** Menunjukkan bagaimana data berubah dari satu kondisi ke kondisi berikutnya, apakah menunjukkan peningkatan (+) ataukah penurunan (-)

**5.Stabilitas 5 Tingkat dan Jarak:** Menunjukkan perubahan tingkat stabilitas data. Data menunjukkan jarak antara tingkat tertinggi dan terendah dalam setiap kondisi, dengan fase A1 memiliki jarak 9-8, fase B memiliki jarak 4-8, dan fase A2 memiliki jarak 2-4.

**6.Tingkat Perubahan:** Menunjukkan perubahan tingkat absolut dari satu kondisi ke kondisi berikutnya. Pada A1 terlihat penurunan sebesar 1, dari data B terlihat peningkatan sebesar +4, dan dari data A2 terlihat peningkatan sebesar +2.

# Hasil

## Tabel Analisis Antar Kondisi

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah variabel yang diubah	1	1
Perubahan arah dan dampaknya	(-) / (+) positif	(+) / (+) positif
Perubahan tren stabilitas	variabel ke variabel	variabel ke variabel
Perubahan tingkat	8-9 = -1	8-4 = +4
Persentase tumpang tindih (overlap)	(2:8)x100 = 25%	(0:7)x100 = 0%

**1. Jumlah variabel yang diubah:** menunjukkan bahwa satu variabel telah diubah antara fase baseline pertama (A1) dan fase intervensi (B) dan antara fase intervensi (B) dan fase baseline kedua (A2). Kolom B/A2.

**2. Perubahan arah dan dampaknya:** Menunjukkan perubahan dari minus ke plus pada data, yang mengindikasikan perubahan dari tren negatif ke positif selama intervensi..

**3. Perubahan tren stabilitas:** Dinyatakan bahwa perubahan tren stabilitas adalah dari variabel ke variabel, yang berarti bahwa tidak ada pola stabil yang konsisten antara kondisi.

**4. Perubahan tingkat:** menunjukkan perubahan tingkat dari A1 ke B dan B ke A2

**5. Persentase tumpang tindih (overlap):**

1. Kolom A1/B menunjukkan persentase tumpang tindih sebesar 25%, yang dihitung dari  $(2:8) \times 100$ .
2. Kolom B/A2 menunjukkan persentase tumpang tindih sebesar 0%, yang dihitung dari  $(0:7) \times 100$ .

Dari analisis ini, dapat dilihat bahwa intervensi (fase B) telah mengakibatkan perubahan signifikan dalam variabel yang diukur, yang ditunjukkan oleh perubahan arah positif dan penurunan tingkat perilaku yang diukur. Tumpang tindih data antara kondisi juga menunjukkan seberapa efektif intervensi tersebut.

# Pembahasan

Temper tantrum merupakan ledakan emosi anak yang tak terbendung. Faktor pemicu tantrum beragam bisa karna frustrasi, pola asuh orang tua, ketidakmampuan anak mengekspresikan diri, dan lain-lain. Orang tua diharuskan tetap tenang dan mengalihkan perhatian anak untuk menghindari tantrum. Namun, tidak menangani tantrum dengan benar dapat juga menyebabkan perilaku negatif di masa depan.

Dalam penelitian ini, subjek menunjukkan tantrum dengan cara menangis keras dan memukul anggota keluarga jika keinginannya tidak terpenuhi atau merasa kesal/frustasi. Penelitian dilakukan dalam tiga fase: baseline (A1), intervensi (B), dan baseline (A2). Teknik Time Out diterapkan selama fase intervensi dan ternyata efektif dalam mengurangi frekuensi memukul dari 8-10 kali dalam sehari menjadi 4-2 kali.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maya dan Juli dengan judul "Peran guru dalam mengatasi anak temper tantrum melalui metode time out pada aktivitas pembelajaran.", kemudian Sutaryat dan Nurhasanah dengan judul "Implementasi Metode Time Out Dalam Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak Usia Dini Kelompok B Di Ra Salafiyah Desa Cibenda Parigi Pangandaran", serta Astari dan Marlina dengan judul "Reducing Tantrum Behavior in Autistic Children Using Time Out Techniques", dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik Time Out terbukti efektif dalam mengurangi perilaku tantrum pada anak.

Metode ini menunjukkan dampak positif pada anak-anak, baik anak dengan kondisi normal maupun dengan gangguan spektrum autis, dengan membuat mereka menjadi lebih tenang, lebih bisa mengendalikan emosi, dan lebih mampu menerima stimulus penanganan dari orang lain. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa teknik Time Out dapat menjadi alat yang berguna bagi guru dan orang tua dalam mengatasi perilaku tantrum pada anak usia dini.

# Temuan Penting Penelitian

Penelitian mengenai efektivitas teknik time out dalam mengurangi tantrum pada anak telah menghasilkan beberapa penemuan penting, antara lain;

- **Pendidikan Emosional:** Penggunaan teknik time out dapat memberikan anak kesempatan untuk belajar mengelola emosi mereka.
- **Penguatan Positif:** Penelitian menunjukkan bahwa penerapan time out dapat lebih efektif jika diimbangi dengan penguatan positif. Artinya, ketika anak menunjukkan perilaku yang baik setelah periode time out, mereka harus mendapatkan pujian atau reward, yang dapat mendorong perilaku baik di masa depan.
- **Respon Orang Tua:** Sikap dan cara orang tua atau pengasuh menerapkan time out berperan penting.
- **Perbandingan dengan Metode Lain:** Penelitian yang membandingkan efektivitas time out dengan metode disiplin lain, seperti pengabaian atau hukuman fisik, menunjukkan bahwa time out sering kali menghasilkan hasil yang lebih positif dalam jangka panjang tanpa menimbulkan dampak negatif pada hubungan antara orang tua dan anak.

# Manfaat Penelitian

## Manfaat bagi Akademik

- 1. Peningkatan Pengetahuan dan Teori:** Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan akademik tentang psikologi perkembangan, khususnya dalam memahami dinamika emosi dan perilaku anak.
- 2. Pengembangan Metode Penelitian:** Studi ini dapat membantu dalam pengembangan metode penelitian yang lebih efektif dalam bidang psikologi khususnya Pendidikan anak berkebutuhan khusus.
- 3. Kontribusi pada Literatur Akademik:** Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi penting pada literatur akademik, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

## Manfaat bagi Masyarakat

- 1. Peningkatan Hubungan Orang Tua-Anak:** Teknik time out yang efektif dapat membantu meningkatkan komunikasi dan hubungan antara orang tua dan anak.
- 2. Peningkatan Kesadaran Publik:** Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya mengelola perilaku dan emosi anak dengan cara yang efektif dan empatik.
- 3. Pencegahan Masalah Perilaku yang Lebih Serius:** Dengan mengidentifikasi dan mengelola tantrum secara efektif, penelitian ini dapat membantu pencegahan munculnya masalah perilaku yang lebih serius di masa depan.

# Referensi

R. P. Rijkiyani, S. Syarifuddin, and N. Mauizdati, "Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Potensi Anak pada Masa Golden Age," *J. Basicedu*, vol. 6, no. 3, pp. 4905–4912, 2022, doi: 10.31004/basicedu.v6i3.2986.

N. Waviroh and A. P. E. Aflahani, "Keefektifan Dalam Penerapan Reinforcement Negatif Untuk Anak Tantrum," *J. Lentera Anak*, vol. 02, no. 01, pp. 75–84, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unisnu.ac.id/jla/article/view/3107/1830>

Siti Rahmawati and Arrafunnisa Fadhila, "Implementasi Pemunahan Operan (Operant Extinction) Untuk Menurunkan Perilaku Tantrum Pada Anak," *Psychopedia J. Psikol. Univ. Buana Perjuangan Karawang*, vol. 7, no. 1, pp. 80–90, 2022, doi: 10.36805/psychopedia.v7i1.2372.

Gulfi Nur Asyifa, Enoh, and Dewi Mulyani, "Pola Asuh Orang Tua pada Anak dengan Temper Tantrum," *J. Ris. Pendidik. Guru Paud*, pp. 35–40, 2023, doi: 10.29313/jrpgp.v3i1.1779.

A. F. S. Asqia Nurul, Ashari Novita, Suridha, "PENERAPAN METODE TIME OUT DALAM MEMODIFIKASI PERILAKU MANIPULATIVE TANTRUM PADA ANAK USIA 4- 5 TAHUN DI DESA MIRRORING KABUPATEN POLEWALI," vol. 2, pp. 105–114, 2023.

U. Sutaryat and C. Nurhasanah, "Implementasi Metode Time Out Dalam Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak Usia Dini Kelompok B Di Ra Salafiyah Desa Cibenda," *Edu Happiness*, vol. 2, no. 1, pp. 121–133, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/jos/%0AIMPLEMENTASI>

S. Syamsudin, "Mengenal Perilaku Tantrum Dan Bagaimana Mengatasinya," *Sosio Inf.*, vol. 18, no. 2, pp. 73–82, 2013, doi: 10.33007/inf.v18i2.72.

M. F. Imtikhani Nurfadilah, "Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada Anak," *J. Pendidik. Anak*, vol. 10, no. 1, pp. 69–76, 2021, doi: 10.21831/jpa.v10i1.28831.

A. Dahlia Novarianing and Suharni, *MODIFIKASI PERILAKU: TEORI DAN PENERAPANNYA*. Madiun, Jawa Timur: UNIPMA Press (Anggota IKAPI), 2021.

L. F. Azzara and A. Purnamasari, "Intervensi Modifikasi Perilaku Pada Anak Yang Mengalami Gangguan Sikap Menentang Dengan Kondisi Keluarga Yang Disfungsional," *J. Ilm. Psyche*, vol. 16, no. 2, pp. 125–136, 2022, doi: 10.33557/jpsyche.v16i2.2096.



# Referensi

S. Lestari and A. S. Nugraheni, "Reducing Tantrum Behavior in Autistic Children Through 'Isolationary Time-Out' Type of Time Out Techniques," *AL-ISHLAH J. Pendidik.*, vol. 14, no. 4, pp. 5819–5828, 2022, doi: 10.35445/alishlah.v14i1.973.

Y. L. Harahap and J. Taufan, "Efektifitas Teknik Time Out Untuk Menurunkan Perilaku Tantrum Pada Anak Autism Spectrum Disorder," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 3, pp. 20091–20097, 2023.

K. Zakiah, D. Widya Putri, N. Nurlimah, D. Mulyana, and Nurhastuti, "Menjadi Korean Di Indonesia: Mekanisme Perubahan Budaya Indonesia-Korea," *Media Tor*, vol. 12, no. 1, pp. 90–101, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mediator/article/view/3979>

N. Bartlett and T. F. Ellis, "Physical restraint, seclusion, and time-out rooms in canadian schools: Analysis of a policy patchwork," *Can. J. Educ. Adm. Policy*, no. 195, pp. 31–48, 2021, doi: 10.7202/1075671AR.

Mirnawati, "EFEKTIFITAS TEKNIK TIME OUT TIPE 'ISOLATIONARY TIME-OUT' DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEMUKUL PADA ANAK AUTIS," *Satukan Tekad Menuju Indones. Sehat*, vol. 21, no. 1, 2020.

Dewi purwati, "Pengaruh Konseling Behavior Dengan Teknik Time Out Terhadap Peningkatan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Vii Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Bandar Lampung," *Fak. Tarb. dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung*, p. 38, 2017.

Marlina, *Single Subject Research (Penelitian Subjek Tunggal)*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2021.

S. A. Widodo, K. Kustantini, K. S. Kuncoro, and F. Alghadari, "Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal," *J. Instr. Math.*, vol. 2, no. 2, pp. 78–89, 2021, doi: 10.37640/jim.v2i2.1040.

J. Sunanto, K. Takeuchi, and H. Nakata, "Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal," *Cricet Univ. Tsukuba*, 2006.

# Referensi

H. V. Effendy and S. M. Sari, "Efektifitas Pola Asuh Orang Tua Dengan Kejadian Temper Tantrum Pada Anak Usia 3-4 Tahun," *Journals Ners Community*, vol. 13, no. 1, pp. 18–26, 2022, doi: 10.55129/jnerscommunity.v13i1.1635.

Rifdatul, B. Martati, and A. Prihatining Rahayu, "Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini Analisis Penyebab Temper Tantrum Pada Anak Usia Dini Di Tk Aisyiyah Bustanul Athfal 52 Surabaya," *Pedagog. J. Anak Usia Dini dan Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 1, pp. 36–49, 2021.

M. Muizz and S. I. Macmud, "Literature Review: Menejemen Temper Tantrum pada Balita," *J. Teknol. Kesehat. Borneo*, vol. 3, no. 1, pp. 25–30, 2022, doi: 10.30602/jtkb.v3i1.46.

S. Fitri, H and N. Meiyani, "PENERAPAN TEKNIK TIME OUT TERHADAP PENGURANGAN PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK MDVI," *JASSI\_anakku*, vol. 20, no. 1, pp. 40–48, 2020, doi: 10.17509/jassi.v20i1.29582.

J. M. S. Maya Sari, "Peran guru dalam mengatasi anak temper tantrum melalui metode time out pada aktivitas pembelajaran," *J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 1, pp. 230–241, 2024, doi: 10.37985/murhum.v5i1.518.

A. Ranny and M. Marlina, "Reducing Tantrum Behavior in Autistic Children Using Time Out Techniques," *Edumaspul J. Pendidik.*, vol. 6, no. 2, pp. 2182–2186, 2022, doi: 10.33487/edumaspul.v6i2.4146.



