

## Efektifitas Teknik *Time Out* Untuk Menurunkan Perilaku Tantrum Pada Anak Autism Spectrum Disorder

Yusminta Lanniari Harahap<sup>1</sup>, Johandri Taufan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

Email: [yusmintalanniariharahap@gmail.com](mailto:yusmintalanniariharahap@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku tantrum (memukul) dengan anak gangguan autism spectrum disorder yang di temukan di SD SIT Karakter Anak Shalih Padang, Pasar Ambacang. Terdapat satu orang siswa mengalami masalah pada perilaku yang maladaptif (tantrum), dalam kegiatan pembelajaran di dalam kelas anak sering mengalami perilaku tantrum sehingga pembelajaran di dalam kelas terganggu dan menyebabkan siswa lain ikut emosi juga karena tidak fokus lagi. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti menggunakan teknik *time out* untuk menurunkan perilaku tantrum. Metode penelitian yang di gunakan adalah *single subject research (SSR)* dengan desain A-B-A, Variabel penelitian ini menurunkan perilaku tantrum (memukul) pada anak *Autism spectrum disorder*. Teknik pengumpulan data berupa observasi, dokumentasi, format pengumpulan data dan tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku tantrum (memukul) pada anak autism spectrum disorder menurun setelah diterapkan teknik *time out* pada subject, di buktikan dengan adanya pengumpulan data pada kondisi setelah di berikan intervensi.

**Kata Kunci :** *Autism, Perilaku Tantrum, Teknik Time Out*

### Abstract

This study aims to reduce tantrum behavior (hitting) with children autism spectrum disorder who have been found in Character Anak Shalih Padang Elementary School, Pasar Ambacang. There is one student experiencing problems with maladaptive behavior (tantrums), in learning activities in class children often experience tantrum behavior so that learning in class is disrupted and causes other students to get emotional too because they are no longer focused. To overcome this the researcher aims to reduce tantrum behavior through a time out technique with the type of space allowance. The research method used is single subject research (SSR) with an A-B-A design. This research variable reduces tantrum behavior (hitting) in children with Autism spectrum disorder. Data collection techniques in the form of observation, documentation, data collection formats and tests. The results of the study showed that tantrum behavior (hitting) in children with autism spectrum disorder decreased after the time-out technique was applied to the subject, as evidenced by the collection of data on the conditions after the intervention was given.

**Keywords:** *Autism, Tantrum Behavior, Time Out Technique.*

### PENDAHULUAN

Seseorang yang mengalami gangguan perilaku, komunikasi, dan sosial di sebut dengan anak gangguan autism. Autism merupakan keadaan yang di sebabkan oleh kelainan dalam perkembangan yang di tandai dengan kelainan dalam interaksi sosial, komunikasi, dan perilaku yang sangat kaku dan pengulangan perilaku. Gejala autism mulai tampak pada anak sebelum mencapai usai tiga tahun. Hal dapat di lihat dari cara komunikasi anak yang sulit di pahami oleh orang lain anak yang bersangkutan akan sulit memahami emosi dan perasaan orang lain, pada anak dengan gangguan autism spectrum disorder kadang

kala terdapat suatu bentuk perilaku khas yaitu tidak terkendelinya luapan emosi, yang berkaitan dengan emosi dan perasaan atau yang di kenal dengan perilaku tantrum. (Herisanti et al., 2020). Perilaku adalah suatu aktivitas otot, kelenjer atau sistem syaraf dari suatu organisme. Perilaku dapat di artikan semua hal yang dapat di amati dan di rasakan. Durasi dan frekuensi perilaku yang terjadi dalam periode tertentu (Yovita & Tjakrawiralaksana, 2021)

Penyebab gangguan autism pada anak dalam penelitian ini sesuai dari penjelasan orang tua saat melakukan wawancara bahwa orang tuanya tersebut mengatakan ketika anak sedang berada dalam kandungan sang ibu kelebihan mengkonsumsi makanan laut, seperti ikan laut, kepiting, udang, dan seafood.

Perilaku adalah suatu aktivitas otot, kelenjer atau sistem syaraf dari suatu organisme. Perilaku dapat di artikan semua hal yang dapat di amati dan di rasakan. Durasi dan frekuensi perilaku yang terjadi dalam periode tertentu (Yovita & Tjakrawiralaksana, 2021).

(rahayuningsih, 2014) mengemukakan amukan panas adalah ledakan emosi yang meledak ledak dan tak terkendeli. Biasanya berawal pada anak usia antara 15 bulan sampai 6 tahun, terjadinya tantrum pada siswa yang sibuk dan energik, tantrum sering tercipta pada anak yang masih kecil dan dianggap menyulitkan ayah, sulit untuk menikmati hal-hal baru, keadaan, lingkungan, sulit menyesuaikan dengan hal baru, perasaan hati seringkali lebih buruk, sering gelisah, sering marah dan sulit mengalihkan perhatian. Para ahli menganggap perilaku buruk sebagai perbuatan yang normal karena bagian dari perkembangan, tahap perkembangan fisik, pemikiran, dan emosional.

factor penyebab terjadinya perilaku *buruk*. Perbuatan buruk terjadi karena salah satu pemicu dari berbagai hal berikut ini :

1. Tidak mendapatkan apa kemauanya dan tidak mencai perlakuan apa yang ingin dilakukan
2. Diam (tidak melakukan hal lain)
3. Bosan atau merasa kegagalan
4. Tidak paham dengan instruksi yang di lakukan anak merasa tidak memahami instruksi orang lain sehingga mendorongnya untuk berperilaku tantrum .
5. Tidak di pahami oleh orang di sekitarnya, seseorang yang tidak di pahami oleh orang di sekitarnya akan menyebabkan anak tantrum.
6. Tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, apabila seseorang anak tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri akan mendorong anak akan berperilaku tantrum.

Penyebab terjadinya perbuatan tantrum pada subjek penelitian ini adalah gagal mencapai apa kemauanya atau tidak berhasil melakukan apa yang ingin dilaksanakan, frustrasi dan merasa bosan, Tidak di pahami oleh orang di sekitarnya, seseorang yang tidak di pahami oleh orang di sekitarnya akan menyebabkan anak tantrum, tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, merasa tidak nyaman atau takut, merasa lelah sehingga banyak alasan untuk mengikuti kegiatan. Tasmin (Nahdlatul, 2013) berpendapat dalam menghalangi munculnya perilaku tantrum bisa dilaksanakn dengan menemukan aktivitas kebiasaan anak dan mengetahui kondisi apa yang sering terjadi pada anak. contohnya, pada siswa cepat bergerak dan mudah marah maka orang disekitarnya perlu memahami keadaan agar siswa senang selama sering-sering beristirahat di jalan hal ini harus diusahakan, untuk memberikan ruang waktu bagi anak bermain main diluar mobil. Menemani siswa menyelesaikan pekerjaan sekolah dan menjelaskan hal yang tidak dimengerti sulit, akan membantu menghilangkan stres.

Teknik yang sering digunakan untuk menurunkan bermacam konflik perbuatan pada siswa ialah dengan menggunakan teknik time out. Waktu tunggu adalah jenis hukuman negatif di mana semua bentuk penguatan positif dikeluarkan dari siswa setelah dia menunjukkan perilaku yang tidak pantas kasus ini dilakukan dengan harapan agar siswa tidak terlibat lagi perilaku maladaptif masa depan karena keinginan siswa mempertahankan penguatan positif. Time out di gunakan untuk menurunkan perbuatan yang tidak pantas ( hukuman) dan meningkatkan perilaku yang baik.

Menurut (Sinaga, 2015) pemakaian teknik *Time-out* disesuaikan dengan tipe perbuatan anak dan dilakukan sesudah pengarahan ulang dan peringatan telah di berikan kepada siswa. Tergantung tipe perbuatan buruk yang diperlihatkan siswa, manusia dewasa memilih tipe *time-out* yang akan di gunakan. Waktu yang di pakai dalam *time-out* bermacam,sering di pakai sekitar lima menit. siswa – siswa yang lebih muda maka waktu yang lebihnya lebih cepat, dan dengan siswa – siswa yang lebih tua mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk bertujuan sebagai pencegah perbuatan tantrum akan kembali. Ketika seorang siswa kembali dari *time-out*, orang disekitarnya seharusnya memastikan memperlakukan anak dengan baik dan memberi tahu siswa tentang apa yang harus di lakukannya untuk bergabung kembali dengan aktivitas yang dilakukan.

Melaksanakan cara teknik time out harus mengidentifikasi anak pada tahap awalnya untuk menggunakan time out, catatan harus lengkap dan mudah dipahami sebelum memperlakukan time out ketika perilaku itu muncul baik di waktu yang berbeda tipe yang di pakai harus di sesuaikan dengan perlakuan anak. Sesudah berjalan 2 minggu maka data pengevaluasian dapat dilihat apakah time out tampak efektif, teknik ini sering digunakan dengan anak anak yang beruisa 2 atau 3 tahun kemudian anak remaja awal.

Menurut (Yovita, and Tjakrawiralaksana, 2021) ada beberapa fungsi dan evaluasi teknik *time out* adalah sebagai berikut :

1. waktu penyisihan sudah dimanfaatkan untuk berbagai perbuatan tantrum, digunakan dengan orang orang yang berbeda termasuk siswa – siswa terhambat perkembangan dengan perilaku yang mengganggu, siswa dalam pendidikan khusus, orang dewasa terhambat perkembangan yang berperilaku tidak tepat pada waktu makan atau siswa yang rentan terhadap cedera dan agresi dengan gangguan/ kecacatan defisit perhatian, siswa yang tidak patuh, siswa yang emosional dan berlebihan dengan konflik perbuatan siswa berbeda di beberapa bidang pendidikan.
2. Batas waktu dianggap prinsip elemen begitu penting dari cara percobaan orang tua lebih penting.
3. Selanjutnya tulislah kalimat yang sederhana dan padu sebelum waktunya habis, ada dua elemen dasar untuk menggunakan frase atau kalimat yang sederhana dan konsisten.
4. jalankan batas waktu segera setelah perilaku keinginan untuk tampil prinsip ini sangat penting, dengan munculnya perilaku tak terduga.
5. Tidak di pahami oleh orang di sekitarnya, seseorang yang tidak di pahami oleh orang di sekitarnya akan menyebabkan anak tantrum.
6. Tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, apabila seseorang anak tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri akan mendorong anak akan berperilaku tantrum.
7. Merasa tidak nyaman atau takut ,anak yang merasa terkekang tidak nyaman dan steress karena tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri mendorong anak akan berperilaku tantrum
8. Merasa lelah dan imsonia

Penyebab terjadinya temper tantrum pada subjek penelitian ini adalah Tidak mendapat apa yang diinginkannya atau tidak berhasil melakukan apa yang ingin dilakukannya, frustrasi dan merasa bosan, Tidak di pahami oleh orang di sekitarnya, seseorang yang tidak di pahami oleh orang di sekitarnya akan menyebabkan anak tantrum, tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, merasa tidak nyaman atau takut, merasa lelah sehingga banyak alasan untuk mengikuti kegiatan.

## **METODE**

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu penelitian eksperimen menggunakan Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Menurut Marlina (2021) Subject Research merupakan strategi penelitian yang dikembangkan untuk mendokumentasikan perubahan perilaku subjek secara individual, dengan data didokumentasikan berulang untuk setiap subjek dalam dua atau lebih fase (fase *baseline* dan fase intervensi). Subjek penelitian ini merupakan seorang siswa autisme kelas VI di SD SIT Karakter Anak Shalih Padang, Pasar Ambacang. Subjek mengalami perilaku tantrum (memukul) sehingga sering

mengganggu pembelajaran di ruangan kelas. Penelitian dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan tiga fase kondisi yaitu fase baseline 1 (A1), intervensi (B) dan baseline 2 (A2), (Widodo et al., 2021). Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat frekuensi perilaku tantrum pada subjek. Teknik analisis data untuk single subject research dengan analisis dalam kondisi dan antar kondisi dengan visual grafik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *Singel Subject Research(SSR)*. Dalam penelitian ini peneliti meneliti anak ASD yang mempunyai perilaku negtaif memukul, perilaku negatif anak sering muncul ketika berada di sekolah pada saat pembelajaran sedang berlangsung. Anak memukul orang di sekitarnya karena merasa bosan dan tidak mengerti dengan pembelajaran, serta tidak dipahami oleh orang di sekitarnya membuat susana pembelajaran dalam kelas terganggu. Maka oleh karena itu disini peneliti menggunakan desain A1-B -A2, Peneliti melakukan pertemuan sebanyak 16 kali pada anak, dari hasil penelitian di dapatkan kondisi (A1 ) frekuensi yang di peroleh yaitu, 5,8,8,,7. Pada kondisi intervensi (B) saat di berikan perlakuan pada subjek hasil yang di peroleh yaitu, 8,10,6,5,7,5,3,3. Sedangkan hasil pada kondisi baseline (A2) memperoleh frekuensi, 3,5,3,3. Dari data yang di dapatkan dapat di jelaskan pada grafik di bawah ini.

Maka oleh karena itu disini peneliti menggunakan desain A1-B -A2, Peneliti melakukan pertemuan sebanyak 16 kali pada anak, agar lebih jelasannya akan di jelaskan pada hasil penelitian dan pembahasan peneliti di bawah ini.

### 1. Baseline (A1)

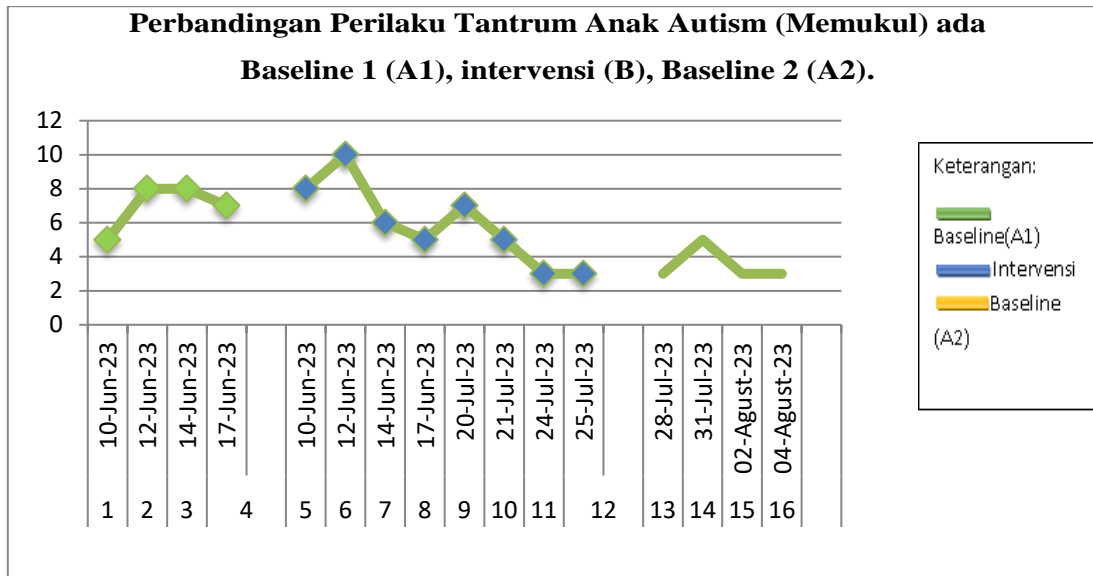
Pada tahap baseline ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan mengamati dan mencatat frekuensi kemunculan perilaku tantrum yang muncul pada anak (memukul) sebelum melanjutkan intervensi atau pemberian perlakuan. Pertemuan pertama di laksanakan pada tanggal 10 Juli 2023 dengan frekuensi 5, pertemuan ke dua di laksanakan pada tanggal 12 Juli 2023 dengan frekuensi 8, pertemuan ke tiga di laksanakan pada tanggal 14 Juli 2023 dengan frekuensi 8, pertemuan ke empat di laksanakan pada tanggal 17 Juli 2023 dengan frekuensi 7, dalam 1 kali pertemuan hanya 3 jam yang di perbolehkan guru untuk mengamati anak.

### 2. Intervensi (B)

Pada kondisi ini merupakan tahapan merubah perilaku negatif memukul melalui prosedur teknik *time out*. Jika anak melakukan perilaku negatif memukul orang di sekitarnya maka anak akan di beri hukuman dan untuk sementara di asingkan ke tempat yang lebih aman terhadap peredaan emosi anak.yang dilakukan dengan mengamati dan mencatat frekuensi kemunculan perilaku tantrum(memukul) yang dilakukan oleh subjek saat dilakukan kegiatan intervensi berupa penerapan teknik *time out* ketika anak menunjukkan perilaku tantrum (memukul). Pada kondisi intervensii di lakukan sebanyak 8 kali pertemuan dengan perolehan frekuensi 8,5,6,5,7,5,3,3,3.

### 3. Baseline (A2)

Baseline 2 (A2) dilaksanakan selama 5 hari dengan frekuensi, 0,5,3,0,0, yaitu yang dilakukan dengan mengamati dan mencatat frekuensi kemunculan perilaku tantrum(memukul) yang dilakukan oleh subjek.



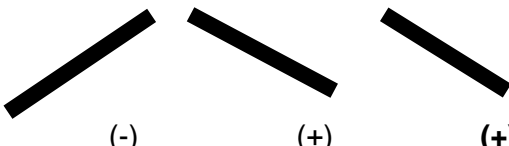
**Grafik 1.1** rekapitulasi frekuensi perilaku tantrum pada kondisi (A1),(B),(A2).

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwasannya kondisi baseline (A1) dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, Pertemuan intervensi dilakukan sebanyak 8 kali dan pada pertemuan ke 3 atau baseline 2 (A2) dilakukan sebanyak 4 kali, namun hasil dari penelitian ini dijelaskan nampak bahwa penurunan yang terjadi pada tahap intervensi tidak bersifat tetap namun sebaliknya berubah-ubah. Demikian pula dengan frekuensi dan durasi perilaku tantrum (*memukul*) pada saat intervensi fase keempat dan ketujuh yang menurun dengan pola yang berubah-ubah. Menurut (Alitani, 2018) hal ini terjadi karena perilaku bersifat kontekstual yang berarti bahwa perilaku dapat berubah-ubah tergantung situasi maupun kondisi subjek.

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Analisis Data**

No	Kondisi	A1	B	A2
1.	Panjang kondisi	4	8	4
2.	Estimasi kecedrungan arah			
3.	Kecendrungan stabilitas	(-) 100 %	(+) 25%	(+) 0%
4.	Kecendrungan jejak data			
5.	Level stabilitas dan rentang	(-) 5 – 7	(+) 8 - 5	(+) 3-3
6.	Level perubahan	7 – 5=2	8-5= 3	3-3=0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwasannya kondisi pada *baseline* A1 mengalami peningkatan frekuensi dari kondisi awal yang semula 5 menjadi 7. Intervensi B mengalami penurunan frekuensi dari kondisi awal yang semula 8 menjadi 3. Dan A2 mengalami penurunan frekuensi dan kondisi awal yang semula 3 menjadi 3 berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwasanya pemberian intervensi menggunakan teknik *time out* yang sudah dimodifikasi terdapat penurunan terdapat efektifitas mengurangi perilaku tantrum (*memukul*) pada anak ASD.

Kondisi	A2/B/A2
1. Jumlah variabel yang di rubah 2. Pengaruh kecedhrungan	1  (-) (+) (+)

Berdasarkan dari analisis data yang di peroleh bawasanya teknik time out dapat berpengaruh dalam menurunkan perilaku tantrum ( memukul) pada anak autism spectrum disorder, didapatkan hasil dengan membandingkan kondisi setelah di berikan perlakuan pada subjek.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh dari tingkat frekuensi perilaku siswa dapat disimpulkan bahwa teknik time out sangat berpengaruh dalam menurunkan perilaku tantrum (memukul) pada anak autism spectrum disorder. Hasil ini dapat dibuktikan dengan hasil grafik yang menurun dari data baseline (A1), kondisi intervensi (B) dan baseline (A2). Dalam penulisan ini penulis masih memiliki banyak kekurangan diharapkan adanya kerja sama berbagai pihak agar bisa berkolaborasi untuk membantu menambah wawasan lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2018). *Pengaruh Metode Social Story Terhadap Penurunan Temper Tantrum Pada Anak Dengan Gangguan Autism Spectrum Disorder*. 15(September), 483–498.
- Herisanti, W., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2020). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Tantrum. *MTPH Journa*, 4(1), 55–60.
- Marlina. (2021). *Single Subject Research Penelitian Subjek Tunggal*. Rajawali Pers.
- Widodo, S. A., Kustantini, K., Kuncoro, K. S., & Alghadari, F. (2021). Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal. *Journal of Instructional Mathematics*, 2(2), 78–89. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>
- Yovita, M., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Penerapan Intervensi Social Story Dan Roleplay Untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Pada Remaja Dengan Autism Sepctrum Disorder. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 1–18.
- Cahya, M., Lestari, D., Diniyyah, S., Rahmah, P., Yunusiyyah, E., & Panjang, P. (2020). Stimulasi Metode Time Out Dalam Menerapkan Sikap Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 60–69.
- Iswari, M., & Hasan, Y. (2019). Training Increases Understanding of Teachers and Parents About Healthy Food for Children with Autism (Pelatihan Meningkatkan Pemahaman Guru dan Orang Tua Tentang Makanan Sehat bagi Anak Autisme). *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 116–120.
- Manalu, A. P. (2013). *Laporan Kasus: Faktor-Faktor Penyebab Penyakit Autisme Anak Di Bina Autis Mandiri Palembang*. 13–13.
- Rahmahtrisilvia, R. (2010). Strategi Pembelajaran Untuk Mengatasi Perilaku Tantrum Pada Anak Autistik. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 1. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v10i2.2235>
- Sinaga, J. D. (2015). *Time-Out Sebagai Teknik Modifikasi Perilaku*. 27–28.
- Cahya, M., Lestari, D., Diniyyah, S., Rahmah, P., Yunusiyyah, E., & Panjang, P. (2020). Stimulasi Metode Time Out Dalam Menerapkan Sikap Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 60–69.
- del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>

Herisanti, W., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2020). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Tantrum. *MTPH Journa*, 4(1), 55–60.