

Implementasi Metode Time Out Dalam Mengatasi Tempertantrum Pada Anak Usia Dini Kelompok B Di Ra Salafiyah Desa Cibenda Parigi Pangandaran

Ujang Sutaryat¹, Cucu Nurhasanah²

¹STITNU AL-Farabi Pangandaran; ujangsutaryat@gmail.com

²STITNU AL-Farabi; cucunurhasanah@gmail.com

Edu Happiness:

Jurnal Ilmiah Perkembangan
Anak Usia Dini

Vol 02 No 1 January 2023

Hal : 124-136

<https://doi.org/10.62515/jos.v2i1.192>

Received: 16 Agustus 2022

Accepted: 25 Agustus 2022

Published: 31 January 2023

Publisher's Note: Publisher: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STITNU AL-Farabi Pangandaran, Indonesia stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Abstract :

Temper tantrums are destructive behavior, in the form of outbursts which can be physical in nature such as hitting, pushing, slamming an object or in a verbal form, such as screaming, crying, screaming or whining. One method that can be used to deal with temper tantrums is the method time out. Method time out defined as withdrawing opportunities to gain positive reinforcement or loss of positive reinforcement for a given time, in order to reduce the probability of future behavior. The purpose of this study is regarding the role of educators in implementing the handling of children with temper tantrums through the temper tantrum method. This research method is descriptive qualitative. Data was collected through observation, documentation, interviews and document analysis. Data is analyzed using data reduction, displaying data and drawing conclusions. The results of this study indicate that the process of handling children who experience tantrums uses a momentary allowance technique (Time Out) can make children calmer, emotions more controllable and able to accept stimulus handling given by other people to children.

Keywords: Tantrum, Time Out, Child

Abstrak:

Temper tantrum merupakan perilaku destruktif, dalam bentuk luapan yang dapat bersifat fisik seperti memukul, mendorong, mambanting suatu benda ataupun dalam bentuk verbal, seperti berteriak, menangis, menjerit maupun merengek. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi temper tantrum adalah metode time out. Metode time out didefinisikan sebagai penarikan peluang untuk mendapatkan penguatan positif atau hilangnya penguatan positif untuk waktu tertentu, untuk mengurangi probabilitas perilaku dimasa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengenai peran Pendidik dalam mengimplementasikan penanganan anak temper tantrum melalui metode temper tantrum. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, wawancara dan dokumen analisis. Data dianalisis menggunakan reduksi data, menampilkan data dan menarik kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan, proses penanganan pada anak yang mengalami tantrum menggunakan teknik

peyisihan sesaat (Time Out) dapat membuat anak menjadi lebih tenang, emosi lebih bisa terkontrol dan mampu menerima stimulus penenangan yang di berikan orang lain pada anak.

Kata Kunci: Tantrum, Time Out, Anak

Pendahuluan

Perilaku tantrum atau yang biasa disebut dengan istilah temper tantrum merupakan, suatu letupan kemarahan anak yang sering terjadi pada saat anak menunjukkan sikap negatif Menurut Potegal seorang psikolog, tantrum memiliki dua jenis yang berbeda yaitu, tantrum amarah atau disebut anger tantrum. Pada umumnya tantrum jenis ini dapat ditandai dengan perilaku seperti menghentakkan kaki, menendang, memukul, berteriak dan sebagainya. Jenis tantrum yang kedua adalah tantrum kesedihan atau disebut distress tantrum. Tantrum jenis ini dapat ditandai dengan perilaku menangis dan terisak-isak, membanting diri dan berlari menjauh Biasanya, anak usia dini mengungkapkan rasa sedih maupun rasa kehilangan mereka dengan menunjukkan sikap demikian.

Perilaku temper tantrum merupakan salah satu ciri anak yang mempunyai masalah pada perkembangan emosinya. Anak yang mengalami tantrum, dapat membahayakan dirinya sendiri, orang lain ataupun merusak barang-barang yang terdapat di sekitarnya ketika anak tersebut sedang marah Normalnya, perilaku tantrum yang ditunjukkan oleh anak hanya berdurasi 20 detik sampai 2 menit saja.

Berikut adalah pengaruh emosi terhadap lingkungan sosial dan pribadi seorang anak, diantaranya adalah: 1. Ketegangan emosi anal dapat mengganggu pada perkembangan motorik, 2. Ketegangan emosi anak dapat mengganggu aktivitas mental, 3. Ketegangan emosi dapat mempengaruhi psikologis, serta 4. Bentuk pelampiasan emosional yang negatif dilakukan secara berulang-ulang dapat menjadi kebiasaan yang akan dibawa hingga anak dewasa Peran guru sebagai orang tua ketika di sekolah, mempunyai pengaruh yang penting dalam menyumbang pembentukan karakter anak. Di sekolah, anak akan belajar mengenai karakter yang akan dibawanya ketika ia berada di rumah maupun ketika bersama orang di sekitarnya. Guru sebagai manusia yang sangat di idolakan oleh siswanya, akan ditiru segala tindak-tanduknya Guru hendaknya selalu memberikan contoh yang baik kepada siapapun, terutama pada siswa, karena hatersebut akan terekam dalam memori anak dan dibawa hingga ia dewasa. Begitu pula dalam menerapkan pendidikan maupun strategi ketika menangani anak yang sedang mengalami fase tantrum pada saat disekolah.

Perilaku tantrum yang timbul ketika di sekolah, tentunya sangat mengganggu anak yang lainnya, terutama pada saat kegiatan belajar berlangsung. Peran seorang guru dalam mengambil sebuah treatment dalam menyikapi perilaku siswa yang demikian. Perilaku temper tantrum merupakan kondisi sosial- emosional yang normal terjadi pada anak usia 1-3 tahun, akan tetapi apabila kondisi seperti ini tidak ditangani dengan tepat, akan berlanjut hingga anak usia 5- 6 tahun. Bahkan tidak menutup kemungkinan akan dibawa dan menjadi karakter hingga ia dewasa. Begitu urgennya kemampuan mengolah dan mengatur emosi ketika dalam masa perkembangan agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Salah satu teknik modifikasi perilaku yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku bermasalah pada anak usia dini kelompok B adalah prosedur hukuman. Prosedur hukuman mempunyai beberapa teknik yang dapat ditempuh untuk mengurangi dan menghapus perilaku sasaran. Beberapa jenis atau tipe dari punishment antara lain: pain-inducing punishers, reprimands, Time Outs, response cost. Martin & Pear menyebutkan bahwa Time Out sebagai suatu tindakan memindah individu pada waktu tertentu supaya tidak mendapatkan pengukuhan setelah perilaku sasaran timbul. Pelaksanaan teknik penyisihan sesaat (Time Out) yang akan ditempuh dalam penelitian ini adalah dengan cara exclusionary Time Out yaitu subjek disisihkan dari lingkungan supaya tidak mendapatkan pengukuhan.

Keberhasilan anak dalam beradaptasi maupun bersosialisasi dengan lingkungan sangat tergantung pada jenis pola asuh yang diterapkan oleh para guru ketika di sekolah, serta orang tua ketika di rumah. (Aang Andi kuswandi, Irfan Ilmi, Yayat Hidayat, Maulana Adam Hakim, Andi Setiawan Vina Gustina Ardiani, 2023) Karna itulah guru juga sangat bertanggung jawab dalam kehidupan anak, diantaranya adalah pembentukan kepribadian anak ketika di sekolah, mengajarkan agama yang benar sesuai dengan ajaran Al-Qur'an, kelangsungan hidup anak selam di sekolah, serta masa depan anak didiknya. Imam Ghazali mengatakan bahwa: "ketahuilah, bahwasanya mendidik anak merupakan perkara yang penting dan fundamental. Anak adalah amanah bagi kedua orang tuanya. Hatinya merupakan mutiara yang suci, berharga, dan masih kosong dari segala ukiran dan gambaran (pengaruh luar). Hati seorang anak siap meniru siap menerima segala(Wahyuni, 2023)

bentuk ukiran yang diukirkan padanya. Jika hatinya dipalingkan pada sesuatu, maka niscaya dia akan berpaling (condong) padanya (Belden Andy C, Nicole Renick Thomson, 2008) Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas, bahwa perilaku tantrum berupa ledakan emosi yang tidak terkontrol yang ditimbulkan oleh subjek sangat mengganggu proses kegiatan pembelajaran. Dengan adanya permasalahan tersebut penelitian ini berguna untuk mengurangi perilaku tantrum pada anak usia dini. Salah satu teknik dari prosedur hukuman adalah dengan teknik penyisihan sesaat (Time Out). Alasan peneliti menggunakan teknik Time Out adalah melihat jenis karakteristik perilaku tantrum pada anak usia dini kelompok B berupa memukul serta dampak yang ditimbulkan dari tantrum anak usiadini kelompok B di RA Salafiyah Cibenda.

Bahan dan Metode

Pendekatan yang akan digunakan pada penelitian kali ini, adalah deskriptif kualitatif. Menurut Sudjana, penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan segala sesuatu, baik suatu kejadian, gejala maupun peristiwa yang terjadi saat ini (Goleman, 2000) Pendapat tersebut seperti yang dikemukakan oleh Arikunto bahwasanya penelitian deskriptif, merupakan penelitian yang bertujuan, untuk mengumpulkan informasi mengenai gejala, maupun peristiwa yang ada pada saat melakukan penelitian (Dewi., 2005) Dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif, merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan segala sesuatu, baik peristiwa atau kejadian, seperti yang terdapat di lapangan. Pada penelitian kali ini, juga akan memaparkan mengenai perbandingan pendekatan pembelajaran yang diaplikasikan di RA yang akan diteliti.

Dalam penelitian kali ini, peneliti sebagai pengumpul data utama. Karena peneliti yang akan mempersiapkan segala sesuatu, yang akan digunakan untuk melakukan penelitian. Berdasarkan penuturan Moeleong bahwa, penelitian kualitatif, seorang peneliti merupakan orang yang mengumpulkan data utama, karna akan mempersiapkannya terlebih dahulu, sebagai hal yang lazim digunakan seperti pada penelitian-penelitian terdahul. Penelitian yang akan dilakukan kali ini, bertujuan untuk memaparkan bagaimana gambaran implementasi metode time out dalam mengatasi temper tantrum pada anak usia dini di RA Salafiyah

Diskusi/Pembahasan

RA Salafiyah Desa Cibenda ini merupakan sekolah biasa dengan sistem pemberian materi sekolah normal dan pemberian terapi atau penanganan untuk anak tantrum. Tantrum atau yang juga disebut sebagai temper tantrum, dapat diartikan sebagai ledakan emosi marah, yang biasanya terjadi pada tahapan usia anak 18 bulan hingga 3 tahun. Tak jarang pula berlanjut hingga usia 5-6 tahun. Siswa tantrum di RA Salfiyah ini mendapat bimbingan dan berbagai terapi khusus untuk menangani anak tantrum dari guru yang ada. Salah satu terapi yang diberikan RA Salafiyah yakni penanganan ketika anak mengalami tantrum, dimana tantrum sendiri adalah kondisi emosional anak yang tidak dapat dikontrol dan amarah anak menjadi meledak-ledak yang terkadang marahnya anak tantrum mampu melukai atau membahayakan orang sekitar hingga dirinya sendiri.

Tantrum adalah hasil dari energi tinggi dan kemampuan yang tidak mencukupi dalam mengungkapkan keinginan atau kebutuhan “dalam bentuk kata-kata”. Anak yang mengalami sering kali membuat ulah yang terkadang membuat orang disekitarnya merasa takut dan khawatir. Sebab anak yang mengalami tantrum tak jarang melukai orang disekitarnya dan dirinya sendiri dengan menggunakan anggota tubuhnya atau dengan menggunakan alat yang berada di sekitarnya.

Proses pelaksanaan teknik penyisihan sesaat diberikan dengan tujuan untuk mengubah perilaku negatif pada anak ketika sang anak tantrum (1). Memahami masalah yang dialami atau penyebab sang anak tantrum. (2). Kemudian guru atau terapis memaksimalkan perilaku alternatif agar guru dapat memberikan penguatan positif pada anak untuk mengganti perilaku yang tidak diharapkan menjadi perilaku yang lebih positif. (3). Anak yang mengalami tantrum tidak mudah meredam amarahnya dengan mudah, guru atau terapis memberi teknik penyisihan sesaat yang lebih efektif dengan hukuman atau punishment. Hukuman yang diberikan guru harus konsisten diberikan agar anak mampu mengurangi perilaku negatif tersebut ketika marah. (4).

Anak tantrum tak jarang memberi dampak negatif untuk anak lainnya, ketika anak yang mengalami tantrum tersebut membahayakan orang sekitar guru menyisihkan anak dari jangkauan teman sekelasnya misal dengan menempatkan anak di pojok kelas.

Ketika hal tersebut dirasa tidak efektif guru maupun terapis memnempatkan sang anak di ruang khusus yakni ruang tenang atau ruang senozelen, dimana ruang senozelen dimaksudkan untuk mengubah emosi anak menggunakan lampu atau cahaya. Anak yang mengalami tantrum berat maka ia akan di asingkan diruang tenang dengan durasi waktu 5-10 menit menggunakan media matras. Umumnya anak yang membahayakan orang lain atau dirinya sendiri akan ditempatkan diruang tenang untuk beberapa saat, karena akan berbahaya jika anak tetap disatukan dengan teman-teman maupun orang banyak.

Dalam persiapan untuk menggunakan metode time out mengentasi tantrum, guru mempersiapkan yang meliputi tiga hal, yaitu pemahaman, merasakan dan praktek dalam menjalankan metode time out dalam mengetasi tamtrum. Praktiknya, guru memberikan pemahaman meninformasi terkait teknik pelaksanaan time out kepada seluruh anak di kelas dan memberi pemahaman pada anak agar mereka mengetahui mengapa dia harus berbuat sesuatu yang baik, dan kenapa harus menghentikan perilaku buruk. Pertama-tama guru menjelaskan bahwa time out itu metode mendisiplinkan anak dengan cara membawa pergi keruangan khusus. Kita juga bisa menjelaskan mengapa harus berbuat baik, karena jika anakanak berbuat baik berarti kalian tidak akan di bawa keruangan khusus tersebut, sebaliknya jika anak-anak berbuat buruk guru akan membawanya keruangan khusus itu. Selain itu, guru memberikan pengalaman merasakan kepada siswa bahwa perilaku yang dilakukan termasuk perilaku positif atau negative. Pada bagian ini, guru bercerita kepada anak sesuai apa yang guru alami tentang pengalaman baik dan buruk.

Pada metode time out guru mempraktikan metode time out, melaksanakan perilaku yang sudah diterangkan, dipahami, dan dirasakan oleh anak dengan menyelenggarakan sebuah acara dimana anak dapat berperilaku sesuai yang diharapkan. "Yang saya tau dunia, anak adalah dunia bermain sambil belajar untuk menginginkan anak bisa efektif selama mengikuti acara sangat tidak mungkin, alangkah baiknya guru memberikan contoh salah satu anak untuk di sisihkan dengan temannya supaya anak merasa takut dan tidak ingin melakukan perilaku yang buruk. Tidak ada salahnya jika selama acara berlangsung di dampingi oleh guru ataupun orang tua.

Penyisihan sesaat (Time Out), didefinisikan sebagai penarikan atau hilangnya kesempatan seseorang untuk mendapatkan penguatan positif untuk sementara waktu. Teknik Time Out yang di gunakan secara luas adalah sebuah bentuk penanganan perilaku yang didasarkan pada prinsip hukum operant conditioning. Mereka yang mendukung terapi perilaku mengatakan bahwa semua perilaku maladaptif maupun adaptif, di pelajari melalui proses operan dan pengondisian. Hukuman negatif melibatkan menghilangkan stimulus untuk mengurangi probabilitas bahwa sebuah perilaku akan terjadi lagi. Oleh karena efek positif Time Out, teknik ini telah menjadi salah satu bagian penting untuk menangani perilaku anak di ranah sekolah.

Pelaksanaan teknik Time Out di RA Salafiyah ini ditangani oleh guru. Sistem belajar kurang lebih sama dengan sekolahan normal pada umumnya terkecuali jika tidak ada anak yang mengalami tantrum, jika di dalam kelas terdapat satu anak yang mengalami tantrum maka suasana kelas akan berubah menjadi gaduh sebab dalam satu kelas tersebut ada beberapa anak yang memiliki sifat dan karakter yang berbeda. Guru di RA Salafiyah menyeleksi perilaku spesifik yang akan diubah. Hal ini dilakukan dengan cara mempelajari permasalahan terlebih dahulu, kemudian mengubah permasalahan menjadi pelajaran bagi siswa dan diselesaikan.

Dalam penggunaan metode time out di RA Salafiyah, guuru memberikan hukuman. Hukuman pada metode time out ini supaya anak merasa jera dan tidak melakukan perilaku tantrum dengan berulang kali. Guru juga meminimalisir penyebab timbulnya perilaku yang memunculkan hukuman dalam metode time out. Jenis trantum yang paling sering muncul adalah Tantrum amarah(anger Tantrum) dan Tantrum kesedihan(distress tantrum). "Sebagian orang tua mungkin ada yang tidak paham bagaimana pentingnya komunikasi yang baik kepada anak di rumah ataupun di sekolah. Hal itupun sangat menunjukan cara pola asuh yang baik antara orangtua kepada anak selain kepada siswa".

Hal di atas menunjukan, guru juga melakukan pendampingankepada orang tua dalam memberikan pemahaman mengenai cara komunikasi yang memaksa anak untuk melakukan sesuatu kepada anaknya menjadi komunikasi yang terbuka, memberikan pilihan atau keterbukaan kehendak bagi anak untuk melakukan sesuatu. Dalam

kegiatan penerapan teknik penyisihan sesaat Time Out ini memiliki beberapa kendala yang dialami saat pelaksanaannya, seperti perihal waktu atau jadwal sekolah anak-anak menjadi terganggu dengan adanya anak yang mengalami tantrum. Guru menjadi lebih fokus pada satu anak yang mengalami tantrum agar tidak terjadi kejadian yang tidak diinginkan seperti melukai orang sekitar dan teman satu kelas.

Menurut pengamatan sebelum memberikan perlakuan dengan menggunakan teknik Time Out, benda berupa makanan yang diinginkan subjek adalah milik temannya ataupun milik guru. Apabila subjek menginginkan, dia akan berusaha mengambilmakanan tersebut. Melihat kejadian tersebut, guru pun mengambil tindakan dengan melarang anak untuk mengambil makanan dan apabila sudah diambil maka akan dikembalikan. Dengan melihat prakejadian, saat kejadian, dan setelah kejadian apabila subjek diberikan pengukuhan positif berupa hal yang diinginkannya, maka subjek akan terbiasa dan membentuk perilaku yang suka mengambil hak milik orang lain. Sedangkan melihat motivasi berperilaku tantrum berupa escape, yaitu subjek menolak pembelajaran yang dilakukan, maka untuk memberhentikan perilaku tantrum seketika adalah dengan menuruti subjek untuk tidak belajar.

Menurut keterangan dari guru, apabila subjek tidak dipaksa untuk belajar, maka dia tidak mentaati peraturan yang ada di sekolah dan akan selalu meminta untuk tidak belajar setiap harinya. Berdasarkan pengamatan tersebut, maka apabila subjek diberikan perlakuan dengan memberikan pengukuhan positif, maka dampak dalam jangka pendek akan menghentikan perilaku seketika. Namun, dampak dalam jangka panjang akan membentuk perilaku yang sulit diatur. Redd, Porterfield, dan Anderson menyebutkan bahwa untuk menghilangkan atau mengurangi perilaku, sebaiknya menggunakan prosedur Positive Punishment dan Negative Punishment. Dengan berbagai pertimbangan tersebut, peneliti akhirnya memilih prosedur hukuman dengan menggunakan teknik penyisihan sesaat "Time Out".

Penyebab lain adalah subjek mungkin merasa tidak senang apabila di pindahkan dari ruang kelasnya atau disisihkan dari lingkungan yang tidak semestinya. Subjek merasa, bahwa dengan dipindahkan dirinya ke tempat lain, berarti hilang atau tertunda kesempatan baginya untuk mendapatkan benda atau aktivitas yang diinginkan sehingga

subjek berperilaku tantrum dengan durasi yang lebih lama. Dalam penelitian ini, penerapan teknik Time Out yang digunakan memberikan pengaruh yang baik (positif). Hal ini dijelaskan dengan adanya penurunan durasi subjek dalam perilaku tantrum berdasarkan penelitian. Berkurangnya perilaku tantrum pada subjek dapat diartikan bahwa kesempatan subjek dalam memperoleh banyak ilmu dari proses pembelajaran yang diikutinya di kelas turut meningkat.(Hayes, 2003) Proses pembelajaran yang semula sering terganggu karena guru harus mengupayakan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku tantrum subjek sehingga banyak waktu efektif belajar banyak terbuang sudah berkurang.

Diagnosis Subjek

Subjek ini memiliki tingkat emosi yang tidak stabil, dimana ia dengan tiba-tiba mengamuk atau menangis sambil memukul kepalanya dengan keras. Ketika ia marah maka ia akan melukai orang disekitar seperti mengigit bagian tubuh yang dapat ia raih. Dia tidak suka keramaian, ia lebih suka tempat yang tenang dan bila ia berada di keramaian ia mudah marah. (Hames, 2005)

Diagnosis Subjek

Subjek ini merupakan anak yang hiperaktif, ia memiliki rasa ingin tahu sangat tinggi. Dia senang sekali menulis hal-hal yang ia temui di tempat umum, sekolah, rumah, buku atau majalah dan televisi. Dia cenderung menginginkan kata yang ia tulis dibaca oleh orang lain yang kemudian ia akan menirukan perkataan orang tersebut. Subjek memiliki karakter anak yang tepat waktu dalam menjalankan rutinitas sehari-hari seperti halnya berangkat sekolah, makan, terapi, dan waktu pulang sekolah. Jika kebiasaan subjek dirubah maka ia akan marah-marah.(Andriana, 2011)

Diagnosis subjek Subjek ini termasuk anak yang aktif ia memiliki jadwal yang teratur. Seperti halnya anak autisme pada umumnya ia memiliki kebiasaan, jika kebiasaan tersebut di ubah ia akan bingung dan mungkin ia akan marah. Jika ia memiliki

kebiasaan bermain puzzle sebelum belajar maka harus diberikan jika tidak maka dia akan marah selama kegiatan belajar di kelas. Ia termasuk anak yang tidak sabaran, jadi ketika sudah selesai melakukan sebuah kegiatan ia akan harus segera di beri kegiatan lain agar tidak marahmarah. Sikap marah subjek ini dengan meloncat-loncat, berteriak dan memukul.(Adams, 1989)

Langkah-Langkah Penerapan Teknik Time Out

Langkang-langkah penerapan teknik time out di RA Salafiahsebagai berikut:

- a) Mengidentifikasi anak tantrum yang akan diberi teknik Time Out Keadaan anak tantrum sendiri antara satu sama lain berbeda baik dari cara berkomunikasi, sikap, kebiasaan dan emosional. Sebelum melaksanakan teknik Time Out kita harus mengetahui kondisi anak, dalam penanganan ini mengetahui tingkat emosi dan kondisi fisik anak sangat penting agar mengetahui dan keadaan anak tantrum sendiri sehingga dapat memberikan penanganan yang tepat untuk diberikan pada anak. Kondisi tantrum pada anak antara lain kurangnya kemampuan anak untuk mengontrol emosi, emosi yang semakin meledak-ledak, menyakiti diri sendiri. ataupun orang lain, menggigit, meloncat-loncat,memukul dan sebagainya. (Sutaryat & Nurhasanah, 2023)
- b) Mengkodisikan anak. Nara sumber membimbing anak untuk duduk tenang, dengan memberikan pengukuhan positif. Ketika anak marah-marah nara sumber mengobservasi perilaku anak, jika anak tidak bisa tenang ketika berada di dalam kelas dan membuat suasana kelas menjadi semakin tidak kondusif maka terapis akan memberikan alternatif lain.
- c) Mengumpulkan media yang akan digunakan dalam teknik Time Out. Nara sumber menggunakan beberapa media yang berkaitan dengan teknik Time Out untuk menangani tantrum pada anak. Adapun media yang digunakan nara sumber antara lain kursi dan matras yang dipergunakan di dalam kelas dan di gunakan di ruang tenang.
- d) Memulai pemberian teknik penyisihan sesaat (Time Out). Nara sumber mendampigi anak ketika proses pemberian teknik dengan memberikan media yang akan digunakan dalam menangani anak. Mula-mula anak yang sedang

mengalami tantrum kita tenang dengan kata-kata sabar, tenang dan sudah yang kemudian kita mendekati anak secara perlahan dan mencoba untuk memberi sentuhan atau pelukan jika itu dirasakan perlu untuk penenangan. Tidak semua anak mampu untuk kita tenang dengan kata-kata atau sentuhan. Dengan hal tersebut teknik penyisihan sesaat memberi phunishment berupa hukuman dimana anak akan di bawa keruang tenang untuk beberapa saat dalam kurun waktu 5-10 menit tergantung pada kondisi psikis anak saat marah. Media matras di pergunakan di dalam ruang tenang jika sang anak melukai dirinya sendiri seperti membenturkan kepala ke lantai ataupun pada dinding. Media matras di gunakan dengan menggulung sang anak menggunakan matras pada seluruh tubuhnya.

- e) Evaluasi. Melakukan evaluasi atas perkembangan hasil yang dicapai pengamatan dan membuat catatan untuk melihat tingkah kemajuan anak. Nara sumber memberikan sebuah catatan mengenai perkembangan anak dengan penerapan teknik tersebut yang kemudian di komunikasikan dengan guru pendamping maupun oragtua wali

Kesimpulan

Berdasarkan data dalam penelitian ini mengenai teknik penyisihan sesaat (Time Out) untuk menangani temptra tantrum pada anak usia dini di RA Salafiyah Desa Cibenda Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran sangat dibutuhkan dalam permasalahan penenangan trantrum pada anak temper tantrum. Anak tantrum memiliki stabilitas emosi yang sangat berbeda dengan anak normal dan emosi anak tantrum tidak dapat kita tebak. Memori ingatan anak tantrum tersimpan cukup lama di dalam otak, ketika anak merasa ada yang tidak dia suka saat itu maka anak akan mengungkapkan atau meluapkannya beberapa jam kemudian. Anak yang tantrum memiliki kesulitan untuk mengontrol emosinya, saat anak tantrum maka ia akan meloncat, berteriak, berlari-lari, memukul, melukai orang sekitar dan melukai dirinya sendiri.

Proses penenangan pada anak yang mengalami tantrum menggunakan teknik peyisihan sesaat (Time Out) diantaranya adalah (1) Guru harus tenang ketika

menangani anak yang sedang tantrum, (2) Berikan stimulus positif dengan kata “sudah, tenang dan sabar” dan sentuhan, (3) Sisihkan anak yang tantrum dari teman kelas yang lain di pojok kelas atau membawa sang anak keruang tenang yang membuat dia bisa tenang, (4) Beri waktu pada sang anak 2-5 menit untuk dapat meredakan amarahnya, (5) Mulai berinteraksi dengan anak sesuai kemampuan komunikasi anak tantrum tersebut. Proses penerapan teknik penyisihan sesaat (Time Out) pada anak yang mengalami tantrum menggunakan teknik tersebut membuat anak menjadi lebih tenang, emosi lebih bisa terkontrol dan mampu menerima stimulus penanganan yang diberikan orang lain pada anak.

Referensi

- Aang Andi kuswandi, Irfan Ilmi, Yayat Hidayat, Maulana Adam Hakim, Andi Setiawan Vina Gustina Ardiani, E. N. (2023). Pelaksanaan Program Edukasi Pemilahan Dan Pengelolaan Sampah Organik Dan Anorganik Didesa Bangunjaya Langkaplancar. Wahana Dedikasi: : *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 6(1).
- Adams, L. A. and V. I. R. (1989). *Reducing Bedtime Tantrums: Comparison Between Positive Routines and Graduated Extinction* dalam *Pediatric. America: American Academy of Pediatric*.
- Andriana., D. (2011). *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak. Didaktika Jurnal Kependidikan*. 4(2).
- Belden Andy C, Nicole Renick Thomson, and J. L. L. (2008). *Temper Tantrums in Healthy Versus Depressed and Disruptive Preschoolers: Defining Tantrum Behaviors Associated w*.
- Dewi., R. (2005). *Berbagai Masalah Anak Taman Kanak- kanak. Jakarta: CV. Rajawali*.
- Goleman, D. (. (2000). *Emotional Intelegence (Alih bahasa: T. Hermaya). Jakarta: Erlangga*.
- Hames, P. (2005). *Menghadapi dan Mengatasi Anak yang SukaNgamuk. Jakarta: PT Gramedia*.
- Hayes, E. (2003). *Tantrum Panduan Memahami Dan Menangani LedakanEmosi Anak. (Alih Bahasa: Hamiyn Octopus)*.
- Sutaryat, U., & Nurhasanah, C. (2023). Implementasi Metode Time Out Dalam Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak Usia Dini Kelompok B Di Ra Salafiyah Desa Cibenda. *Edu Happiness*, 2(1), 121–133. <https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/jos/%0AIMPLEMENTASI>

Implementasi Metode Time Out Dalam Mengatasi Tempertantrum Pada Anak Usia Dini Kelompok B Di Ra Salafiyah Desa Cibenda Parigi Pangandaran
Ujang Sutaryat¹, Cucu Nurhasanah

Wahyuni, A. T. (2023). *Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Tentang Pentingnya Wajib Belajar 12 Tahun Melalui Seminar Pendidikan di Desa Jayasari. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*. 1(4), 446–453.