Jurnal Ilmiah Cahaya Paud
Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
P-ISSN. 2407-1064 E-ISSN. 2807-5552

Modifikasi Perilaku Temper Tantrum Dengan Teknik *Time Out* Pada Anak Usia Dini

Yulia Novita Sari[1], Fatoni Achmad[2], Dyla Fajhriani N.[3], Nurul Jariah[4], Kusumawati[5]
[1,2,3,4]Universitas Khairun
[5]Universitas Borneo Tarakan
Jl. Bandara Babullah Kampus 1 Unkhair, Kelurahan Akehuda Kota Ternate, Maluku Utara
Jl. Amal Lama No.1. Kel. Pantai Amal, Kec. Tarakan Tim., Kota Tarakan, Kalimantan Utara
Email: yulianovita78@gmail.com[1], lord.fatoniachmad@gmail.com[2],
dyla.fajhriani@unkhair.ac.id[3], ryapsycho2909@gmail.com[4], kusumawati9359@gmail.com[5]

Abstrak: Aspek perkembangan sosial emosional menjadi salah satu faktor penghambat perkembangan pada anak usia dini, salah satunya adalah temper tantrum dengan menunjukkan perilaku tantrum, menangis dengan keras, atau memukul benda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *time out* dalam memodifikasi perilaku temper tantrum pada anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur atau studi kepustakaan. Hasil analisis studi literatur menunjukkan bahwa metode *time out* untuk modifikasi perilaku dapat membantu mengurangi perilaku stres pada anak usia dini atau mengurangi perilaku maladaptif. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penerapan teknik *time out* untuk modifikasi perilaku disesuaikan dengan kebutuhan anak agar anak-anak merasa aman, nyaman, dan dapat meredam emosinya. Dengan demikian, perilaku temper tantrum yang ditunjukkan oleh anak dapat diatasi secara bertahap. teknik istirahat. Dengan modifikasi perilaku, anak yang mengalami temper tantrum dapat tumbuh dan berkembang sehingga anak dapat memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan benar. Ini akan memungkinkan anak untuk bersosialisasi, berkomunikasi, dan mempelajari lingkungan.

Kata kunci: *Modifikasi Perilaku, Temper Tantrum, Time Out*

Abstract: *Aspects of social emotional development are one of the factors inhibiting development in early childhood, one of which is temper tantrums by showing tantrum behavior, crying loudly, or hitting objects. The aim of this research is to apply the time out technique in modifying temper tantrum behavior in early childhood. The research method used is literature study or literature study. The results of the analysis of literature studies show that the time out method for behavior modification can help reduce behavioral stress in early childhood or reduce maladaptive behavior. This is due to the fact that the application of time out techniques for behavior modification is tailored to the child's needs so that they feel safe, comfortable and can calm their emotions. In this way, the temper tantrum behavior shown by children can be overcome gradually. rest technique. With behavior modification, children who experience temper tantrums can grow and develop so that children can understand, manage and express emotions correctly. This will allow the child to socialize, communicate, and learn about the environment.*

Keywords: *Behavior Modification, Temper Tantrums, Time Out*

A. Pendahuluan

Semua aspek perkembangan anak dari usia lahir hingga enam tahun termasuk dalam proses tumbuh kembang anak usia dini. Pendidikan anak usia dini memberikan rangsangan yang tepat dan sesuai untuk pertumbuhan fisik, spiritual, motorik, akal pikir, emosional, dan sosial anak untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pendidikan anak usia dini sangat memengaruhi perkembangan

kepribadian seseorang, seperti pondasi yang kokoh diperlukan untuk bangunan yang akan dibangun dan dikembangkan selanjutnya. Pendidikan anak usia dini sangat penting karena akan memengaruhi perkembangan kognitif dan psikis selanjutnya. Pendidikan usia dini harus berfokus pada pembentukan kepribadian sehingga anak-anak memiliki kepribadian yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak, dengan tujuan menghindari pendidikan yang terlalu memberatkan. Pendidikan anak usia dini (PAUD), menurut Undang-undang No. 20 pasal 1 ayat 14 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun dan dilakukan melalui rangsangan pendidikan yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak, sehingga anak siap untuk memasuki pendidikan lanjutan. Pendidikan pada anak usia dini pada dasarnya mencakup semua upaya dan tindakan yang dilakukan oleh guru dan orang tua selama perawatan, pengasuhan, dan pendidikan pada anak usia dini. Selama proses pengasuhan guru dan orang tua memberikan dukungan dengan memfasilitasi lingkungan yang nyaman untuk memungkinkan anak mengamati, meniru, dan bereksperimen secara berulang-ulang serta mengembangkan semua potensi dan kecerdasan anak. Akan tetapi pada proses kegiatan mengamatin meniru ataupun bereksperimen, anak usia dini juga bisa mengalami kegagalan dalam belajar yang akan berdampak pada perkembangan anak usia dini dan jenjang pendidikan selanjutnya. Menurut (Saleh, 2022) pendidikan anak usia dini merupakan dasar pertama dan utama dalam perkembangan aspek anak usia dini, baik dalam hal koginitf, sosial emosional, bahasa, fisik motorik, nilai agama dan moral, dan seni.

Pada kenyataannya aspek perkembangan sosial emosional menjadi salah satu faktor penghambat anak usia dini mencapai perkembangan secara optimal. Temper tantrum adalah salah satu jenis ketidakmampuan anak untuk mengendalikan emosi mereka. Temper tantrum adalah gejala di mana seorang anak menunjukkan perasaannya dengan cara yang negatif, seperti mengamuk, menangis dengan keras, atau menabrak sesuatu (Fetsch & Jacobson, 2013). Hal ini dapat disebabkan oleh kegembiraan, kesedihan, atau kemarahan yang berlebihan. Anak-anak biasanya mengalami proses ini. Jika tidak ditangani, hal ini dapat berdampak pada perkembangan anak di kemudian hari. Menurut (Seni, 2017), gejala tantrum pada anak termasuk menangis keras, melempar objek, dan melakukan kekerasan terhadap teman sekelas. Tantrum dapat muncul dalam situasi di mana anak meminta perhatian orang tua, meminta sesuatu tetapi tidak diberikan oleh orang tuanya, merasa kecewa, atau merasa tidak mampu mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata. Menurut (Sukma et al., 2019), tantrum biasanya muncul pada anak-anak berusia lima belas bulan hingga enam tahun. Temper tantrum tidak dianggap sebagai perilaku yang menyimpang atau tidak normal, tetapi merupakan perilaku yang dianggap normal dan cenderung hilang seiring bertambahnya usia anak.

Menurut World Health Oragnization (WHO) pada tahun 2017 menyatakan bahwa dari 23.979.000 anak, 5-25% anak menderita gangguan perkembangan emosional. Sekitar 9% anak-anak mengalami kecemasan, dan 9-15% anak-anak mengalami gangguan emosional yang mudah. Pada tahun 2019, 152 kasus tantrum per 10.000 anak di Indonesia (0,0152%). Untuk mengatasi masalah temper tantrum anak,

perilaku harus diubah agar tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Tujuan modifikasi perilaku adalah untuk mengubah perilaku menyimpang pada manusia, seperti perilaku gugup anak. Modifikasi perilaku juga membantu menumbuhkan perilaku baru (mengatasi perilaku yang kurang) dan menghapus perilaku yang tidak diinginkan (mengurangi akses). Menurut Yusuf dan Edy dalam (Purwanti, 2014) modifikasi perilaku merupakan metode untuk mengubah perilaku anak yang dapat dilakukan oleh orang tua atau guru dengan menggunakan metode yang sistematis. Metode ini didasarkan pada prinsip-prinsip teori pembelajaran tentang penerapan perubahan.

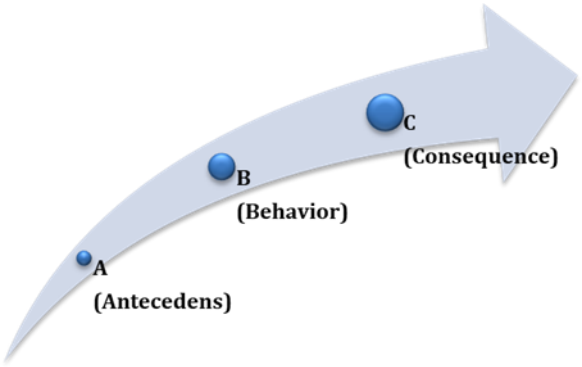
Time out (penyisihan sesaat) adalah salah satu cara untuk mengubah perilaku. Teknik *time out*, menurut (Devitasari et al., 2022), menggunakan hukuman untuk mengubah perilaku anak yang bermasalah. Metode ini menempatkan anak dalam lingkungan yang terbatas tetapi tetap dipantau untuk mereduksi akan menghilangkan perilaku menyimpang. Selain itu, penyisihan sesaat pada anak usia dini dapat digunakan sebagai teguran atau hukuman yang halus. Tujuan dari teguran atau hukuman adalah untuk memberi anak waktu dan kesempatan untuk bersantai dan belajar, menenangkan diri, mempertimbangkan kesalahan yang anak lakukan, dan memperoleh pelajaran untuk menahan diri sebelum emosi anak lepas kontrol. Teknik *time-out* dapat meningkatkan perilaku positif dan sekaligus mengurangi intensitas perilaku bermasalah, menurut Miltenberger dalam (Cahya et al., 2020). Oleh karena itu, *time out* (penyisihan sesaat) sangat penting bagi anak usia dini yang mengalami emosi berlebihan agar anak-anak tidak kehilangan kendali dan tidak melakukan perilaku buruk dilingkungannya.

B. Landasan Teori

1. Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku adalah cara lain untuk menangani perilaku mal adaptif anak usia dini. Ini adalah salah satu teknik pengubahan perilaku yang paling umum digunakan oleh guru dan psikolog. Sementara itu, Martin dan Pear dalam (Mukarromah, 2021) mendefinisikan modifikasi perilaku sebagai penerapan secara sistematis prinsip-prinsip dan teknik pembelajaran untuk menilai dan memperbaiki perilaku seseorang dalam upaya meningkatkan potensinya, baik yang tampak (*overt*) maupun yang tidak tampak (*covert*). Pengalaman belajar adalah pusat modifikasi perilaku, menurut Compas & Gotlib (Mutiah, 2016). Pengalaman belajar dimaksudkan untuk mengubah perilaku yang tidak cocok pada anak usia dini. Teknik yang digunakan untuk mencoba mengubah atau mereduksi suatu reaksi atau perilaku tertentu merupakan modifikasi perilaku. Fokus utama modifikasi perilaku adalah mengubah perilaku individu, bukan mengetahui mengapa atau bagaimana perilaku tertentu terjadi. Ada berbagai cara untuk mencapai tujuan dalam mengubah atau mereduksi perilaku maladaptif (Vijayalakshmi, 2019). Terdapat dua konsep dasar dalam modifikasi perilaku menurut (Asri & Suharni, 2021), yaitu perilaku sebagai hasil dari proses belajar dan simulasi. Perilaku sebagai hasil proses belajar, sebagian besar perilaku maladaptif muncul pada tingkat tertentu sebagai akibat dari proses belajar. Sedangkan pendekatan simtomatis untuk mengubah perilaku dimulai dengan

penelitian laboratorium yang menggunakan subjek uji coba binatang yang dapat diterapkan pada manusia. Hasil penelitian uji coba tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan dalam perilaku, yang menunjukkan bahwa metode simtomatis dapat dipertahankan. Langkah awal dalam menerapkan modifikasi perilaku pada anak usia dini dengan mengumpulkan semua informasi terkait dengan perilaku atau permasalahan pada anak. Dalam mengumpulkan dan menganalisis informasi dan data, orang tua dan guru dapat mengindetifikasi perilaku targer yang maladatif, selanjutnya mengidentifikasi penyebab perilaku yang terjadi pada anak, lalu memilih penanganan atau teknik yang tepat diterapkan pada anak, dan terakhir melakukan evaluasi hasil dari pelaksanaan modifikasi perilaku pada anak usia dini. Salah satu jenis penilaian (*asesmen*) perilaku yang penting dalam modifikasi perilaku adalah menganalisis fungsi (Asri & Suharni, 2021), yang dapat tersedia pada gambar 1.



Gambar 1. Analisis Fungsi

Analisis fungsi pada A (*antecedens*) merupakan faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku, pada B (*behvior*) merupakan semua hal yang menyebabkan menjadi kebiasaan perilaku mengenai frekuensi dan lamanya muncul perilaku tersebut, pada C (*consequence*) merupakan kejadian yang menyertai perilaku yang berfungsi meningkatkan atau mereduksi tingkah laku. Menurut (Purwanta, 2012), modifikasi perilaku memiliki kelebihan dan kekurangan dalam mengubah atau mereduksi perilaku. Kelebihan dari modifikasi perilaku antara lain : 1) Tahapan pelaksanaan modifikasi perilaku dapat dirancang terlebih dahulu, untuk memulai modifikasi perilaku dapat meminta persetujuan dari individu atau anak agar menjadi lebih kooperatif. 2) Merinci setiap pelaksanaan selama menerapkan teknik dalam modifikasi perilaku, setiap perubahan yang dilakukan anak perlu diperhatikan. 3) Apabila dari hasil pemantauan penerapan teknik tidak mengalami perubahan perilaku atau gagal, segera dapat dideteksi dan mencari solusi penerapan teknik lainnya. 4) Teknik teknik yang diterapkan dalam modifikasi perilaku dapat diimplementasikan dan dirancang secara rasional, sehingga hasil penerapan teknik dapat diramalkan dan dievaluasi secara objektif. 5) Waktu perubahan perilaku dalam melaksanakan penerapan teknik modifikasi perilaku bergantung pada wawasan atau kebutuhan dai anak. Sedangkan kekurangan dalam modifkasi perilaku (Asri & Suharni, 2021), yaitu: 1) Karena tidak semua perilaku manusia dapat diamati secara langsung, sulit untuk mencatat perilaku yang diamati secara tidak langsung. 2) Tingkah laku anak

usia dini sangat kompleks sehingga memerlukan ketelitian dan kecermatan dalam melaksanakan analisis perilaku yang agar terjadinya perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. 3) Penerapan teknik dalam modifikasi perilaku belum tentu dapat diterapkan pada setiap individu dikarenakan perlunya pertimbangan dalam pemilihan teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan dari permasalahan anak usia dini yang dilakukan penilaian (*need assesment*) sebelum menerapkan susatu teknik modifikasi perilaku.

2. Temper Tantrum

Temper tantrum adalah luapan emosi yang tidak terkontrol yang terjadi pada anak usia dini ketika anak-anak berada dalam situasi tertentu. Hasan (Sembiring et al., 2017), temper tantrum adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perasaan yang tiba-tiba dan tidak terkontrol. Anak-anak yang sangat aktif memiliki perilaku tantrum. Kirana dalam (Fadillah & Wulandari, 2024) menemukan bahwa beberapa hal dapat menyebabkan perilaku temper tantrum pada anak usia dini: (1) Faktor fisiologis, di mana anak merasa frustrasi ketika tidak diperbolehkan melakukan sesuatu yang diinginkannya, menyebabkan tantrum saat keinginannya tidak terpenuhi; (2) Faktor pola asuh, di mana orang tua memiliki pola asuh yang permisif, sehingga anak cenderung mengabaikan batasan dan melakukan apa yang anak-anak inginkan; (3) Faktor lingkungan sosial, di mana anak usia dini sering meniru perilaku orang-orang di sekitarnya, seperti anggota keluarga, tetangga, atau teman, yang meluapkan emosi dengan cara berteriak, melempar barang, atau mengamuk. Pendapat (Hayes, 2003) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis temper tantrum yang berbeda yang pertama temper tantrum yang berawal dari rasa sedih dan amarah yang tinggi dan yang kedua temper tantrum yang berawal dari kebingungan dan ketakutan pada diri anak. Dalam mengatasi perilaku temper tantrum pada anak, (Shanti, 2015) menjelaskan strategi dalam mengatasi anak yang mengalami temper tantrum: 1) Dengan mengetahui kebiasaan anak dan situasi yang akan menyebabkan tantrum, orang tua dan pendidik dapat mencegah perilaku tantrum. 2) Saat orang tua atau guru merasa khawatir dan panik, orang tua dan guru harus tetap tenang dan berusaha menjaga emosi. 3) Setelah perilaku tantrum selesai, orang tua dan guru harus memberikan rasa aman kepada anak-anak daripada menghukum atau pengukuhan. 4) Untuk menjaga anak dan orang lain di sekitarnya aman, orang tua dan pendidik tidak perlu terlalu memperhatikan kemarahannya. 5) Memindahkan anak segera ke tempat yang aman atau jauh dari anak-anak lain apabila anak mulai marah dan menyebabkan kekacauan. 6) Orang tua dan guru dapat memperhatikan anak dengan cermat untuk mengetahui kapan anak-anak paling sering marah.

3. Penyisihan Sesaat (*Time Out*)

Salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan untuk mengubah perilaku anak adalah metode *time out*, yang dikenal sebagai hukuman *operant conditioning*, yang menghubungkan perilaku dengan konsekuensi. Selain itu, teknik hukuman digunakan untuk mengubah perilaku anak yang tidak menyenangkan, seperti menempatkan anak di tempat yang terbatas tetapi tetap dalam jangkauan orang dewasa. Hal ini dilakukan untuk mengurangi perilaku negatif yang terjadi pada anak usia dini. *Time out* membantu mendisiplinkan anak

dan memberikan penguatan positif. Metode ini dapat digunakan secara efektif oleh guru di dalam kelas, memberikan anak waktu untuk menenangkan diri, meredakan emosi, dan mempertimbangkan apakah perilakunya benar atau salah bagi anak, terutama pada anak usia dini. Teknik *time out* sangat membantu dalam mengajarkan anak-anak tentang konsekuensi yang akan dihadapinya jika anak-anak berbuat salah. Ini mengajarkan anak-anak untuk menyadari risiko dari apa yang anak lakukan jika anak terus bertindak atau berbuat salah.

Menurut Alberto dan Troutman dalam (Cahya et al, 2020), pelaksanaan teknik *time out* terdiri dari tahapan-tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi pemahaman mengenai alasan penggunaan teknik ini, pemilihan tempat yang tepat, serta membuat standar dan tujuan yang jelas. Selanjutnya, pada tahap komunikasi, penting untuk memberikan pemahaman yang mendetail mengenai manfaat teknik *time out* dan harapan terhadap anak selama pelaksanaannya, sehingga anak dapat berpartisipasi secara efektif. Tahap berikutnya adalah memberi tanda atau sinyal, yang menandai dimulainya *time-out* melalui gerakan fisik atau kata-kata, seperti "*time-out*". Tahap keempat, identifikasi situasi, melibatkan pemahaman terhadap kondisi yang memerlukan penerapan *time out* dan sinyal yang menunjukkan bahwa anak membutuhkan intervensi ini. Setelah itu, pada tahap durasi *time-out*, anak diberi tahu mengenai lamanya waktu pelaksanaan, yang dapat disesuaikan dengan usia dan kesiapan anak untuk beradaptasi. Saat anak masuk ke area *time-out*, durasi waktu dipantau dengan alat seperti *stopwatch*. Pada tahap perintah *time-out*, perintah diberikan dengan menggunakan tanda atau sinyal yang telah ditentukan sebelumnya, seperti kata "*time-out*" atau gerakan khusus. Tahapan berikutnya, yaitu pindah ke lokasi *time-out*, melibatkan pengarahan anak ke lokasi yang aman, tenang, dan bebas dari gangguan, sehingga anak memiliki kesempatan untuk menenangkan diri. Selama proses ini, penting untuk menjaga privasi dan pengawasan, memastikan anak merasa aman sambil tetap berada di bawah pengawasan yang memadai. Setelah *time-out* selesai, pada tahap pengakhiran, anak diberi kesempatan untuk kembali ke situasi semula dengan dukungan emosional apabila dibutuhkan. Pada bagian setelah *time out*, anak-anak diajak untuk membahas apa yang anak-anak pelajari atau rasakan selama istirahat *time out*. Selanjutnya, anak didorong untuk mencari alternatif yang lebih baik dalam mengungkapkan emosi atau menghadapi situasi sulit, dengan bimbingan dan dukungan dari orang tua atau guru. Terakhir, dilakukan evaluasi dan perbaikan, untuk menilai keberhasilan teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku maladaptif sekaligus meningkatkan efektivitasnya. Tahapan ini memastikan bahwa pelaksanaan teknik dapat disesuaikan agar lebih optimal di masa mendatang.

Menurut Harris dalam (Sinaga, 2015), terdapat tiga jenis teknik *time-out* yang dapat digunakan untuk mengelola perilaku anak. Pertama, *exclusionary time-out*, yang melibatkan penempatan anak di ruang terpisah untuk membatasi interaksi sosial, sering disebut sebagai *isolationary time-out*. Teknik ini membutuhkan usaha lebih untuk memindahkan anak ke lokasi yang terisolasi sambil tetap mengamati perilaku bermasalahnya. Kedua, *non-exclusionary time-out*, di mana anak tetap berada dalam ruangan yang sama dengan orang tua atau

guru, tetapi ditempatkan di area khusus untuk membatasi interaksi sosial. Orang tua atau guru dapat terus mengobservasi perilaku anak selama teknik ini berlangsung. Ketiga, *non-seclusionary time-out*, yang menempatkan anak di lingkungan yang berbeda dari tempat biasanya tanpa meninggalkan ruangan. Anak tetap berada di lokasi yang sama dengan orang tua atau guru, tetapi ditempatkan di area khusus untuk mengurangi gangguan.

Teknik *time out* ini dirancang untuk membantu anak menenangkan diri selama lima hingga lima belas menit, memberikan waktu untuk refleksi atas perilakunya. Setelah sesi *time-out* selesai, penguatan positif dapat diberikan secara bertahap untuk mendukung perubahan perilaku. Orang tua dan guru juga diperbolehkan berbicara dengan anak secara tenang selama atau setelah *time out*. Jika anak melanggar aturan atau mengulangi perilaku yang tidak diinginkan, orang tua dan guru dapat dengan tenang mengembalikan anak ke tempat semula dan mengatur ulang waktu pelaksanaan teknik *time out*.

C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan, yaitu pendekatan yang melibatkan pencarian, pengumpulan, dan analisis sumber data untuk diolah dan disajikan dalam laporan penelitian yang membahas berbagai topik, seperti pendidikan dan sosial budaya (Evanirosa et al., 2022). Penelitian kepustakaan tidak memerlukan pengumpulan data langsung di lapangan, karena sumber utamanya adalah karya tulis, baik yang telah dipublikasikan maupun yang belum. Metode ini memiliki variasi dan tipologi tergantung pada minat peneliti, metode pengumpulan data, serta domain kehidupan yang menjadi fokus penelitian (Creswell, 2012).

Menurut Cooper dalam (Creswell, 2012), penelitian literatur atau studi kepustakaan bertujuan untuk memberikan informasi kepada pembaca tentang temuan penelitian lain yang relevan, menghubungkan penelitian saat ini dengan literatur sebelumnya, dan mengisi celah dalam penelitian sebelumnya. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya, bukan melalui pengamatan langsung. Sumber data sekunder meliputi laporan ilmiah primer atau asli, buku, dan artikel jurnal (baik cetak maupun digital) yang relevan dengan topik, seperti sejarah matematika dan penggunaannya dalam pembelajaran.

Pemilihan sumber dalam penelitian ini mempertimbangkan empat aspek utama: (1) *Provenance* (bukti), yaitu kredensial penulis dan dukungan bukti, seperti penggunaan sumber utama sejarah; (2) *Objectivity* (objektivitas), yang menilai apakah ide atau perspektif penulis memberikan manfaat atau justru sebaliknya; (3) *Persuasiveness* (derajat keyakinan), yaitu apakah penulis termasuk dalam kategori yang dapat dipercaya; dan (4) *Value* (nilai kontributif), yakni apakah argumen penulis meyakinkan dan memberikan kontribusi signifikan terhadap penelitian lain (Library, n.d.).

D. Modifikasi Perilaku Temper Tantrum Dengan Teknik Time Out Pada Anak Usia Dini

Temper tantrum adalah salah satu ciri dari emosi anak yang bermasalah, yang dapat ditandai dengan ledakan amarah yang berlebihan, dorongan untuk merusak diri

sendiri atau barang, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, serta ketakutan yang sangat kuat hingga menghambat interaksi sosialnya. Jika perilaku temper tantrum tidak segera ditangani, hal ini berpotensi mengarah pada pembentukan perilaku negatif dan menghambat perkembangan sosial-emosional anak. Untuk itu, kemampuan mengelola dan mengatur emosi menjadi kunci penting agar anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Dalam hal ini, peran guru dan orang tua sangat penting untuk membantu anak mengatasi tantrum guna mencegah perilaku agresif di masa depan. Kerja sama antara orang tua dan guru dalam menerapkan teknik *time out* menjadi faktor krusial dalam keberhasilan modifikasi perilaku baik di sekolah maupun di rumah.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa modifikasi perilaku, terutama menggunakan teknik *time out*, efektif dalam mengurangi temper tantrum pada anak usia dini. Penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Sitepu, 2024) menemukan bahwa penerapan teknik ini dalam aktivitas pembelajaran dapat membantu anak menjadi lebih tenang, mampu mengontrol emosi, dan memberikan dampak positif secara keseluruhan. Teknik *time out* ini merupakan metode modifikasi perilaku dengan cara mengeluarkan sementara anak dari lingkungan yang tidak mendukung perubahan perilaku, terutama saat anak menunjukkan perilaku tantrum. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mereduksi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Ketika anak mulai menunjukkan gejala temper tantrum, ia dipindahkan ke ruangan kosong atau area yang terisolasi untuk menjauhkannya dari pemicu perilaku tersebut.

Penelitian lain juga mendukung efektivitas teknik time out dalam mengatasi temper tantrum. Misalnya, penelitian oleh (Ardiwijaya & Kuntoro, 2019) menunjukkan bahwa modifikasi perilaku, seperti kontrol *antecedent* dan penguatan *diferensial* untuk perilaku alternatif, berhasil mengurangi tantrum pada anak-anak dengan gangguan bahasa. Selain itu, (Asqia & Ashari, 2023) melaporkan bahwa teknik *time out* efektif dalam menangani perilaku tantrum manipulatif, dengan hasil yang optimal ketika diterapkan secara konsisten oleh guru dan orang tua. (Harahap, 2023) juga menemukan bahwa penerapan teknik *time out* pada anak dengan *autism spectrum disorder* berhasil mengurangi perilaku tantrum, seperti memukul, setelah diberikan intervensi secara berulang. Penelitian ini menegaskan pentingnya pelaksanaan teknik *time out* yang terstruktur dan berulang untuk mencapai hasil yang maksimal dalam mereduksi perilaku temper tantrum pada anak.

E. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa perhatian khusus dari orang tua dan guru sangat diperlukan dalam mendampingi anak usia dini, terutama dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak. Langkah ini penting agar perilaku anak, baik yang bersifat positif atau adaptif maupun negatif atau maladaptif, dapat diamati dengan baik. Temper tantrum termasuk dalam perilaku maladaptif yang lazim terjadi pada anak usia dini dan bersifat universal. Namun, banyak orang tua merasa bahwa tantrum adalah perilaku yang mengganggu dan dapat memicu stres. Anak-anak yang menunjukkan perilaku tantrum memerlukan respons yang tepat, karena tanggapan yang tidak sesuai dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan anak di masa mendatang. Salah satu cara yang efektif untuk

mengatasi perilaku maladaptif seperti temper tantrum adalah melalui modifikasi perilaku. Dengan pendekatan ini, anak diharapkan mampu mengembangkan kemampuan dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya, baik emosi positif maupun negatif, sekaligus meningkatkan kemampuan bersosialisasi, berkomunikasi, dan belajar dari lingkungannya. Berdasarkan analisis dari berbagai studi literatur, teknik *time out* sebagai salah satu metode dalam modifikasi perilaku terbukti efektif dalam mengurangi temper tantrum pada anak usia dini. Efektivitas teknik ini bergantung pada penerapan yang sesuai dengan tahapan dan kebutuhan anak, meskipun diakui bahwa teknik *time out* masih memiliki beberapa kekurangan.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiwijaya, R. P., & Kuntoro, I. A. (2019). Penerapan differential reinforcement of alternative behavior untuk menurunkan screen-time pada anak dengan language disorder. *Journal of Psychological Science and Profession, 3*(1), 57. https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i1.21507.

Asqia, N., & Ashari, N. (2023). Penerapan Metode Time Out Dalam Memodifikasi Perilaku Manipulative Tantrum Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Mirring Kabupaten Polewali Mandar (Studi Kasus). *Anakta: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 2*(2), 105-114.

Asri, D. N., & Suharni, S. (2021). *Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya*. Madiun, UNIPMA Press.

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.

Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. In Educational Research, 4. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004.

Depdiknas. (2003). Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (Online)https://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wpcontent/uploads/2016/08/UU_no_20_th_2003.pdf

Devitasari, C. R., Mahmudi, I., Kadafi, A., & Kelompok, K. (2022). Konseling Kelompok Behavior Teknik Time Out Untuk. *6*(1), 72–79.

Evanirosa, E., Bagenda, C., Hasnawati, H., Annova, F., Azizah, K., Nursaeni, N., Maisarah, M., Asdiana, A., Ali, R., Shobri, M., & Adnan, M. (2022). *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)* (Z. Na'im (ed.)). Media Sains Indonesia. https://play.google.com/books/reader?id=vrp_EAAAQBAJ&pg=GBS.PA69.

Fadillah, K. N., & Wulandari, H. (2024). Dampak Perilaku Tantrum Terhadap Penggunaan Smartphone Pada Anak Usia Dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research, 4*(2), 3940- 3952.

Fetsch, R. J., & Jacobson, B. (2013). *Children's Anger and Tantrums. Fact Sheet No. 10.248 Consumer Series, Family*. Colorado State University, US.

Harahap, Y. L. (2023). *Efektifitas Teknik Time Out Untuk Menurunkan Perilaku Tantrum Pada Anak Autism Spectrum Disorder, Skiripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).

Hayes, E. (2003). Tantrum: *Panduan Memahami Dan Mengatasi Ledakan Emosi Anak*. Jakarta, Erlangga.

Korohama, K. E. P., & Bali, E. N. (2020). Konseling Anak Usia Dini Temper Tantrum Kathrina. Early Childhood Education And Development Studies. *ECEDS, 1*(2), 1–6. Library, U. (n.d.). Write a Literature Review. https://guides.library.ucsc.edu/write-a-literature- review.

Mukarromah, T. T. (2021). Modifikasi Perilaku Pada Anak Dengan Gangguan Perilaku Makan (Pica Disorder): Studi Literatur. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi, 16*(2), 96-108.

Mutiah, D. (2016). Pengembangan Model Modifikasi Perilaku Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak (Penelitian Pengembangan Di Kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah Dan SD Islam Ruhama Ciputat Tangerang Selatan). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, *10*(2). http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/34526/2/DIANA MUTIAHPSIJURNAL NASIONAL.pdf.

Purwanta, E. (2012), *Modifikasi Perilaku: Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Purwanti, T. (2014). *Peningkatan Pengendalian Diri Melalui Modifikasi Perilaku Pada Anak Tungarungu Di Kelas C TKLB SLB Negeri 2 Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Saleh, R. (2022). Kerja Sama Orang Tua Dan Pendidik Dalam Mengenalkan Nilai-Nilai Moral Anak. *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini, 3*(1), 24-33.

Sari, M., & Sitepu, J. M. (2024). Peran Guru Dalam Mengatasi Anak Temper Tantrum Melalui Metode Time Out Pada Aktivitas Pembelajaran. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(1), 230- 241.

Sembiring, A. K., Filtri, H., & Efastri, S. M. (2017). Persepsi Orang Tua Terhadap Pemecahan Masalah Temper Tantrum Anak Usia Dini Di Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. *23*(7), 88–96.

Seni, P. (2017). Perilaku Tantrum Pada Anak TK Rahmat Al-Falah Kelompok B Palangka Raya. Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. *Jurnal Bimbingan Konseling, 3*(1).

Shanti, A. I. (2015). Penerapan Teknik Penyisihan Sesaat (Time-Out) Untuk Mengurangi Durasi Perilaku Tantrum Pada Autisme Kelas III Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Autisma Dian Amanah Yogyakarta. *In Pendidikan Luar Biasa. Fakultas Ilmu Pendidikan, 151*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sinaga, J.D. (2015). Time-Out Sebagai Teknik Modifikasi Perilaku Di Sekolah Dan Di Rumah: Ulasan Singkat Dan Rekomendasi. *Husmanitas, Jurnal Psikologi Indonesia*, 27–28.

Sukma, M., Arifin, R. F., & Putra, F. (2019). Hubungan antara Komunikasi Orang tua Terhadap Anak Dengan Temper Tantrum Anak Di TK Nurul Hidayah. *E-Journal Pustaka Kesehatan, 7*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.19184/pk.v7i2.19122.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jaringan Dokumentasi Dan Informasi Hukum Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia*. (Onlain), tersedia: http://www.jdih.bpk.go.id.

Vijayalakshmi, N. (2019). Behavior Modification Techniques-An Awareness Study. *Shanlax International Journal of Education, 7*(2), 20–24. https://doi.org/10.34293/education.v7i2.33 3