



PENGGUNAAN TEKNIK TIME-OUT UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PADA ANAK DENGAN HAMBATAN INTELEKTUAL (Studi Eksperimen *Single Subject Research* (SSR) di Kelas VII SMPKH Elok Asri)

Ulwy Audira Saskia^{1*}, Neti Asmiati², Yuni Tanjung Utami³

^{1*,2,3} Jurusan Pendidikan Khusus, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*Email: audirasaskia@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i2.4244>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku agresif verbal pada anak dengan hambatan intelektual di kelas VII SMPKH Elok Asri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan model A-B-A. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas VII SMPKH Elok Asri yang menunjukkan perilaku agresif verbal seperti membentak, mengejek, dan berkata kasar. Pada fase Baseline 1 (A1), data dikumpulkan selama empat sesi tanpa intervensi untuk memperoleh gambaran awal perilaku agresif. Fase Intervensi (B) dilakukan selama delapan sesi dengan menerapkan prosedur *time-out*, yaitu anak dipisahkan dari aktivitas menyenangkan ketika perilaku agresif muncul, kemudian diberikan penguatan positif setelah menunjukkan perilaku sesuai aturan. Fase Baseline 2 (A2) dilaksanakan selama empat sesi tanpa intervensi untuk melihat keberlangsungan perubahan perilaku setelah perlakuan dihentikan. Data dianalisis menggunakan parameter frekuensi, mean level, trend, serta stabilitas antar fase. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada frekuensi perilaku agresif verbal. Rata-rata perilaku agresif pada fase A1 adalah 0,29, menurun menjadi 0,17 pada fase intervensi B, dan bertahan pada 0,18 pada fase A2. Analisis visual memperlihatkan tren penurunan dan konsistensi hasil antar fase, yang mengindikasikan bahwa teknik *time-out* efektif menurunkan perilaku agresif pada anak dengan hambatan intelektual. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru, orang tua, dan sekolah untuk menggunakan *time-out* sebagai strategi manajemen perilaku yang sederhana, efektif, dan dapat diterapkan dalam setting pendidikan khusus.

Kata Kunci: Anak Dengan Hambatan Intelektual, Perilaku Agresif, Teknik *Time-Out*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Proses mendidik seorang anak, orang tua seringkali dihadapkan pada berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan kehidupan anaknya. Salah satunya tentang perkembangan emosi anak. Goleman (2000:25) menyatakan bahwa emosi adalah kecenderungan seseorang untuk bertindak, keadaan biologis dan psikologis yang mengarah pada perasaan atau pikiran dalam diri individu. Maka tidak heran jika cara bertindak seseorang sangat dipengaruhi oleh adanya emosi.

Dasarnya emosi memiliki peran penting untuk membentuk perasaan dan pikiran seseorang. Emosi yang terkandung dalam diri seseorang akan tercermin melalui ekspresi dan perasaan. Menurut Widyaningsih (2000:45) ada dua dimensi pengalaman emosional seseorang, yaitu perasaan negatif dan perasaan positif. Perasaan positif mengacu pada emosi seperti kebahagiaan, kesenangan dan ketertarikan, sedangkan perasaan negatif mengacu pada emosi, seperti marah, bersalah dan sedih.

Perkembangan emosi pada anak memiliki keterkaitan langsung dengan pengalaman anak dalam mengenali perasaan dan emosi yang sedang dialami. Menurut Nurmalitasari (2015:36) mengungkapkan bahwa seiring pertumbuhan, anak mengalami emosi yang semakin kompleks sesuai



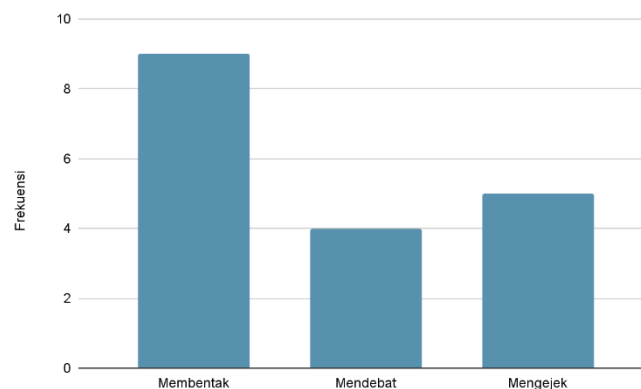
pengalaman hidupnya. Kemampuan mengenali emosi pun meningkat, dipengaruhi oleh peran orang tua, keluarga, dan lingkungan dalam membentuk emosi positif maupun negatif.

Perkembangan emosional pada anak merupakan hal penting untuk menjadi pondasi untuk kehidupannya di masa depan. Hal ini sejalan menurut Darmiah (2020:56) bahwa pondasi emosi yang terbentuk baik pada masa anak akan membuat anak tersebut dapat menjalani berbagai macam masalah dengan kontrol emosi yang baik.

Menurut Zaitun (2017:63) proses perkembangan emosi pada anak tidak dapat disamakan secara umum, khususnya kepada anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus dari lahir sudah memiliki perbedaan dengan anak-anak normal pada umumnya. Proses perkembangan emosinya pun pasti memiliki perbedaan, kondisi yang istimewa tersebut membuat lingkungan dan orang sekitar harus bekerja lebih untuk mengelola emosi tersebut.

Hal ini sejalan dengan Nissa (2018:20) mengungkapkan bahwa anak berkebutuhan khusus cenderung kesulitan mengendalikan dan mengekspresikan emosinya, tidak seperti anak pada umumnya. Hal ini menjadi tantangan bagi lingkungan dan orang tua, sehingga diperlukan respons yang tepat sebagai bentuk pengendalian dari luar.

Grafik 1.1
Asesmen Perilaku



Berdasarkan observasi dan hasil asesmen di Sekolah Khusus Elok Asri di Kota Serang, ditemukan anak dengan hambatan intelektual jenjang SMPKh kelas VII yang belum mampu membedakan perilaku yang benar maupun salah dan anak perilaku agresif baik secara verbal maupun fisik, tetapi anak lebih sering berperilaku agresif secara verbal. Perilaku agresif verbal yang sering dilakukan anak yakni sering membentak (memarahi orang secara sengaja), mendebat, mengejek/menyoraki dan berkata kasar.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru kelas, perilaku agresif verbal pada subjek muncul hampir setiap kegiatan pembelajaran berlangsung. Dalam satu sesi pembelajaran, anak dapat melakukan perilaku membentak dan berkata kasar sebanyak 8–9 kali sehingga mengganggu konsentrasi teman sekelas dan proses pembelajaran. Guru selama ini telah memberikan teguran verbal, punishment ringan, dan reward sederhana, namun perilaku agresif masih sering muncul secara berulang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi perilaku yang lebih terstruktur dan konsisten untuk membantu mengurangi perilaku agresif verbal pada anak dengan hambatan intelektual.

Kondisi ini sejalan dengan pendapat P.Asri (2007:28) yang menyatakan bahwa sebagian besar anak tunagrahita memiliki sifat agresif baik secara verbal maupun fisik. Perilaku agresif pada anak dipengaruhi oleh faktor internal yakni temperamen dan hambatan intelektual, dan adanya faktor eksternal yakni anak pernah menyaksikan kekerasan verbal serta menonton media yang tidak sesuai dengan usianya.

Hal ini sejalan dengan Berk (2013), perilaku agresif verbal pada anak merupakan hasil interaksi antara faktor personal (internal) dan lingkungan (eksternal), yang saling mempengaruhi melalui proses observasi, pembelajaran sosial, dan pengalaman emosional. Faktor internal ini berasal dari dalam diri



anak, seperti temperamen, kecerdasan emosional, dan perkembangan kognitif. Kemudian pada faktor eksternal ini berasal dari lingkungan sekitar anak, seperti keluarga, teman sebaya, media, dan sekolah. Anak yang sering menyaksikan atau mengalami kekerasan verbal di rumah, bermain di lingkungan yang kasar, atau mengonsumsi media agresif dapat meniru dan memperkuat perilaku agresif secara verbal. Situasi ini bahkan menjadi serius karena rata-rata anak tunagrahita cenderung kurang mampu menangani perilaku agresif secara tepat di sekolah. Karena pada umumnya rata-rata sekolah hanya menitikberatkan pada pengembangan akademik, bakat, minat dan keterampilan siswa.

Menurut Asyifa (2017:44) mengatakan bahwa walaupun ada hanya pembentukan karakter dan moral siswa, sedangkan untuk program intervensi dan intervensi mengenai perilaku khususnya perilaku agresif pada siswa masih belum maksimal.

Mengatasi permasalahan tersebut, anak tunagrahita memerlukan penanganan yang tepat melalui program modifikasi perilaku atau perubahan perilaku. Anak sudah diberikan penanganan melalui modifikasi perilaku seperti *punishment* dan *reward* tetapi metode tersebut belum berhasil untuk mengurangi perilaku tersebut.

Modifikasi perilaku merupakan penerapan sistematis prinsip-prinsip belajar untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan menurunkan perilaku bermasalah. Tujuannya adalah untuk membawa perubahan yang terukur dan positif pada individu melalui penggunaan penguatan, hukuman, dan teknik pembelajaran lainnya (Cooper, Heron, & Heward, 2020). Salah satu teknik dalam modifikasi perilaku adalah *time-out*, yaitu penghilangan sementara akses anak terhadap penguatan positif setelah munculnya perilaku tidak diinginkan. Teknik ini banyak diterapkan dalam pengaturan sekolah, klinik, maupun lingkungan rumah sebagai prosedur terapeutik yang dapat diterima (Kazdin, 2017).

Menurut Miltenberger (2016), *time-out* sangat efektif terutama untuk perilaku yang diperkuat oleh perhatian atau penguatan sosial. Efektivitasnya meningkat bila terdapat perbedaan yang jelas antara lingkungan *time-in* (tempat anak mendapat penguatan) dan lingkungan *time-out* (yang bebas dari penguatan dan minim stimulasi). Dalam praktiknya, teknik ini melibatkan penempatan anak di ruang atau kondisi yang terbatas secara sensorik, dengan tujuan menurunkan frekuensi perilaku menyimpang secara bertahap dan konsisten.

Menurut Andrews (2002:48) *time-out* telah efektif dalam mengurangi perilaku seperti amukan, perilaku sosial yang tidak pantas, berteriak, agresi, waktu yang dihabiskan di luar kursi, dan verbalisasi yang tidak pantas. *Time-out* adalah intervensi yang rumit, dan melibatkan lebih dari sekadar menarik seseorang dari aktivitas yang sedang berlangsung dan kemudian mengembalikannya setelah jangka waktu yang telah ditentukan. Prosedur *time-out* yang efektif cenderung sangat bervariasi, tergantung pada faktor-faktor seperti siapa yang memberikan intervensi, individu yang terlibat, dan pengaturan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2013:9), eksperimen merupakan cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengontrol faktor lain agar dapat melihat pengaruh suatu perlakuan. Sunanto (2009:115) juga menjelaskan bahwa metode eksperimen bertujuan untuk memperoleh data dengan mengamati ada atau tidaknya akibat dari perlakuan (treatment).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Single Subject Research (SSR) atau penelitian subjek tunggal. Penelitian dengan subjek tunggal merupakan bagian dari analisis tingkah laku yang meneliti perubahan perilaku individu sebelum, selama, dan sesudah diberikan perlakuan. Desain penelitian yang dipakai adalah desain A–B–A, yang terdiri dari tiga fase, yaitu *baseline 1 (A1)*, *intervensi (B)*, dan *baseline 2 (A2)*. Fase A1 merupakan kondisi awal sebelum intervensi, fase B merupakan pemberian perlakuan berupa penerapan teknik *time-out*, dan fase A2 merupakan fase setelah perlakuan dihentikan untuk melihat keberlanjutan hasil intervensi.

Penelitian dilaksanakan di SKh Elok Asri Kota Serang, dengan subjek penelitian seorang siswa laki-laki kelas VII SMPKH berusia 13 tahun yang memiliki hambatan intelektual kategori sedang dan



menunjukkan perilaku agresif verbal secara berulang. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan pertimbangan bahwa siswa memiliki frekuensi perilaku agresif verbal yang tinggi berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru kelas. Selama penelitian, peneliti melakukan 16 sesi pengamatan dalam kurun waktu delapan hari, terdiri dari 4 sesi pada baseline 1, 8 sesi pada intervensi, dan 4 sesi pada baseline 2.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan menggunakan instrumen lembar observasi frekuensi perilaku agresif verbal. Instrumen disusun berdasarkan indikator perilaku agresif verbal berupa membentak, mengejek, mendebat, dan berkata kasar. Peneliti mencatat jumlah kemunculan perilaku pada setiap sesi pengamatan. Selain lembar observasi, peneliti juga menggunakan catatan lapangan untuk mendukung data hasil observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif sederhana melalui analisis visual grafik (Visual Analysis of Graph Data), yang mencakup analisis dalam kondisi dan antar kondisi untuk melihat perubahan arah, kecenderungan, serta tingkat stabilitas data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik time-out memberikan pengaruh terhadap penurunan perilaku agresif verbal pada subjek penelitian. Penurunan frekuensi perilaku agresif terlihat secara konsisten pada fase intervensi dibandingkan fase baseline awal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemberian time-out mampu membantu subjek memahami konsekuensi dari perilaku yang ditampilkan sehingga perilaku agresif verbal berangsur menurun.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Miltenberger (2016) yang menyatakan bahwa teknik time-out efektif digunakan untuk mengurangi perilaku yang diperkuat oleh perhatian sosial. Pada penelitian ini, perilaku agresif verbal subjek sering muncul untuk mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar. Ketika perilaku tersebut diikuti dengan penerapan time-out, subjek kehilangan akses terhadap aktivitas yang menyenangkan sehingga frekuensi perilaku agresif menjadi berkurang.

Selain itu, hasil penelitian juga mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik time-out efektif digunakan dalam modifikasi perilaku anak dengan hambatan intelektual. Penggunaan time-out secara konsisten membantu anak belajar mengontrol emosi dan mengikuti aturan kelas. Dengan demikian, teknik time-out dapat dijadikan alternatif strategi manajemen perilaku bagi guru dan orang tua dalam menangani perilaku agresif verbal pada anak dengan hambatan intelektual.

Analisis Data

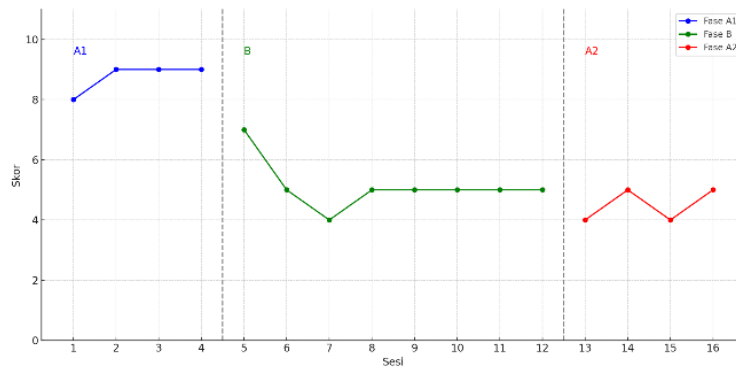
Analisis data dalam penelitian ini yaitu meliputi bagaimana penggunaan teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku agresif verbal subjek Tunagrahita sebagai berikut :

Tabel 1. Perubahan Frekuensi Perilaku Agresif Verbal Subjek SZ

| Perilaku Sasaran | A1 (Baseline 1) | B (Intervensi) | A2 (Baseline 2) |
|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| Perilaku Agresif Verbal (Berkata Tidak Sopan) | 8 | 7 | 4 |
| | 9 | 5 | 5 |
| | 9 | 4 | 4 |
| | 9 | 5 | 5 |
| | | 5 | |
| | | 5 | |
| | | 5 | |
| | | 5 | |

Grafik 1

Perubahan Frekuensi Perilaku Agresif Verbal pada Subjek SZ



1) Analisis Data Perilaku Agresif Berkata Tidak Sopan

a) Analisis Data Dalam Kondisi

- Panjang Kondisi

Panjang kondisi menunjukkan berapa lama kondisi baseline dan kondisi intervensi dilakukan.

Tabel 2. Panjang Kondisi

| Kondisi | A1 | B | A2 |
|-----------------|----|---|----|
| Panjang Kondisi | 4 | 8 | 4 |

- Estimasi Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah menunjukkan perubahan setiap data dari setiap sesi ke sesi, sehingga dengan kecenderungan arah dan level dapat menentukan pengaruh kondisi. Berikut adalah hasil kecenderungan arah dari masing-masing fase penelitian:

Tabel 3. Kecenderungan Arah

| Perilaku Sasaran | A1 | B | A2 |
|---------------------|-----|-----|-----|
| Berkata Tidak Sopan | | / | |
| | (=) | (-) | (=) |

- Jejak Data

Jejak data merupakan perubahan dari data satu ke satu lainnya dalam suatu kondisi.

Tabel 4. Jejak Data

| Perilaku Sasaran | A1 | B | A2 |
|---------------------|-----|-----|-----|
| Berkata Tidak Sopan | | / | |
| | (=) | (-) | (=) |

- Level Stabilitas dan Rentang
- Rentang Stabilitas

Tabel 5. Rentang Stabilitas

| t = u x k | A1 | B | A2 |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | 9 × 0,15 = 1,35 | 7 × 0,15 = 1,05 | 5 × 0,15 = 0,75 |

Keterangan :

- t : Rentang stabilitas
- u : Data point / skor terbesar dari suatu kondisi
- k : Kriteria stabilitas 15% (0,15)

Mean Level, ditentukan dengan menjumlahkan semua data point pada suatu kondisi kemudian dibagi dengan banyaknya data. Mean Level dapat dihitung dengan rumus berikut :



Tabel 6. Mean Level

| $m = N : n$ | A1 | B | A2 |
|-------------|----------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|
| | $(8+9+9+9) / 4 =$ 8,75 | $(7+5+4+5+5+5+5+5) / 8 =$ 5,125 | $(4+5+4+5) / 4 =$ 4,5 |

Keterangan :

m : Mean Level

N : Jumlah semua data point dari suatu kondisi

n : banyaknya sesi data point

Menentukan Batas Atas, batas atas ditentukan dengan menambahkan mean level dengan $\frac{1}{2}$ dari rentang stabilitas.

Tabel 7. Batas Atas

| $ba = m + \frac{1}{2} t$ | A1 | B | A2 |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | $8,75 + 1,35 =$ 10,10 | $5,125 + 1,05 =$ 6,175 | $4,5 + 0,75 =$ 5,25 |

Keterangan :

ba : batas atas

m : mean level

t : rentang stabilitas

- Menentukan Batas Bawah, batas bawah ditentukan dengan mengurangi mean level dengan $\frac{1}{2}$ dari rentang stabilitas.

Tabel 8. Batas Bawah

| $bb = m - \frac{1}{2} t$ | A1 | B | A2 |
|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | $8,75 - 1,35 =$ 7,40 | $5,125 - 1,05 =$ 4,075 | $4,5 - 0,75 =$ 3,75 |

keterangan :

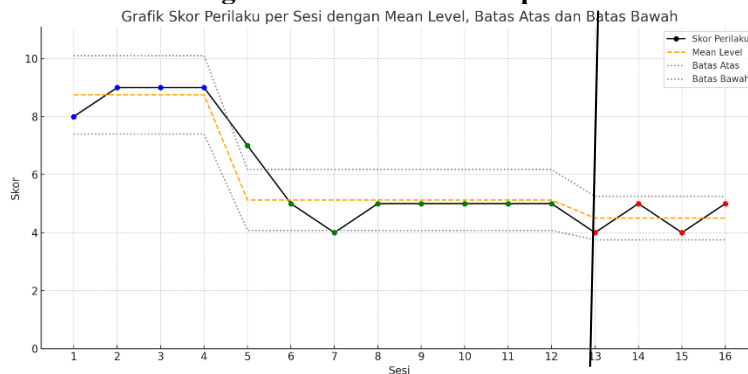
bb : batas bawah

m : mean level

t : rentang stabilitas

- Memvisualisasikan Dalam Grafik Garis, hasil penghitungan mean level, batas atas, batas bawah.

Grafik 2 Hasil Perhitungan Mean Level, Batas Atas, dan Batas Bawah Perilaku Agresif Berkata Tidak Sopan



Menentukan Persentase Stabilitas, digunakan untuk menentukan apakah data stabil atau tidak.

Tabel 9. Persentase Stabilitas

| | A1 | B | A2 |
|--|----|---|----|
| | | | |



| | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| $p = q : n \times 100\%$ | $4 : 4 \times 100\% = 100\%$ | $6 : 8 \times 100\% = 75\%$ | $4 : 4 \times 100\% = 100\%$ |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|

keterangan :

p : persentase stabilitas

q : banyaknya data point dalam rentang

n : banyaknya semua data point

- Level Perubahan (satu kondisi), menunjukkan besar terjadinya perubahan data dalam suatu kondisi. Cara menentukan level perubahan yaitu :
- Menentukan besar data point atau skor pertama dan terakhir dalam suatu kondisi (pada kondisi baseline 1 (A1) skor frekuensi pertama yaitu 8 dan skor terakhir 9. Pada kondisi intervensi (B) skor frekuensi pertama yaitu 7 dan skor terakhir 5. Pada kondisi baseline 2 (A2) skor frekuensi pertama yaitu 4 dan skor terakhir 5.
- Menentukan selisih atau mengurangi data point yang besar dengan data point yang kecil (selisih pada baseline-1 yaitu 1, selisih pada intervensi yaitu 3 dan selisih pada baseline-2 yaitu 1.
- Menentukan apakah selisihnya menunjukkan arah yang membaik atau memperburuk sesuai dengan tujuan intervensi. Jika membaik maka diberikan tanda positif (+), apabila memperburuk maka diberikan tanda negatif (-) dan jika tidak terjadi perubahan maka diberikan tanda (=).

Tabel 10. Perubahan Level Dalam Kondisi

| Perilaku Sasaran | A1 | B | A2 |
|---------------------|-----|-----|-----|
| Berkata Tidak Sopan | (=) | (+) | (=) |

b) Analisis Antar Kondisi

Jumlah Variabel yang Diubah

Tabel 11. Variabel yang Diubah

| Variabel yang Diubah | B-A1 | A2-B |
|----------------------|-------------------------|------------------------|
| | $5,125 - 8,75 = -3,625$ | $4,5 - 5,125 = -0,625$ |

Perubahan Level (antar kondisi), menunjukkan besar terjadinya perubahan data dalam kondisi yang berbeda. Cara menentukan perubahan level yaitu : Menentukan data terakhir pada kondisi pertama dan menentukan data point pada kondisi kedua dan Menentukan selisih atau mengurangi data point besar dengan data point kecil.

Tabel 12. Perubahan Level Antar Kondisi

| L = db -dk | B/A1 | A2/B |
|------------|--------------|-------------|
| | $7 - 9 = -2$ | $5 - 4 = 1$ |

Keterangan :

L : Perubahan level

db : data point dengan nilai besar

dk : data point dengan nilai kecil

b. Overlap

Perubahan data dapat dilihat dari overlap data pada setiap kondisi. Overlap dapat ditentukan dengan cara yaitu melihat batas atas dan batas bawah pada suatu kondisi baseline (A). Selanjutnya menghitung banyak data point pada suatu kondisi Intervensi (B) yang berada pada rentang kondisi A, kemudian menghitung persentase dan terakhir dilihat hasil perhitungan persentase overlapnya, semakin kecil persentase overlap maka semakin menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada target behavior. Persentase overlap dapat ditentukan dengan rumus berikut :



Tabel 13. Overlap

| $v = e : b \times 100\%$ | B/A1 | A2/B |
|--------------------------|------|------------------------------|
| | | $0 : 8 \times 100\% = 100\%$ |

Keterangan :

v : persentase overlap

e : data point suatu kondisi dalam rentang kondisi A

b : banyaknya data point dalam kondisi b

Pembahasan

Anak dengan hambatan intelektual memiliki gangguan dalam kemampuan intelektual dan fungsi adaptif yang berdampak pada kesulitan mengatur emosi serta kecenderungan menunjukkan perilaku agresif, baik verbal maupun fisik (Febriyanti, 2013). Dalam penelitian ini, subjek adalah seorang siswa kelas VII di SKh Elok Asri yang sering menampilkan perilaku agresif verbal seperti membentak dan berkata kasar. Melalui penerapan teknik *time-out*, yaitu penghilangan sementara dari penguatan positif (Cooper, Heron, & Heward, 2007), terjadi penurunan frekuensi perilaku agresif dari 0,53 kali/menit pada fase *baseline* menjadi 0,20 kali/menit pada fase intervensi, dan bertahan di 0,26 kali/menit setelah intervensi dihentikan. Hasil ini menunjukkan efektivitas *time-out* dalam mengurangi perilaku agresif secara konsisten, sejalan dengan teori pembelajaran Skinner yang menyatakan bahwa perilaku dapat dikendalikan melalui penguatan dan hukuman. Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan *time-out* yang dilakukan dengan tepat, konsisten, dan disertai penguatan positif setelah perilaku sesuai muncul, dapat membantu anak dengan hambatan intelektual mengendalikan emosi serta menyesuaikan perilaku dengan norma sosial di sekolah.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan teknik *time-out* untuk mengurangi perilaku agresif verbal pada anak dengan hambatan intelektual di SKh Elok Asri Kota Serang, dapat disimpulkan bahwa teknik *time-out* terbukti efektif. Terjadi penurunan signifikan frekuensi perilaku agresif verbal dari rata-rata 0,53 kali/menit pada fase *baseline-1* menjadi 0,20 kali/menit saat intervensi, dan tetap menurun menjadi 0,26 kali/menit pada fase *baseline-2*. Ini menunjukkan bahwa efek dari intervensi tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berkelanjutan. Keberhasilan teknik ini tidak terlepas dari konsistensi dalam penerapannya serta pemahaman yang tepat terhadap prosedurnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori B.F. Skinner yang menyatakan bahwa perilaku dapat dikendalikan melalui penguatan dan hukuman. *Time-out* berperan sebagai hukuman negatif yang menghilangkan penguatan positif untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan.

Lebih lanjut, Martin & Pear (2009) menyatakan bahwa *time-out* efektif jika dilakukan segera setelah perilaku muncul dan dalam durasi yang sesuai dengan usia anak. Miltenberger (2011) juga menekankan pentingnya membedakan secara jelas antara lingkungan *time-in* dan *time-out* untuk meningkatkan efektivitas intervensi. Menurut Alan E. Kazdin, salah satu penyebab perilaku agresif adalah penguatan tidak sengaja dari lingkungan, seperti perhatian dari orang tua saat anak berperilaku agresif. Teknik *time-out* memutus rantai ini dengan menghilangkan perhatian sesaat, sehingga anak tidak mendapatkan penguatan dari perilaku negatifnya. Daniel Siegel menambahkan bahwa *time-out* memberikan ruang bagi anak untuk menenangkan diri dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Selain itu, Jane Nelsen menyatakan bahwa *time-out* merupakan bagian dari disiplin positif jika dilakukan tanpa kekerasan verbal maupun emosional. Ini membantu anak memahami hubungan sebab-akibat atas tindakan mereka, misalnya bahwa perilaku negatif akan berakibat pada dikeluarkannya dari aktivitas menyenangkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung efektivitas teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku agresif verbal, tetapi juga menegaskan bahwa pendekatan ini dapat menjadi strategi pengelolaan perilaku yang positif dan membangun pada anak dengan hambatan intelektual.



5. DAFTAR PUSTAKA

- Adji, W. 2002. Kecenderungan Perilaku Agresif Pria Ditinjau dari Minat Terhadap Musik Heavy Metal. Skripsi. Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
- Allen, J. J., & Anderson, C. A. 2017. Aggression and Violence: Definitions and Distinctions. In *The Wiley Handbook of Violence and Aggression*. <https://doi.org/10.1002/9781119057574.whya001>
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Atau Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hall, C. et.al. 2012. Understanding aggressive behavior across the lifespan. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01902.x>
- Handayani. T. D & Hidayah. N. 2014. Pengaruh Token Ekonomi Untuk Mengurangi Agresivitas Pada Siswa TK. Universitas Ahmad Dahlan : ISSN : 2303-114X <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/35305/1/ASNAWARI-FDK.pdf>
- Irman, Somantri. 2007. *Keperawatan Medikal Bedah Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marcus, R. F. 2017. The development of aggression and violence in adolescence. In *The Development of Aggression and Violence in Adolescence*. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-54563-3>
- Putra, Rachmad Rizky, 2012. Bentuk dan Fungsi Kata Umpatan Pada Komunikasi Informal di Kalangan Siswa SMA Negeri 3 Surabaya : *Kajian Sociolinguistik*. Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/27176/>
- Usman, Husaini & Purnomo. 2008. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Utami.D.Ayu. (2016). *Perancang Media Informasi Tentang Cara Mengenal Huruf, Warna, dan Waktu Untuk Anak Tunagrahita*. Universitas Komunikasi. Bandung : JBPTUNIKOMPP
- Widyaningsih, B. D. 2000. Kecerdasan Emosional ditinjau dari Persepsi Mahasiswa Terhadap Konflik Perkawinan Orangtua. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang