

STIMULASI METODE TIME OUT DALAM MENERAPKAN SIKAP DISIPLIN ANAK USIA DINI

Mega Cahya Dwi Lestari
STIT Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang
megacdlestari@gmail.com

Submit: Oktober 2019

Proses Review: Januari 2020

Diterima: Mei 2020

Publikasi: Juni 2020

Abstract

The time out method is effective in stimulating discipline in early childhood. The success factor of the time-out method can be found in the age difference that causes different stages of development in each child which includes cognitive development, moral development, discipline, and the consistent role of parents and teachers in the implementation of the correct time-out procedure, especially the provision of rewards following aim. Disciplinary education needs to be instilled in children from an early age that if children make mistakes they will certainly receive consequences, for this reason, the punishment function in children's education. Discipline is a behavioral value that can be done by force and can be done voluntarily. In early childhood, this form of discipline must be implemented voluntarily and through play. Teachers, the community, and parents are the most influential factors in disciplining children.

Keywords: *TimeOut Method, Discipline Attitude, Early Childhood*

Abstrak

Metode time out efektif dalam menstimulasi sikap disiplin pada anak usia dini. Faktor keberhasilan metode time out dapat ditemukan pada perbedaan usia yang menyebabkan perbedaan tahapan perkembangan pada masing-masing anak yang mencakup perkembangan kognitif, perkembangan moral, kedisiplinan, dan peran orangtua serta guru yang konsisten dalam pelaksanaan prosedur time out yang benar khususnya pemberian reward yang sesuai dengan tujuan. Pendidikan disiplin perlu ditanamkan pada anak sejak dini bahwa jika anak berbuat kesalahan tentu akan menerima konsekuensi, untuk itulah fungsi hukuman dalam pendidikan anak. Disiplin merupakan perilaku nilai yang bisa dilakukan secara paksa dan bisa dilakukan dengan sukarela. Pada anak usia dini, bentuk disiplin harus dilaksanakan secara sukarela dan melalui bermain. Guru, masyarakat dan orangtua merupakan faktor-faktor yang paling berpengaruh dalam mendisiplinkan anak.

Kata Kunci: *Metode Time Out, Sikap Disiplin, Anak Usia Dini*

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang unik, menarik dan berbeda. Anak usia dini berada dalam rentang usia 0 (sejak lahir) hingga usia 6 tahun yang selalu membutuhkan stimulasi. Pada masa tersebut merupakan masa emas (*golden age*), karena anak usia dini memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan tidak akan tergantikan pada masa akan datang.

Selanjutnya stimulasi yang dibutuhkan dalam mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini antara lain pengetahuan moral, budi pekerti, nilai perilaku, mental, dan kepribadian. Pendidik dan orangtua tidak hanya memberikan sebatas kepintaran, kecerdasan, ilmu pengetahuan saja, tetapi harus berpedoman pada aspek perkembangan anak usia dini yang mencakup nilai agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, seni, dan sosial-emosional.

Lima tahun pertama usia anak dapat dikatakan sebagai masa terbentuknya kepribadian dasar tiap individu. Pada masa usia ini penuh dengan kejadian-kejadian yang penting dan unik yang meletakkan dasar bagi kehidupan seseorang dimasa dewasa (Nurhayati, 2006). Perkembangan fisik motorik serta perkembangan mental anak diharapkan dapat tumbuh sesuai tahapan dan meningkatkan kemampuannya secara maksimal.

Pentingnya pendidikan anak usia dini, menuntut para pendidik memiliki pemahaman dan persiapan mengenai model pembelajaran yang tepat untuk menggali dan mengembangkan potensi

yang ada pada anak, sehingga mereka berkembang secara optimal. Maka dari itu, dibutuhkan pendidik yang berkualitas dan memiliki ilmu pengetahuan sesuai dengan tugasnya. Dan berdasarkan penelitian, 67% keberhasilan Pendidikan dipengaruhi oleh guru (Nurhayati, 2006).

Oleh karena itu, proses pembelajaran anak usia dini di sekolah adalah yang mempengaruhi tahapan perkembangan selanjutnya. Masa perkembangan anak saat di PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) menuju jenjang sekolah dasar akan menjadi pondasi yang kuat bagi anak untuk mengembangkan sikap disiplin supaya anak siap dan mampu menghadapi tahapan perkembangan selanjutnya.

Menurut Mansur (2005) anak usia dini mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut berbagai penelitian di bidang Neurologi terbukti bahwa 50% kecerdasan anak terbentuk dalam kurun waktu 4 tahun pertama, setelah anak berusia 8 tahun perkembangan otaknya mencapai 80% dan pada usia 18 tahun mencapai 100% (Suyanto, 2005). Usia 4 tahun anak sudah memasuki jenjang Pendidikan anak usia dini (PAUD), maka saat itulah peran guru PAUD sangatlah penting untuk membimbing dan mengarahkan siswanya dalam menerapkan sikap disiplin.

Time Out merupakan metode yang dikenal luas untuk mendisiplinkan dan menyisihkan anak untuk mendapatkan penguatan positif. Metode ini bisa digunakan di kelas, dengan memberikan anak waktu untuk mendinginkan kepala

dan meredakan emosi, serta memikirkan apakah perilakunya benar atau salah secara lebih efektif bagi anak.

Selain itu, metode *time out* adalah cara untuk mengendalikan kemarahan dan menghentikan perilaku buruk anak dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk menenangkan diri dan memikirkan Kembali perbuatan yang telah dilakukannya. Dengan membiarkannya melakukan perilaku buruk di depan pendidik dan orangtua membuatnya merasa bahwa tindakannya diperbolehkan, bahkan mendapat dukungan.

Teknik *time out* merupakan salah satu cara untuk menghentikan perilaku buruk pada anak yang memenuhi lima nilai dasar dalam mendidik dan pengasuhan anak yang meliputi nilai kelembutan, kebenaran, ketegasan, empati dan kasih sayang (Anggia, 2005)

Pemberian Time Out pada anak juga dapat diartikan sebagai teguran atau hukuman secara halus dengan memberikan kesempatan waktu dan kesempatan kepada anak untuk mengambil nafas sejenak dan belajar menenangkan dirinya sendiri, belajar mengintropeksi diri sendiri atas kesalahan yang telah dilakukan dan memberikan pembelajaran pada anak untuk mengerem dirinya sendiri sebelum emosi anak lepas kontrol.

Manfaat metode *time out* bagi anak yang sudah terampil dalam mengendalikan kemarahannya akan tampak lebih Bahagia. Anak – anak akan merasa bahwa lingkungan menerimanya. Rasa percaya diri pun tumbuh seiring dengan kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan yang membaik.

Di Indonesia, metode *time out* ini mulai dikenal masyarakat sejak adanya tayangan *reality show* mengenai pengasuhan anak di televisi. Di dalam tayangan tersebut, diperlihatkan bahwa *time out* cukup efektif untuk membantu anak-anak dalam mengendalikan dirinya. Anak-anak lahir dengan tidak membawa kemampuan untuk mengendalikan amarahnya, maka dari itu anak-anak membutuhkan bantuan orang lain dalam mengendalikan emosinya dan mengenalkan sikap disiplin pada anak.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian atau riset kepustakaan. Penelitian pustaka atau riset pustaka ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan (Zed, 2004). Penelitian ini akan menampilkan argumentasi penalaran keilmuan dari hasil kajian Pustaka dan hasil olah pikir peneliti mengenai suatu masalah atau topik kajian.

Data yang digunakan oleh peneliti adalah dari hasil karya tulis berupa buku, artikel, dll, maka dalam pengumpulan data ini peneliti menelusuri, kemudian membaca dan mencatat bahan-bahan yang diperlukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan pembahasan (Nazir, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Metode Time Out

Metode *Time Out* adalah menghentikan anak usia 3-5 tahun dari aktifitas yang dilakukan. Anak-

anak pada usia dini cenderung lebih mudah diberikan pengarahan jika dengan hal yang konkret. Tujuannya agar membuat anak merasa lebih tenang, sehingga sebagai orangtua lebih mudah untuk mengajak berbicara. Hukuman saat *Time Out* memiliki efek yang baik bagi anak.

Penerapan *Time Out* penting untuk diimbangi dengan adanya pemberian penguatan positif (*Positif Reinforcement*) seperti pujian dan hadiah saat anak mampu berperilaku baik. Sehingga anak akan mendapatkan *time out* saat melakukan pelanggaran, namun akan mendapatkan pujian atau hadiah saat sudah melaksanakan tugasnya dengan baik atau berkelakuan menyenangkan.

Time out dapat didefinisikan sebagai cara untuk menghilangkan satu situasi negatif seorang anak dan memberikan waktu kepadanya agar bisa berfikir lebih tenang mengenai apa yang telah dilakukannya (Martin, 2008), lebih kepada suatu bentuk modifikasi perilaku yang umumnya digunakan untuk mengatur perilaku *desruptif* (Di Fabio, 2003).

Spiegler & Guevremont (2003) bahwa orangtua sering menggunakan *time out* apabila anak melanggar peraturan yang telah ditetapkan, sementara guru di sekolah menerapkan metode ini sebagai sebuah prosedur standar disiplin. Saat diaplikasikan secara benar dan konsisten, maka *time out* adalah metode yang sangat efektif dan efisien. Anak-anak pun mampu mempelajari rutinitas *time out* untuk

mengontrol perilakunya sehingga dapat mengurangi perilaku yang tidak diharapkan dimasa mendatang.

Keberhasilan metode *time out* tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Spiegler & Guevremont (2003) dan Martin & Pear (2015), mendeskripsikan aplikasi *time out* menyebabkan klien, khususnya anak untuk meninggalkan aktivitasnya karena melakukan kesalahan atau pelanggaran dan menghabiskan beberapa waktu di arena *time out* yang telah disediakan, yaitu di sudut ruangan atau sebuah ruangan khusus yang disertai sebuah kursi didalamnya.

Adapun area *time out* akan lebih efektif apabila didesain membosankan dan tidak memiliki akses atau pengukuh lain yang bisa mengalihkan perhatian anak. Selain itu, keberhasilan *time out* juga didukung dengan adanya durasi waktu yang tepat.

Menurut Triantoro Safaria (2005), pengertian *time out* atau penyisihan adalah suatu prosedur yang memindahkan sumber pengukuhan untuk sementara waktu, bila perilaku sasaran muncul sehingga anak tidak dapat memperoleh pengukuhan.

Jadi, berdasarkan beberapa pakar ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode *time out* adalah teknik merubah perilaku dengan cara memberikan waktu kepada anak untuk meneangkan diri dengan kurun waktu 5-15 menit pada saat perilaku sasaran muncul, selanjutnya diberikan pengukuhan positif secara perlahan.

2. Tujuan Metode *Time Out*

Time out bertujuan memberikan waktu bagi anak dan orang tua untuk sama-sama menenangkan diri, sehingga berpotensi mencegah sebuah perilaku berulang kembali. Tapi, anak jadi merasa diabaikan, ditolak, takut, dan bingung.

Menurut Severe (2001) *Time out* adalah sebuah untuk memperbaiki kenakalan, *Time out* salah satu bentuk hukuman ringan yang ampuh gunakan *Time out* dengan niat dan perencanaan aturlah *Time out* jauh hari sebelumnya, ini akan mengajar anak-anak bagaimana cara meramalkan akibat-akibat perilaku mereka dan bagaimana membuat keputusan-keputusan yang lebih baik, gunakan *Time out* secara konsisten, setiap kali terjadi perilaku yang diprioritaskan, gunakan *Time out*, bersikaplah tenang dan menguasai situasi bila sedang menggunakan *Time out*.

Faktor keberhasilan metode *time out* terletak pada perbedaan usia yang menyebabkan perbedaan tahapan perkembangan pada masing-masing manusia mencakup perkembangan kognitif, moral, kedisiplinan, dan peran orangtua dan guru yang konsisten dan pelaksanaan prosedur *time out* yang benar khususnya pemberian *reward* yang bertahap.

3. Kelebihan & Kelemahan Metode *Time Out*

- a. Kelebihan penerapan metode *time out*, menurut Purwanta (2012), adalah meredakan perilaku-perilaku tertentu. Dengan memperhatikan

beberapa prinsip penerapan *time out*, Miltenberger (2011) menyatakan bahwa penerapan *time out* dapat menurunkan tingkat masalah perilaku dan menjadi sebuah prosedur penguatan untuk meningkatkan perilaku baru (perilaku yang baik) yang menggantikan perilaku lama (perilaku bermasalah).

- b. Kelemahan dari *time out*, menurut Purwanta (2012) adalah:

- (1). Berasosiasi negatif dapat menimbulkan efek yang negatif juga sebagai akibat dari dihilangkannya pengukuhan dengan penyisihan sementara. Metode *time out* sering diartikan sebagai suatu hukuman yang mencabut sementara kenikmatan yang diperoleh dari lingkungan.
- (2).Sangsi hukum penerapan perlu persetujuan dari orangtua atau wali anak karena ada Batasan mengenai lama waktu anak-anak boleh disisihkan.
- (3). Supresi perilaku lain. Munculnya perilaku lain selain perilaku sasaran.

4. Prinsip Penerapan

Penerapan metode *time out* dapat berjalan efektif apabila mempertimbangkan beberapa aspek dalam persiapan dan pelaksanaannya. Menurut Martin & Pear; Soetarlinah Soekadji (dalam Purwanta, 2012) Beberapa pertimbangan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Menghilangkan semua pengukuhan pada saat perilaku sasaran muncul

dan pada tempat penyisihan. Adanya pengukuhan negatif maupun positif, menimbulkan perilaku sasaran akan tetap berulang.

- b. Jangan berikan penyisihan sesaat yang berarti terhindar dari tindakan *aversif* (pengukuhan negatif). Anak yang mengganggu temannya karena suasana kelas membosankan, akan mengulangi perilakunya apabila *time out* diartikan sebagai situasi yang menyenangkan karena boleh meninggalkan kebosanan tersebut.
- c. Jangan berikan kesempatan menstimulasi diri selama penyisihan sesaat. Subjek yang biasa menstimulasi diri seperti melakukan gerak-gerak ritmis, masturbasi, atau melamun, tidak akan berhasil dikenai penyisihan sesaat, malahan perilaku sasaran akan berulang. Bagi subjek-subjek lain, tempat penyisihan sesaat harus bebas dari stimulan.
- d. Perhitungkan kemampuan pelaksanaannya di lapangan. *Time out* terlalu sulit dilaksanakan bagi subjek-subjek yang melawan, yang sukar disisihkan di tempat penyisihan sesaat. Untuk beberapa subjek yang sudah dewasa perlu diperhitungkan secara matang tentang hal ini, karena biasanya mereka akan bangga karena dianggap jagoan oleh teman sebayanya.
- e. Penggunaan penyisihan sesaat hendaknya konsisten.
- f. Jangka waktu penyisihan sesaat hendaknya singkat. Gunakan penghitungan waktu sehingga tidak

lupa apabila ada anak yang sudah disisihkan.

- g. Perlu dikomunikasikan dengan jelas, perilaku apa yang konsekuensinya dengan penyisihan (misalnya dengan peringatan atau ancaman). Dengan demikian, sebelum mencapai kriteria penyisihan sesaat, perilaku sesaat sudah batal.
- h. Sediakan jalan keluar untuk memenuhi kebutuhan yang mendorong terjadinya perilaku sasaran. Misalnya, situasi kelas yang membosankan menyebabkan perilaku yang menjengkelkan, usahakan agar siswa dapat keluar dari kebosanan ini.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *time out* harus dilakukan dengan prinsip-prinsip antara lain: menghilangkan semua pengukuh pada saat perilaku tantrum muncul dan pada saat berada di tempat penyisihan sesaat, harus memperhatikan karakteristik subjek, harus dilakukan secara konsisten dan jangka waktu *time out* hendaknya singkat.

5. Langkah-langkah Stimulasi Metode *Time Out*

Menurut Alberto dan Troutman (2009) langkah-langkah penggunaan prosedur *time out* adalah sebagai berikut:

- a. Langkah pertama yang dilakukan adalah dengan mengidentifikasi kembali perilaku sasaran yang akan diberikan *time out*. Guru menjelaskan kepada subjek (anak)

perilaku apa yang akan diberikan perlakuan. Guru juga memberitahukan kepada subjek yang berkaitan dengan berakhirnya waktu *time out*.

- b. Ketika perilaku sasaran muncul, kemudian subjek diidentifikasi kembali. Bawalah subjek (anak) ke tempat *time out* dengan tenang. Apabila subjek menolak untuk dipindahkan, saran bagi guru antara lain: (a) meminta anak dengan lembut dan tegas, (b) menambahkan waktu *time out* apabila subjek menolak dengan cara menjerit, menendang, atau merusak barang-barang yang ada di kelas, (c) menuntut subjek (anak) untuk membereskan setiap kekacauan dari tempat penyisihan sesaat sebelum masuk ke dalam kelas, (d) menyiapkan konsekuensi lain apabila subjek menolak untuk dipindahkan.
- c. Ketika subjek (anak) sudah masuk ke area penyisihan sesaat, berarti sudah dimulai untuk menghitung waktu dengan menggunakan pengukur waktu atau *stopwatch*.
- d. Setelah subjek selesai pada waktu *time out*nya, subjek (anak) diminta untuk melakukan kegiatan seperti sebelum dikenakan *time out*. Jangan berikan komentar kepada subjek mengenai perilaku yang ditimbulkan sehingga dapat dipindahkan ke tempat penyisihan sesaat. Jika subjek sudah kembali dan melakukan aktivitasnya, berikan rasa nyaman dan hindari dari benda atau aktivitas yang

dapat membuat subjek (anak) menolak kegiatan pembelajaran.

6. Sikap Disiplin pada Anak Usia Dini

Disiplin adalah perasaan taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang harus dipertanggung jawabkan. Disiplin memiliki peranan penting dalam kehidupan anak. Karena, anak akan tumbuh dewasa dan mendapatkan lingkungan yang mempunyai aturan yang berbeda-beda. Orang tua wajib memberikan pendidikan disiplin pada anak sejak dini supaya melatih anak menaati peraturan yang diterapkan orang tua maupun lingkungan atas kemauannya sendiri. Anak usia dini merupakan peniru yang ulung, mereka mampu menyerap sikap disiplin yang dicontohkan oleh orang dewasa. Disiplin mampu membuat anak dapat memikul rasa tanggung jawab dan mampu memecahkan masalah sendiri dengan baik.

Karakter yang penting dimiliki seorang anak usia dini adalah disiplin. Kedisiplinan anak usia dini pada dasarnya adalah sikap patuh terhadap aturan yang berlaku, baik di rumah (keluarga), di sekolah, maupun di lingkungan masyarakat. Dapat dikatakan disiplin adalah proses bimbingan yang bertujuan menanamkan pola tertentu, kebiasaan-kebiasaan tertentu atau membentuk manusia dengan ciri-ciri tertentu yang meningkatkan kualitas mental dan moral (Direktorat Pembinaan PAUD Non formal dan Informal Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2011, 8-11).

Pada masa usia dini merupakan masa yang tepat untuk memberikan pendidikan. Karena pada masa inilah, anak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat. Faktor-faktor pendukung internal dan eksternal mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Peran orang tua sangat penting dalam Pendidikan anak usia dini, agar anak lebih mudah memahami maksud dan tujuan aturan yang diberikan. Dan orang tua serta guru lebih mudah dalam mengarahkan dan membimbing anak-anak.

Terutama dalam menanamkan nilai-nilai karakter. Penanaman karakter disiplin memiliki nilai yang sangat penting untuk membentuk pribadi anak yang taat aturan tata tertib, dan jika seluruh warga PAUD menerapkan disiplin dengan baik, maka akan mewujudkan disiplin yang baik di sekolah.

7. Proses Stimulasi Kedisiplinan dengan *Time Out*

Disiplin tidak serta merta muncul begitu saja dalam diri anak, disiplin merupakan hasil dari pendidikan yang melibatkan sejumlah pembina dengan metode dan waktu tertentu. Menurut Hurlock (1980), Pelaksanaan penanaman kedisiplinan dapat dilakukan dengan berbagai jenis disiplin. Berikut ini merupakan jenis disiplin yang digunakan pada awal masa kanak-kanak:

a. Disiplin Otoriter

Merupakan bentuk disiplin tradisional dan yang berdasarkan pada ungkapan kuno yang mengatakan bahwa “menghemat

cambukan berarti memanjakan anak”. Disiplin bersifat otoriter, orang tua dan pendidik menetapkan peraturan-peraturan yang berlaku dan memberitahukan kepada anak bahwa mereka harus mematuhi peraturan-peraturan tersebut. Pelaksanaan disiplin otoriter tidak sepenuhnya mengabaikan keinginan anak, anak hanya dibatasi dalam bertindak yang tidak memiliki alasan jelas.

b. Disiplin yang lemah

Disiplin yang lemah disebut tidak disiplin. Yang mendasari karakter disiplin ini adalah akibat dari perbuatannya sendiri, anak-anak akan belajar berperilaku secara sosial. Orang tua memberikan tidak kesempatan kepada anak untuk mengambil keputusan dan bertindak berdasarkan kehendaknya sendiri. Maka, dengan demikian anak tidak diajarkan peraturan-peraturan, ia tidak dihukum karena sengaja melanggar peraturan, juga tidak ada hadiah bagi anak yang berperilaku disiplin.

c. Disiplin Demokratis

Dalam disiplin yang demokratis, hukuman “disesuaikan dalam kejahatan” artinya hukuman yang diberikan sesuai dengan kesalahan dari perbuatannya, dan anak tidak lagi diberi hukuman badan. Selanjutnya pemberian penghargaan terhadap usaha anak dalam menyesuaikan dengan lingkungan dapat melalui pemberian hadiah terutama dalam bentuk pujian dan pengakuan sosial.

8. Pengaruh Disiplin pada Anak

Penerapan disiplin mempunyai pengaruh terhadap anak-anak, beberapa pengaruhnya, antara lain:

a. Pengaruh pada Perilaku

Anak yang mengalami disiplin yang keras, otoriter, akan sangat patuh bila dihadapan orang-orang dewasa, namun agresif dalam hubungannya dengan teman-teman sebayanya. Anak yang dibesarkan dibawah disiplin yang demokratis, belajar mengendalikan perilaku yang salah dan mempertimbangkan hak-hak orang lain

b. Pengaruh pada Sikap

Anak yang mengalami disiplin otoriter akan merasa diperlakukan tidak adil, anak yang orang tuanya melaksanakan disiplin otoriter maupun disiplin yang lemah cenderung membenci orang-orang yang berkuasa. Disiplin yang demokratis dapat menyebabkan kemarahan sementara tetapi bukan kebencian. Sikap-sikap yang terbentuk itulah akibat dari pola pendidikan anak yang cenderung monoton dan bersifat umum, dan hanya tertuju kepada semua orang yang berkuasa.

c. Pengaruh pada Kepribadian

Menurut Hurlock (1990), Anak yang dibesarkan menggunakan disiplin otoriter cenderung menjadi anak yang memiliki penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk. Sedangkan anak yang dibesarkan di bawah disiplin yang demokratis akan mempunyai penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial yang baik.

SIMPULAN

Metode *Time Out* adalah menghentikan anak usia 3-5 tahun dari aktifitas yang dilakukan. Selama masa *time out* ini, pendidik tidak diperkenankan untuk berbicara kepada anak tetapi pendidik mengawasi anak. Jika anak melanggar peraturan, pendidik bisa dengan tenang mengembalikan anak ke tempat semula dan memutar ulang waktu. Selanjutnya, jika *time out* telah berakhir, biarkan anak meninggalkan tempatnya sendiri. Jika perilaku yang dilakukan anak masih tidak baik, maka segera beritahukan kepada anak dan pendidik berikan peringatan padanya. Salah satu metode yang ampuh untuk mendisiplinkan anak adalah dengan metode "*time out*" atau penyisihan sementara. Dalam hal ini, banyak orangtua yang mengira bahwa *time out* adalah hukuman bagi anak. Padahal, sesungguhnya *time out* bukanlah hukuman, melainkan strategi untuk mengajari anak-anak mengendalikan diri, mengendalikan emosi, dan menenangkan diri mereka sendiri. Metode *time out* mampu melatih anak-anak untuk belajar mengatur pikiran dan perasaan mereka sendiri, sampai mereka siap dan mau mengungkapkannya dengan baik kepada orang lain terutama orang tua dan pendidik. Dengan demikian, anak-anak dapat berlatih untuk bersabar dan bertanggungjawab atas perilaku mereka. Maka dari itu, metode *time out* dapat menstimulasi sikap disiplin pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberto, P., & Troutman, A. C. (2009). *Applied Behavior Analysis for Teachers*. New Jersey: Prentice Hall.
- Anggia, Y. (2015). *Time Out dalam Parenting Mengasuh Anak itu Mudah dan Menyenangkan*. Jakarta: Esensi Erlangga Grup.
- Di Fabio, C. (2003). *Pitture, Oreficerie, dan Mercato Tra Mewah Genova dan Spagna fra XII dan XIV Secolo*.
- Edi, P. (2012). *Modifikasi Perilaku (Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mansur, M. A. (2005). *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Martin, G., & Pear, J. J. (2015). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Psychology Press. New Jersey: Pearson
- Miltenberger, R. G. (2011). *Behavior Modification: Principles and Procedures*. Cengage Learning. USA : Wadsworth
- Nasional, D. P. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Nazir, M. (2005). *Metodologi Penelitian (Research Methodology)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurhayati, E. (2016). *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Pustaka Pelaiar.
- Purwanta, E. (2014). Pengembangan Model Modifikasi Perilaku Terintegrasi Program Pembelajaran untuk Anak dengan Masalah Perilaku. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 33(2).
- Safaria, T. (2005). *Autisme: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna bagi Orang Tua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Severe, S. (2001). *Bagaimana Bersikap pada Anak agar Anak Bersikap Baik: Berdasarkan Kisah-kisah dari para Orangtua yang punya Masalah dalam Membesarkan Anaknya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Spiegler, M. D. (86). Guevremont, DC (2003). *Contemporary Behavior Therapy (4th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, 8.
- Suyanto, S. (2005). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Zed, M. (2004). *Metode Peneletian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.