

PENGGUNAAN TEKNIK *TIME OUT* DALAM MENGENDALIKAN EMOSI ANAK USIA DINI

Aisyah Fadilah

TK Istiqamah, Kota Bandung, Indonesia

ABSTRACT

The emotional development of Kindergarten (TK) children is very strong, in this phase children cannot control their emotions so that kindergarten children (TK) often show emotional outbursts. Often we can find the children running amok to express negative emotions. They scream, kick and beat so that it is difficult to control, be guided and directed by the teacher and it affected to the class situation. For this reason, there is a need to control emotions and how to respond to children's emotions appropriately so as not to cause other problems and as a class management effort. The purpose of this study in general is to control the emotions of early childhood through Time Out Technique at Istiqamah Kindergarten Bandung. The specific of this study are (1) To describe preparations or pre-Time Outs in an effort to control the emotions of early childhood at Istiqamah Kindergarten. (2) To describe the implementation strategy or steps of Time Out in an effort to control the emotions of early childhood at Istiqamah Kindergarten. (3) To describe the results of Time Out in an effort to control the emotions of Early Childhood at Istiqamah Kindergarten. The method used is descriptive with a qualitative approach. Data collection techniques used in this study are observation, interview, documentation, literature study and triangulation. The subject of this research is the teacher and student group A Istiqamah Kindergarten Bandung. The study have the results: 1) PraTime Out in Time Out techniques at Istiqamah kindergarten basically the teacher already has their understanding of children's emotional development, the technique of using Time Out and how to condition children in using Time Out techniques. 2) The implementation of the Time Out technique was carried out by the teacher of group A when the child was unable to control emotions, not obeying the rules agreed upon when conditioning before Time Out or other negative emotions, carried out in the classroom by placing the child in a quiet chair prepared by the teacher for several minutes or several counts. 3) The results of using the Time Out technique have been achieved well in order to control the emotions of early childhood. Children are more emotionally controlled and can obey the rules. Based on the findings, it is recommended that PAUD Institutions can be advised to increase teachers' competence by participating in relevant training or if the institution does not allow to bring special speakers and competent in mastering Time techniques, the teacher should always upgrade understanding and abilities in emotional development of early children and use of Time Out techniques. For parents, they should collaborate with the teacher in developing aspects of their child's development, especially their emotional development in the parenting program.

Keywords: *Early childhood development, early childhood emotional development, classroom management, Time Out Techniques,*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok untuk memiliki kepribadian yang lebih baik melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan penting diterapkan sejak anak usia dini karena merupakan bagian dari pengembangan sumber daya manusia. Rentang usia anak usia dini adalah 0-6 tahun, sedangkan anak usia dini menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*), adalah anak yang berusia antara 0 sampai 8 tahun. Pentingnya pendidikan diterapkan sejak usia dini karena pada masa ini merupakan masa emas atau *golden age* dikarenakan neuron-neuron mengalami sinapsis jika anak mendapatkan rangsangan-rangsangan dari luar yang ditangkap oleh panca inderanya. Menurut (Nurjanah, 2017:50) anak usia dini merupakan periode kritis bagi anak, dimana perkembangan yang diperoleh oleh anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan periode berikutnya hingga masa dewasa.

Oleh karena itu anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat pada

masa ini terjadi dalam satu kali dalam kehidupan dan tidak akan terulang lagi, yang sangat mempengaruhi kehidupan mereka dimasa yang akan datang jika usia emas atau *golden age* ini dioptimalkan pertumbuhannya melalui pendidikan yang tepat.

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal.

Nisa, Karim, & Mayangsari (2011:114) menjelaskan pendidikan anak usia merupakan pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia 0 – 6 tahun mengembangkan berbagai aspek perkembangan seperti: kognitif, bahasa, sosial, emosi, fisik, dan motorik.

Taman Kanak-Kanak (TK) merupakan salah satu bentuk pendidikan anak usia dini pada jalur formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun. Menurut Patmodewo (dalam Nurmalitasari, 2015:104) Taman Kanak-Kanak sebagai salah satu bentuk pendidikan prasekolah yang ada di jalur pendidikan yang memberikan layanan bagi anak usia dini hingga memasuki tahapan pendidikan dasar. Pendidikan pada Taman Kanak-Kanak diarahkan untuk mengembangkan potensi anak semaksimal mungkin sesuai dengan tahapan perkembangan anak melalui kegiatan bermain sambil belajar.

Anak pada usia Taman Kanak-Kanak (TK) memiliki karakteristik yang unik dan berbeda-beda, stimulasi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini tidak hanya hanya pengetahuan saja tetapi seluruh aspek perkembangan. Aspek -aspek perkembangan meliputi nilai agama dan moral, kognitif, bahasa, seni, dan sosial emosional.

Berdasarkan hal diatas bahwa anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) mengalami berbagai aspek perkembangan, salah satu aspek perkembangan anak usia Taman Kanak-Kanak yaitu perkembangan emosi. Ada beberapa definisi mengenai emosi salah satunya menurut Goleman (dalam Mashar, Riana, 2011:16) emosi didefinisikan sebagai berikut:

Emosi berasal dari bahasa Latin *movere*, berarti menggerakkan atau bergerak, dari asal kata tersebut emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak. Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat berupa perasaan marah, ketakutan, kebahagiaan, cinta rasa terkejut, jijik dan rasa sedih.

Dari definisi tersebut emosi berarti dorongan untuk bertindak, yang muncul dari perasaan atau pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Para psikolog juga telah mengklasifikasikan emosi dengan berbagai cara, menurut Izard hampir semua klasifikasi membedakan emosi sebagai positif atau negatif (Santrock, John W, 2012:205). Dengan demikian emosi dapat terdiri dari 2 kelompok besar, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif dapat mencakup antusiasme, kegembiraan dan cinta. Emosi negatif dapat mencakup kecemasan, kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan.

Santrock (dalam Nurmalitasari, 2015:106) mengungkapkan bahwa emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan juga pengalaman masa lalu. Kondisi yang mempengaruhi emosi yang tidak menyenangkan disebabkan beberapa hal diantaranya menurut Hurlock yaitu, kondisi kesehatan, suasana rumah, cara mendidik anak, hubungan dengan anggota keluarga dan sebagainya. Perkembangan emosi memiliki peranan yang sangat dalam perkembangan anak, baik pada usia Taman Kanak-Kanak (TK) maupun tahap-tahap perkembangan selanjutnya, karena memiliki pengaruh terhadap fisik, mental dan psikologis anak. Keadaan tersebut sesuai dengan penjelasan Hurlock (1978:210) bahwa emosi memainkan peranan yang sedemikian penting dalam kehidupan, maka penting diketahui bagaimana perkembangan dan pengaruh emosi terhadap penyesuaian pribadi dan sosial.

Perkembangan emosi pada anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) berbeda dengan orang dewasa.

Perkembangan emosi anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) sangat kuat, pada fase ini anak-anak tidak dapat mengendalikan emosinya sehingga anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) seringkali menunjukkan ledakan-ledakan emosional. Hal itu sejalan dengan pendapat Hurlock (1978: 212) bahwa reaksi emosi atau ledakan marah mencapai puncaknya pada usia antara 2-4 tahun. Perilaku emosional seorang anak ditunjukkan dengan berbagai tingkah laku. Anak-anak, seperti halnya orang dewasa, juga bisa merasakan emosi negatif. Namun demikian, anak-anak tidaklah seperti orang dewasa yang lebih piawai menguasai emosi negatifnya. Kerap kali dapat kita temui anak-anak mengamuk untuk mengungkapkan emosi negatifnya. Mereka berteriak, menendang dan memukul sehingga sulit dikendalikan, dibimbing dan diarahkan. Untuk itu perlu adanya upaya pengendalian emosi, menurut Hurlock (1978:231) pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan diterima sosial”. Selain anak-anak belajar untuk mengarahkan reaksi emosi yang bermanfaat dan diterima sosial, anak-anak juga harus belajar bagaimana cara mengatasi reaksi yang biasanya menyertai emosi tersebut. Untuk dapat melakukan hal ini, anak harus mampu menilai rangsangan tersebut dan menentukan apakah reaksi emosi yang akan ia lakukan dibenarkan atau tidak.

Salah satu cara untuk mengendalikan emosi anak Taman Kanak-Kanak (TK) berdasarkan hal tersebut salah satunya dengan menggunakan Teknik *Time Out*. Phelan, Thomas W (2009:43) mengatakan bahwa *Time Out* adalah periode Istirahat. Menurut Zulaehah dan Ratihqah (2015:48) mendefinisikan *Time Out* sebagai Berikut:

Time Out adalah cara untuk mengendalikan kemarahan dan menghentikan perilaku buruk anak dengan memberikannya kesempatan untuk menenangkan diri dan memikirkan kembali perbuatan yang dilakukannya. *Time Out* sendiri dilakukan untuk memberikan waktu istirahat atau jeda kepada anak yang sedang tidak bisa mengendalikan diri.

Time Out adalah salah satu cara untuk mengendalikan emosi anak yang sulit untuk dikendalikan dan menghindari dampak yang merusak serta menyakiti orang lain. *Time Out* merupakan teknik yang sesuai dengan yang diajarkan Oleh Rasulullah. Rasulullah SAW bersabda”Ajarilah, permudahlah dan janganlah menyusahkan. Apabila seseorang kalian marah hedaklah diam”. (HR.Ahmad).

Peserta didik Taman Kanak-Kanak (TK) Istiqamah merupakan salah satu sekolah yang mendidik anak usia dini, kerap kali guru menemukan perilaku emosi negatif atau tidak menyenangkan dalam diri anak seperti mengamuk, berteriak, menendang dan memukul sehingga kondisi tersebut menjadikan guru sulit untuk mengendalikan, membimbing, dan mengarahkan anak Taman Kanak-Kanak (TK). Guru berperan dalam proses pendidikan anak disekolah, sehingga guru perlu memahami betul cara mengendalikan emosi anak agar tidak terbawa sampai dewasa. Menurut (Mashar,Riana, 2011:41) mengutarakan tentang peran orang dewasa dalam hal ini guru dalam mengendalikan emosi anak sebagai berikut:

Keterbatasan pemahaman emosi anak sering kali menimbulkan ketidaktepatan orang dewasa dalam merespon emosi anak. Kondisi ini dapat mengakibatkan munculnya permasalahan baru dalam aspek emosi. Contohnya seorang anak usia sekitar 2,5 tahun cenderung mudah mengalami tempertantum (mudah marah, mengamuk), secara psikologis kondisi ini terkait dengan fenomena fase perkembangan terrible twos yang umum dialami anak, namun orang dewasa yang tidak memahami kondisi tersebut akan melabeli perilaku anak dengan label-label negative seperti anak nakal, anak tidak dapat diatur, dan anak sulit. Jika label ini terus menerus diterima anak dan lingkungan, maka perkembangan emosi yang wajar dialami tersebut dapat merubah menjadi kondisi emosi yang permanen dan berkembang menjadi fiksasi dalam proses perkembangan anak.

Berdasarkan hal di atas dapat digambarkan bahwa ketidakmampuan orang tua merespon emosi anak secara tepat justru akan memperburuk emosi anak. Dalam praktik sehari-hari guru secara tidak sadar sudah melaksanakan *Time Out* namun tanpa pemahaman dan penguasaan teknik *Time Out*, sehingga pelaksanaan *Time Out* berjalan kurang efektif dan anak yang di *Time Out* belum dapat mengendalikan emosi, tidak memahami perilaku buruk yang mereka lakukan dan tidak memperbaiki perilaku mereka. Berdasarkan latar belakang diatas mengenai pentingnya mengendalikan anak usia dini salah satunya

dengan menggunakan teknik *Time Out*.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena penelitian kualitatif mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.

Format desain penelitian kualitatif terdiri dari tiga model, yaitu format deskriptif, format verifikasi, dan format grounded research. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penggunaan pendekatan deskriptif digunakan karena permasalahan dalam penelitian ini belum jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna. Menurut Koentjaraningrat (dalam Hasanah, Een, 2016: 65) metode deskriptif memberi gambaran keadaan dan gejala yang terjadi. Kemudian menurut Syaodih (dalam Chodijah, Sri Ratna, 2014:73) bahwa penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variable-variable bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya.

Pada hakikatnya metode deskriptif mengumpulkan data univariat. Karakteristik data diperoleh dengan ukuran ukuran kecenderungan pusat (central tendency) atau ukuran sebaran (dispersion). Penyelidikan deskriptif tertuju pada pemecahan yang ada pada masyarakat yang mencakup berbagai teknik diantaranya survei, interview, angket, observasi, studi kasus, studi komperatif, studi waktu dan gerak, analisis kuantitatif, studi kooperatif atau profesional dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan Bogdan Taylor (Moleong, 1998 : 3) bahwa metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Berdasarkan hal diatas bahwa penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan proses atau peristiwa yang berlaku pada saat ini dilapangan yang dijadikan objek penelitian, kemudian data atau informasinya dianalisis sehingga diperoleh suatu pemecahan masalah. Penggunaan penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi mengenai penggunaan teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia dini di TK Istiqamah Bandung secara mendalam dan komperensif diharapkan dapat diungkapkan situasi dan permasalahan yang dihadapi dalam mengendalikan emosi anak usia dini, proses perencanaan, pelaksanaan serta evaluasi penggunaan teknik *Time Out* untuk anak usia dini.

Penelitian dilaksanakan di TK Istiqamah yang beralamat Jl Taman Citarum Nomor 1 Kelurahan Cihapit Kecamatan Bandung Wetan kota Bandung yang berada satu komplek dengan Masjid Istiqamah Bandung yang dilakukan pada tahun ajaran 2018/2019. Subjek Penelitian ini dilakukan kepada peserta didik di TK Istiqamah Bandung kelompok A (usia 4-5 tahun) yang berjumlah 19 orang dengan subjek penelitian 5 orang peserta didik dan 2 orang guru orang.

Menurut Sugiyono (2018: 215) dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah populasi tetapi oleh Spradley dinamakan “Social Situation” atau situasi sosial yang terdiri dari 3 elemen yaitu tempat (place), pelaku (actors), dan aktivitas (activity) yang berinteraksi secara sinergis. Pada penelitian kualitatif tidak dicantumkan populasi sample penelitian, hal tersebut dikemukakan oleh Lincon dan Guba (dalam Sugiyono, 2018: 219) sebagai berikut:

Penentuan sample dalam penelitian kualitatif (naturalistic) sangat berbeda dengan penentuan sample dan penelitian kualitatif tidak didasarkan perhitungan statistik. Sample yang dipilih berfungsi sebagai Sample yang dipilih berfungsi mendapatkan informasi yang maksimum, bukan untuk digeneralisasikan.

Merujuk pada pendapat diatas, dalam penelitian ini tidak dicantumkan populasi sample penelitian, melainkan dikemukakan subjek penelitian atau sumber data sebagai informan, yang akan memberikan informasi lengkap mengenai teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia dini TK Istiqamah Bandung. Sumber data dalam penelitian ini adalah Kepala sekolah TK Istiqamah Bandung, Guru Kelas sebanyak 2 orang TK Istiqamah Bandung Kelompok A dan Anak Tk Istiqamah kelompok A berjumlah 5

orang Bandung.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan data bersifat triangulasi, yaitu menggunakan berbagai teknik pengumpulan data secara gabungan dan simultan. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai penggunaan teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia dini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, studi kepustakaan dan triangulasi. Langkah- Langkah Pengumpulan data dalam tahap ini ditempuh dalam pelaksanaan pengumpulan data secara garis besar dilaksanakan melalui beberapa tahapan seperti pendapat Moleong (2004:85) yaitu meliputi tahap Pralapanan, tahap Analisa data, tahap penulisan laporan, dan proses Analisa data. Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah dilapangan. Dalam hal ini Nasution (Sugiyono, 2008:245) bahwa “Analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan tentang masalah, sebelum terjun kelapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian.

Prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada analisis data Model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman (Sugiyono,2008: 246) mengemukakan bahwa “ Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh”. Aktivitas dalam analisis data, yaitu : data reduction, data display dan data conclusion drawing/verification. Validasi dan reliabilitas data penelitian ini meliputi uji *Credibility* (Validasi Internal), *transferability* (Validasi eksternal), *dependability* (reliabilitas) dan *confirmability* (objektivitas). Merujuk pada pendapat diatas, uji keabsahan data dalam penelitian melalui tahapan.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pra *Time Out* penggunaan teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia dini

Pada tahap awal melaksanakan *Time Out* hal yang harus diperhatikan adalah pemahaman guru tentang perkembangan emosi anak, pemahaman guru mengenai penggunaan teknik *Time Out* serta cara pengkondisian guru dalam penggunaan teknik *Time Out*. Pemahaman guru dalam perkembangan emosi anak usia dini sangat penting dalam upaya menstimulus atau mengatasi permasalahan perkembangan emosi anak. Kemudian pemahaman tentang penggunaan teknik *Time Out* juga penting dimiliki oleh seorang guru agar tujuan penggunaan teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak dapat berjalan efektif. Disamping pemahaman perkembangan emosi anak dan pemahaman akan penggunaan teknik *Time Out*, guru harus memiliki keterampilan dalam mengkondisikan anak sebelum penggunaan teknik *Time Out*. Berdasarkan hasil observasi terhadap Pra *Time Out* penggunaan Teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia dini sebagai berikut:

Tabel 1. Aspek yang diobservasi pra *Time Out*

Aspek yang diobservasi	Guru 1			Guru 2		
	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
Pra <i>Time Out</i>						
1. Pemahaman perkembangan emosi anak		√			√	
2. Pemahaman terhadap teknik <i>Time Out</i>		√			√	
Cara pengkondisian teknik		√			√	

Hasil observasi tersebut dikuatkan dengan hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah berdasarkan hasil wawancara dengan guru 1 di kelompok A (usia 4-5 tahun) Taman Kanak-Kanak Istiqamah Bandung, perkembangan emosi peserta didik di kelompok A rata-rata sudah bagus kecuali beberapa peserta didik perkembangan emosinya masih harus ditindak lanjuti terutama dalam pengendalian

emosi. Sedangkan menurut guru 2, peserta didik kelompok A (usia 4-5 tahun) di kelompok A perkembangan emosinya masih naik dan turun dalam pengendalian emosinya, terkadang suka menangis, menyakiti teman, bersikap egois dan bertengkar hal tersebut dapat menjadikan kelas tidak kondusif. Hal tersebut juga sesuai dengan keterangan dari kepala sekolah Perkembangan emosi peserta didik di kelompok A TK Istiqamah masih labil, masih sering dijumpai anak-anak yang menangis, berteriak, tidak mengikuti aturan, merebut mainan teman dan sebagainya.

Hasil Observasi dan wawancara diatas menunjukkan bahwa pemahaman mengenai perkembangan emosi anak usia dini yang dimiliki guru sudah cukup. Guru cukup memahami tentang perkembangan emosi anak sehingga ketika ada anak yang menangis, bertengkar atau tidak mematuhi aturan guru langsung menggunakan teknik *Time Out* dengan melakukan pengkondisian terlebih dahulu yaitu menjelaskan tentang peraturan kelas dan bagi peserta didik yang melanggar akan terkena *Time Out*.

2. Pelaksanaan penggunaan Teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia dini

Pelaksanaan *Time Out* salah satu upaya yang dilakukan guru dalam pengelolaan kelas. Pengelolaan kelas merupakan keterampilan seorang guru untuk menciptakan dan memelihara sebuah yang kondusif dengan maksud agar tercapainya kondisi yang optimal sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan baik. Pada dasarnya pelaksanaan teknik *Time Out* yang dilakukan oleh guru kelompok A Taman Kanak-Kanak Istiqamah cukup baik. Pelaksanaan penggunaan teknik *Time Out* menggambarkan waktu, tempat, langkah-langkah atau cara dalam menggunakan teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak.

Berdasarkan hasil observasi strategi pelaksanaan kepada guru kelompok A Taman Kanak-Kanak Istiqamah Bandung dalam aspek waktu, tempat dan tahapan penggunaan teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia dini disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Aspek yang diobservasi pra *Time Out*

Aspek yang diobservasi	Guru 1			Guru 2		
	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
Pelaksanaan						
1. Waktu penggunaan teknik <i>Time Out</i>		√			√	
2. Tempat penggunaan teknik <i>Time Out</i>		√			√	
3. Tahapan pelaksanaan Teknik <i>Time Out</i>		√			√	

Hasil obeservasi diatas diperkuat dengan hasil wawancara, berdasarkan hasil wawancara dengan guru 1 diperoleh keterangan bahwa waktu *Time Out* dilakukan ketika anak tidak mematuhi peraturan yang dibuat di awal. Sedangkan pelaksanaan *Time Out* berlangsung di dalam kelas pada saat pembelajaran. Caranya pertama membuat peraturan yang sudah disepakati, Kedua *Time Out* kemudian dilakukan kepada anak yang melanggar aturan berlangsung. Sejalan dengan keterangan guru 1, menurut guru 2 diperoleh keterangan bahwa waktu pelaksanaan *Time Out* dilakukan ketika anak tidak sudah tidak terkendalikan emosinya, berlebihan dalam bermain atau tidak mengikuti aturan kelas. Tempat pelaksanaan *Time Out* dilakukan di dalam kelas, dengan cara penggunaannya yaitu guru menyediakan kursi tenang di pojok kelas, kemudian peserta didik disuruh untuk duduk dan merenungi kesalahannya dan meredakan emosinya. Hasil observasi dan wawancara tentang pelaksanaan teknik *Time Out* diperkuat dengan dokumentasi dari pelaksanaan teknik *Time Out* kepada peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap strategi pelaksanaan teknik *Time Out* pada aspek cara penggunaan teknik *Time Out* yang dilakukan guru kelompok A TK Istiqamah Bandung cukup baik.

2. Hasil penggunaan Teknik *Time Out* dalam Mengendalikan Emosi Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil Observasi kepada 5 orang peserta didik setelah penggunaan teknik *Time Out* sebagai berikut:

Dari Hasil Observasi diatas penggunaan teknik *Time Out* dapat mengendalikan emosi anak yang tadinya mulai berkembang (MB) dalam aspek perkembangan emosi terutama dalam mengenal emosi diri dan orang lain dan menunjukkan reaksi emosi dengan wajar menjadi berkembang Sesuai Harapan (BSH). Hasil Observasi tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelompok A Taman Kanak-Kanak Istiqamah Bandung, menurut kepala sekolah TK Istiqamah, saya melihat anak-anak jadi lebih terkendali emosinya dan situasi kelas menjadi kondusif dari guru 1 diperoleh keterangan bahwa anak-anak lebih menurut dan mau mengikuti aturan di dalam kelas. Sedangkan pernyataan guru 2 diperoleh keterangan bahwa setelah penggunaan metode *Time Out*, anak-anak mulai sedikit terkendali mereda dan ada efek jera, anak-anak sudah mulai mengetahui aturan dan mampu mengendalikan emosinya. Menurut keterangan guru 2 bahwa hasil perkembangan peserta didik setelah penggunaan teknik *Time Out* kepada 5 orang peserta didik sebagai berikut:

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu penggunaan teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia di di Taman Kanak-Kanak Istiqamah Bandung , maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pra *Time Out* dalam penggunaan teknik teknik *Time Out* dalam mengendalikan emosi anak usia di di Taman Kanak-Kanak Istiqamah Bandung sangat penting dimiliki meliputi pertama, pemahaman perkembangan emosi anak usia dini terutama anak kelompok A (usia 4-5 tahun) karena pada usia tersebut perkembangan emosi anak sangat kuat yang ditunjukkan dengan berbagai bentuk emosi marah, sedih, menangis dan sebagainya, hal itu terkadang membuat guru sulit mengendalikan padahal guru memiliki peran agar perkembangan anak dapat berkembang secara optimal termasuk perkembangan emosi anak usia dini. Kedua, pemahaman tentang penggunaan teknik *Time Out* apa dan bagaimana mengenai teknik *Time Out* tersebut. Ketiga, cara pengkondisian anak yang dilakukan oleh guru. Guru sudah memahami tentang perkembangan emosi anak kelompok A, cara pengkondisian peserta didik sebelum dilakukan teknik *Time Out* dengan kegiatan circle time serta membuat peraturan yang disepakati bersama. Namun pemahaman mengenai teknik *Time Out* masih harus ditingkatkan terutama dalam hal perubahan paradigma mengenai *Time Out* adalah hukuman melainkan proses merenung dan memikirkan perilakunya .
2. Strategi Pelaksanaan penggunaan teknik *Time Out* yang meliputi aspek waktu, tempat dan cara atau tahapan melaksanakan teknik *Time Out*, dalam hal guru sudah memahami dan melaksanakan dengan tepat. *Time Out* dilaksanakan sesaat anak tidak mengikuti aturan atau tidak dapat mengendalikan emosinya. Alokasi waktu *Time Out* juga disesuaikan dengan 1 menit perusia satu tahun, artinya waktu *Time Out* yang dilakukan kepada anak kelompok usia 4-5 tahun selama 4-5 menit. Selain itu guru kelompok A Taman-Taman sudah memahami cara atau tahapan penggunaan teknik *Time Out*, namun masih belum digambarkan dan dilaksanakan secara terperinci.
3. Penggunaan teknik *Time Out* terbukti dapat mengendalikan emosi anak usia dini terutama peserta didik kelompok A di Taman Kanak-Kanak Istiqamah Bandung. Hal tersebut ditandai perubahan tingkah laku yang muncul setelah dilakukan teknik *Time Out* peserta didik lebih menurut, mau mengikuti aturan di dalam kelas, dan emosinya mulai terkendali. Teknik *Time Out* merupakan upaya strtegis yang dapat mengembangkan emosi anak agar sesuai dengan tingkat pencapaian

perkembangan anak usia dini dalam lingkup perkembangan emosi yang termuat dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini tersebut mencakup berbagai aspek perkembangan salah satu aspeknya adalah perkembangan emosi, yang terdiri dari lingkup kesadaran diri, rasa tanggungjawab dan perilaku prososial. Dalam lingkup kesadaran diri anak sudah mampu mengenal perasaan sendiri dan mengelolanya secara wajar (mengendalikan emosi secara wajar).

Saran

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. **Bagi Lembaga PAUD.** Kondisi pemahaman teknik *Time Out* belum optimal, untuk itu disarankan adanya upaya peningkatan kompetensi guru dengan diikutsertakan pada pelatihan yang relevan atau jika tidak memungkinkan lembaga mendatangkan pemateri khusus dan berkompeten dalam penguasaan teknik *Time Out* agar sesuai dan seragam digunakan oleh semua guru.
2. **Bagi guru.** Guru sebaiknya senantiasa mengupgrade pemahaman dan kemampuan dalam aspek-aspek perkembangan anak usia dini terutama perkembangan emosi dan penggunaan teknik *Time Out*. Berbagai cara yang dapat dilakukan dengan membaca buku referensi, diskusi dengan teman sejawat dan mengikuti seminar, wotkshop dan pelatihan yang berkenaan dengan hal itu.
3. **Bagi orang tua.** Hendaknya orang tua bekerjasama dengan guru dalam mengembangkan aspek-aspek perkembangan anaknya terutama perkembangan emosinya dalam program parenting.
4. **Penelitian Lanjutan.** Mengingat adanya berbagai keterbatasan dalam penelitian ini disarankan adanya penelitian lanjutan dengan menggunakan pendekatan yang sama atau dimensi lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Chodijah, Sri Ratna. 2014. *Program Parenting dalam Pengasuhan Berbasis karakter*. Bandung. Universitas Islam Nusantara.
- Nurmalitasari, Femmi. 2015. *Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah*. Volume 23, No 2, Hal 103-111, Desember 2015.
- Hidayati Zulaehah & Wahyu Ratihqah Munar. 2015. *Time Out dalam Parenting*. Esensi.
- Hurlock, B. Elizabeth. 2006. *Perkembangan Anak Jilid 1*. (Terjemahan: Med Meitasari Tjandrasa & Muchlihah Zakarsih). Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Mashar, Riana. 2011. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Nurjanah. (2017). *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Keteladanan*. 14(1), 50–61.
- Nurmalitasari, F. (2015). *Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah*. Buletin Psikologi, 23(2), 103. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>.
- Phelan, Thomas W. 2009. *1-2-3 Magic Cara Ajaib Mendisiplinkan Anak Umur 2-12 tahun*. Yogyakarta. ANDI.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.