

**PENERAPAN TEKNIK *TIME OUT* DALAM MENGONTROL EMOSI  
ANAK TUNAGRAHITA DI SLB B-C BINA INSAN MANDIRI  
MOJOLABAN  
SKRIPSI**

Diajukan Kepada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
(S.Sos)



Oleh :

**Latifah Ismu Jamik Adiniyah**

**NIM. 191221011**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Latifah Ismu Jamik Adiniyah  
NIM : 191221011  
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 07 Januari 2001  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah  
Alamat : Nglayang, RT 02 RW 13, Klumpit, Kec.  
Mojolaban, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Time Out* Dalam Mengontrol  
Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan  
Mandiri Mojolaban

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 22 Oktober 2023

Penulis



**Latifah Ismu Jamik A.**  
**NIM.191221011**

**Athia Tamyizatun Nisa, M.Pd.**

**DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi Sdr. Latifah Ismu Jamik Adiniyah

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Latifah Ismu Jamik Adiniyah

NIM : 191221011

Judul : Penerapan Teknik *Time Out* Dalam Mengontrol  
Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan  
Mandiri Mojolaban

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada  
sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan  
Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam  
Negeri Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Surakarta, 22 Oktober 2023  
Pembimbing



**Athia Tamyizatun Nisa, M. Pd.**  
**NIP. 19920808 201903 2 027**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENERAPAN TEKNIK *TIME OUT* DALAM MENGONTROL EMOSI  
ANAK TUNAGRAHITA DI SLB B-C BINA INSAN MANDIRI  
MOJOLABAN**

Disusun Oleh:  
**Latifah Ismu Jamik Adiniyah**  
NIM. 191.221.011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada Hari Selasa Tanggal 14 November 2023  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Surakarta, 23 November 2023  
Penguji Utama



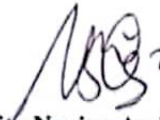
**Galih Fajar Fadillah, S.Pd., M. Pd**  
NIP. 19900807 202321 1019

Penguji II/ Ketua Sidang



**Athia Tamvizatun Nisa, M. Pd**  
NIP. 19920808 201903 2027

Penguji I/ Sekretaris Sidang



**Dr. Isnanita Noviva Andrivani, M. Pd. I.**  
NIP. 19871122202012 2 008

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



**Dr. Kholiforrohman, M. Si.**  
NIP. 199541225 200501 1 005

## ABSTRAK

**Latifah Ismu Jamik Adiniyah. 19.12.21.011, Penerapan Teknik *Time Out* Dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023**

Anak tunagrahita memiliki emosi yang tidak stabil, maka diterapkan *Time out*. *Time out* adalah cara untuk mengendalikan amarah dan menghentikan perilaku buruk pada anak dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk menenangkan diri dan memikirkan kembali perbuatan yang telah dilakukannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Subjek pada penelitian ini sebanyak 2 guru di SLB B-C Bina Insan Mandiri. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan kajian dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini dilakukan di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam penerapan teknik *time out* antara lain : 1) Perencanaan dan Persiapan: Penting untuk menetapkan tujuan dan lokasi *Time Out* dengan jelas. 2) Komunikasi: Guru harus berkomunikasi dengan anak secara lembut dan sabar, menjelaskan dengan jelas alasan *Time Out*. 3) Konsistensi: Konsistensi dalam penerapan *Time Out* memainkan peran penting dalam membantu anak memahami batasan dan konsekuensi dari perilaku mereka. 4) Keselamatan dan Kesejahteraan: Lingkungan *Time-Out* harus aman dan terawasi dengan baik, memastikan anak tetap dalam pengawasan aktif. 5) Durasi yang Sesuai: Durasi *Time-Out* harus disesuaikan dengan respons emosional anak, memungkinkan mereka merasa tenang sebelum kembali ke aktivitas belajar. 6) Pengawasan yang Memadai: Pengawasan guru selama *Time-Out*, penting untuk memberikan dukungan langsung kepada anak. 7) Dukungan dan Bimbingan: Setelah *Time-Out*, anak perlu mendapatkan dukungan positif dan bimbingan dengan pendekatan yang penuh pengertian dan kesabaran. 8) Evaluasi dan Penyesuaian: Evaluasi hasil *Time-Out* menunjukkan peningkatan dalam kemampuan anak mengendalikan emosi dan perilaku agresif. Meskipun perubahan mungkin tidak signifikan, pendekatan yang konsisten dan kesabaran tetap diperlukan.

*Kata Kunci : Time Out, Tunagrahita, Emosi*

## **ABSTRACT**

**Latifah Ismu Jamik Adiniyah. 19.12.21.011, Penerapan Teknik *Time Out* Dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023**

*Mentally retarded children have unstable emotions, so time out is applied. Time out is a way to control anger and stop bad behavior in children by giving children the opportunity to calm down and think back on the actions they have committed. This research aims to explain the application of the Time out technique in controlling the emotions of mentally retarded children at SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.*

*This research uses a qualitative descriptive research approach with the type of field research (field research). The subjects in this research were 2 teachers at SLB B-C Bina Insan Mandiri. Data collection methods use interviews, observation and documentation studies. Data analysis techniques use data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. This research was conducted at SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.*

*The research results show that there are several things that must be considered when implementing the time out technique, including: 1) Planning and Preparation: It is important to clearly determine the purpose and location of the Time Out. 2) Communication: Teachers must communicate with children gently and patiently, explaining the reasons for Time Out clearly. 3) Consistency: Consistency in implementing Time Out plays an important role in helping children understand the limits and consequences of their behavior. 4) Safety and Well-Being: The Time-Out environment must be safe and well supervised, ensuring children remain under active supervision. 5) Appropriate Duration: The duration of the Time-Out should be tailored to the child's emotional response, allowing them to feel calm before returning to the activity. 6) Adequate Supervision: Teacher supervision during Time-Out, is important to provide direct support to the child. 7) Support and Guidance: After Time-Out, children need to receive positive support and guidance with an understanding and patient approach. 8) Evaluation and Adjustment: Evaluation of Time-Out results shows an improvement in the child's ability to control emotions and aggressive behavior. Even though the changes may not be significant, a consistent and patient approach is still necessary.*

*Keywords: Time Out, Mentally Impaired, Emotional*

## **MOTTO**

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

**(Qs. Al-Insyirah : 5-6)**

*"Tidak perlu menjelaskan tentang dirimu kepada siapa pun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu. Dan yang membencimu tidak akan percaya itu."*

**(Ali bin Abi Thalib)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu melalui dosen-dosen UIN Raden Mas Said Surakarta, dan atas karunia serta kemudahan dalam setiap hal. Tidak lupa, shalawat serta salam selalu terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, doa, dan bantuan baik moril maupun materil berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut membantu menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Suwarno dan Ibu Sularti, terima kasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini sehingga skripsi ini dapat dieleakan dengan lancar.
2. Adikku Farhanah dan Fachri, terima kasih telah menjadi penyemangat dalam mengerjakan skripsi ini
3. Orang-orang disekitar penulis, terima kasih atas dukungannya sampai detik ini. Semoga Allah Swt senantiasa memberikan kebaikan kepada kalian semua.
4. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.



## KATA PENGANTAR

*Bismillah*hirmanirrohim

*Alhamdulillah* rabbi *'alamin* Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Penerapan Teknik *Time Out* Dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban”. Selama proses mengerjakan skripsi sampai dengan selesai, saya banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, karena itu dalam kesempatan ini kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang memberikan ridho, kemudahan, dan kekuatan dalam proses ini
2. Bapak Prof. Dr. Toto Suharto, S. Ag., M. Ag. selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta
3. Bapak Dr. H. Kholilurrohman, M. Si., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta
4. Ibu Athia Tamyizatun Nisa, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu, memberikan arahan, memberikan bimbingan dan saran selama penyusunan skripsi
5. Bapak Galih Fajar Fadilah, S. Pd., M. Pd, selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan bimbingan atas masukan, kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini layak sebagaimana mestinya
6. Ibu Isnanita Noviya Andriyani, M. Pd. I., selaku Dosen Penguji Pertama yang telah memberikan bimbingan atas masukan, kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini layak sebagaimana mestinya
7. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Islam dan dosen- dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang membekali ilmu
8. Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan terbaik

9. Kedua orang tuaku, Bapak Suwarno dan Ibu Sularti yang selalu membuat termotivasi untuk menjadi anak yang sukses
10. Seluruh Guru SLB Bina Insan Mandiri yang bersedia memberikan informasi terkait penelitian ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
11. Sahabat kuliahku Novia Nur Hidayah, Sekar Arum Mawarni, Nisa Kurniawati, dan Lutfani Nur Ichsani. Terima kasih atas dukungan, doa dan kebersamaan kalian selama ini.
12. Sahabat-sahabatku Loura, Fiki, Fajriyah, Rahma, dan Indah. Terima kasih atas doa dan dukungan kalian.
13. Teman- temanku kelas BKI A yang selalu memberikan kebersamaan, ilmu, pengalaman selama menempuh perkuliahan
14. Teman- teman seperjuangan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019
15. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Surakarta, 9 Oktober 2023



**Latifah Ismu Jamik Adinayah**

**19.12.21.011**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA DINA PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembahasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
BAB II LANDASAN TEORI .....	13
A. Kajian Teori .....	13
1. Tunagrahita .....	13
a. Pengertian Tunagrahita .....	13
b. Penyebab Tunagrahita.....	14

c. Karakteristik Anak Tunagrahita.....	16
d. Klasifikasi Anak Tunagrahita .....	19
2. Emosi .....	20
a. Pengertian Emosi .....	20
b. Macam-Macam Emosi .....	21
c. Fungsi Emosi.....	23
d. Mengelola Emosi .....	26
3. Teknik Time Out.....	28
a. Pengertian Time Out .....	28
b. Tipe Time Out.....	29
c. Langkah-Langkah Time Out.....	30
d. Aspek-Aspek Time Out.....	39
B. Penelitian Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data .....	45
E. Teknik Keabsahan Data .....	49
F. Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	52
B. Hasil Temuan Penelitian .....	54
C. Pembahasan Penelitian .....	54
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran.....	89

C. Keterbatasan Penelitian.....	89
DAFTAR PUSTAKA .....	91

## DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar 1.1.....	68
Daftar Gambar 1.2 .....	68

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Panduan Observasi .....	94
Lampiran 2. Panduan Wawancara Guru .....	95
Lampiran 3. Hasil Observasi 1 .....	99
Lampiran 4. Hasil Observasi 2 .....	100
Lampiran 5. Hasil Wawancara 1 .....	101
Lampiran 6. Hasil Wawancara 2 .....	113
Lampiran 7. Hasil Wawancara 3 .....	124
Lampiran 8. Hasil Cek Turnitin .....	129
Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	130
Lampiran 10. Foto Wawancara Dan Observasi .....	131
Lampiran 11. Surat Kesiediaan Responden .....	134
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup .....	136

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak tunagrahita adalah anak-anak dengan IQ 70 atau kurang. Jumlah penyandang tunagrahita di Indonesia adalah 2,3% atau 1,92% anak usia sekolah, dimana 60% adalah laki-laki tunagrahita dan 40% perempuan, atau 3:21 (Kemis & Rosnawati 2020). Kondisi anak tunagrahita pada umumnya memiliki perbedaan dengan anak normal baik dari segi fisik, intelektual, sosial dan emosional sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal ini mereka membutuhkan layanan pendidikan khusus dalam perkembangannya.

Tunagrahita memiliki kelemahan dalam fungsi ego. Ego yang normal bekerja untuk menggali dan mengeksplorasi realitas, memahami sebab dan akibat dari tindakan, dan belajar untuk melawan dorongan dan apa yang dapat diterima secara sosial. Penyandang disabilitas intelektual mengalami kelemahan dalam proses tersebut. berarti bahwa tunagrahita tidak dapat mengendalikan impuls mereka. Karena itu, emosinya mudah meledak. Menurut Page dalam Tarigan (2019) anak tunagrahita memiliki kehidupan emosi yang lemah, secara umum, kehidupan terbatas pada perasaan senang, takut, marah, dan benci. Anak tunagrahita sebenarnya memiliki kehidupan emosi yang hampir sama dengan anak normal pada umumnya, namun kurang kuat, kurang beragam, kurang mampu menghayati perasaan bangga pada dirinya dan kurang rasa tanggung jawab.



Dalam penelitian Cahyaningsih (2019) di Indonesia anak tunagrahita secara umum seseorang dengan keterbatasan mental memerlukan pendidikan dan pelatihan agar bisa beradaptasi dengan lingkungannya serta menjalankan aktivitas sehari-hari. Keterbatasan ini mencakup beberapa aspek, termasuk keterbatasan intelegensi, yang mengacu pada kemampuan belajar yang sangat terbatas, terutama dalam hal-hal abstrak seperti membaca, menulis, dan berhitung. Selain itu, ada juga keterbatasan sosial, di mana orang dengan keterbatasan mental mengalami kesulitan dalam mengurus diri mereka sendiri dalam kehidupan masyarakat. Selain itu, ada juga keterbatasan dalam fungsi dan aspek mental lainnya. Dalam situasi ini, pendidikan dan pelatihan sangat penting untuk membantu mereka mengatasi keterbatasan-keterbatasan ini. Anak tunagrahita membutuhkan lebih banyak waktu banyak waktu untuk bereaksi terhadap situasi baru. Kehidupan emosi anak tunagrahita cukup lemah. Dilihat dari penyebabnya, kelainan pada tubuh atau tunagrahita biasanya bawaan sejak lahir disebabkan karena pertumbuhan pada otak janin tidak terjadi secara maksimal, biasanya karena kurangnya gizi pada ibu saat hamil, atau bisa juga ketika masih kecil mengalami gizi buruk sehingga mengakibatkan pertumbuhan otak tidak maksimal. Bisa juga ketika mereka masih bayi dan mengalami gizi buruk itu juga berpengaruh terhadap perkembangan otaknya. Hal yang lainnya karena ada mutasi gen pada saat ibu hamil (Tarigan, 2019). Oleh karena itu, anak-anak dengan IQ rendah seringkali memiliki kesulitan dalam mengelola emosinya, terutama ketika

mereka marah. Mereka cenderung mengekspresikan emosinya secara berlebihan, dan mereka mungkin juga kesulitan dalam mengekspresikan emosi positif atau sedih dengan tepat.

Menurut Poerbakawatja dalam Widodo (2018) Emosi adalah tanggapan terhadap suatu stimulus atau rangsangan yang mengakibatkan perubahan fisiologis dan diiringi oleh perasaan yang timbul. Emosi sering disamakan dengan sikap "marah", meskipun emosi itu sendiri dapat mengambil banyak bentuk. Contoh emosi lainnya termasuk kegembiraan, kesedihan, jijik, terkejut, dan ketakutan. Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan setiap orang. Misalnya, memengaruhi hubungan kita dengan orang lain dan berperan saat kita membuat keputusan. Dengan memahami emosi, kita dapat lebih memahami bagaimana emosi memengaruhi perilaku dan mengetahui cara mengendalikannya. Emosi dapat mempengaruhi ketidakseimbangan pikiran. Saat emosi menguasai kita, kemampuan berpikir logis cenderung melemah atau bahkan hilang. Melalui proses seperti itu, orang dapat berperilaku di luar batas kesadarannya, yang tidak dapat dikendalikan. Perlu diketahui bahwa mengelola emosi itu penting karena membantu kita lebih memahami diri sendiri dan lingkungan di sekitar kita. Dengan kemampuan mengendalikan emosi yang baik, kita terhindar dari perilaku impulsif, yaitu bertindak tanpa memikirkan akibatnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang kita mengalami masalah dalam mengendalikan emosi. Regulasi emosi sendiri berperan penting

dalam mengelola emosi tersebut. Regulasi emosi merujuk pada usaha atau metode untuk mengontrol atau mengelola emosi. Regulasi emosi juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dan perilaku. Lebih khusus lagi, ini adalah upaya individu untuk mempengaruhi emosi, merasakannya, dan kemudian dapat mengekspresikan emosi dengan tepat. Hurlock (2007) menjelaskan bahwa manajemen emosi adalah sebuah bentuk upaya yang difokuskan untuk menekankan reaksi yang ditunjukkan seseorang terhadap sesuatu rangsangan yang membangkitkan emosi dan mengubah energi emosi menjadi suatu bentuk ekspresi yang berguna dan dapat diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Kemampuan mengendalikan emosi sangat diperlukan dalam hidup kita. Regulasi emosi itu sendiri dapat menyebabkan kita berperilaku dengan cara tertentu. Hal ini dapat terwujud dengan sendirinya, misalnya dengan mengingat untuk mengurangi kemarahan atau kecemasan dalam situasi stres, menyembunyikan tanda-tanda kesedihan dengan berfokus pada hal-hal tertentu yang membuat kita merasa lebih tenang dan bahagia.

Terdapat beberapa alasan menurut Supeno (2014) bahwa kontrol emosi itu penting karena emosi dapat mengarah pada perilaku buruk ketika sikap marah muncul dan sikap itu menunjukkan penyesalan ketika emosi mereda, dan emosi dapat membunuh hati karena kemarahan adalah penyakit hati yang benar-benar dapat menghancurkan dirinya sendiri dari dalam. Selain itu, dampak buruk yang ditimbulkan dari tidak bisa mengontrol emosi sangat besar salah satunya adalah tidak disukai oleh masyarakat atau

lingkungan sekitarnya. Individu yang tidak mampu mengendalikan emosinya tidak akan disukai oleh orang-orang disekitarnya. Biasanya orang disekitarnya sensitif karena tidak mau melihat individu yang mudah terlalu emosi dan tidak bisa mengontrolnya. Mereka mungkin merasa tidak aman dan takut. Mereka lebih memilih menjauh.

Teknik *Time out* merupakan teknik dalam ilmu konseling, yaitu terdapat pada teori belajar behavioristik. Fokus teori belajar behavioristik menekankan pada perubahan tingkah laku manusia. Teori behavioristik ini melihat belajar merupakan suatu perubahan perilaku. Seseorang dianggap belajar ketika mereka dapat menunjukkan perubahan perilaku mereka. Teori behavioristik tersebut mengakui pentingnya input berupa stimulasi dan pentingnya output berupa respon. Menurut Corey (2013) menjelaskan bahwa teori behavior ini merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi yang memiliki kaitan dengan perubahan perilaku individu. Salah satu tokoh aliran behavioristik adalah B. F. Skinner yang menemukan teori belajar *operant conditioning*. *Operant conditioning* adalah suatu proses penguatan perilaku operans yang dapat mengakibatkan perilaku tersebut dapat diulang kembali atau menghilang sesuai keinginan. Modifikasi perilaku merupakan penerapan dari teori belajar *operant conditioning*. Dalam modifikasi perilaku terdapat beberapa teknik, antara lain: *Reinforcement* (penguatan), *Punishment* (hukuman), *Time Out* (penyisihan sesaat), *Extinction* (penghapusan) dll.

Teknik *Time out* adalah Teknik yang menggunakan hukuman untuk mengubah perilaku siswa yang bermasalah melibatkan penempatan mereka dalam lingkungan yang terbatas namun terus dipantau, dengan tujuan mengurangi perilaku menyimpang (Devitasari et al., 2022). Menurut Anggia dalam Susanti (2018) teknik *Time out* merupakan salah satu cara untuk mencegah anak berperilaku buruk memenuhi lima nilai inti dalam pendidikan dan pengasuhan anak, yang meliputi kelembutan, kebenaran, ketegasan, kepekaan dan kasih sayang. *Time out* merupakan metode yang banyak dikenal untuk mendisiplinkan dengan menyisihkan anak untuk mendapatkan penguatan positif. Teknik ini bisa digunakan di sekolah saat anak dikelas, dengan memberikan anak waktu untuk mendinginkan kepala dan meredakan rasa emosi, serta memikirkan apakah perilakunya benar atau salah secara lebih efektif bagi anak. Selain itu, teknik *Time out* adalah cara untuk mengendalikan amarah dan menghentikan perilaku buruk pada anak dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk menenangkan diri dan memikirkan kembali perbuatan yang telah dilakukannya. Jika membiarkannya melakukan perilaku buruk didepan pendidik dan orangtua membuatnya merasa bahwa tindakannya diperbolehkan, bahkan mendapat dukungan.

Menurut Harris dalam Wolf et al. (2006) terdapat beberapa tipe *Time out* antara lain; *Exclusionary*, *Non-exclusionary*, dan *Isolation*. *Time out* untuk anak juga dapat diartikan sebagai teguran atau hukuman yang halus, memberikan waktu dan kesempatan kepada anak untuk bernapas dan

belajar sejenak, menenangkan diri, mempertimbangkan kesalahan yang dilakukan dan menawarkan pembelajaran kepada anak untuk mengerem dirinya sendiri, sebelum emosi anak lepas kontrol. Manfaat metode *Time out* untuk anak yang sudah terampil dalam mengendalikan amarahnya akan anak akan tampak lebih bahagia. Anak – anak akan merasa bahwa lingkungan disekitar menerimanya. Rasa percaya diri pun bertambah seiring dengan kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya yang membaik. Menurut Miltenberger dalam Cahya et al. (2020) Mengatakan bahwa menggunakan metode time-out dapat mengurangi intensitas perilaku bermasalah dan pada saat yang sama menjadi teknik penguatan untuk memperkuat perilaku positif yang menggantikan perilaku masalah yang ada sebelumnya. Maka dari itu *Time out* sangat penting untuk individu yang sedang mengalami emosi agar tidak lepas kontrol agar tidak menimbulkan hal-hal buruk atau perilaku buruk.

SLB B-C Bina Insan Mojolaban terdiri dari SDLB dan SMPLB. Berdasarkan pengamatan sementara yang dilakukan di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban, peneliti menemukan permasalahan pada anak tunagrahita yang memiliki salah satu masalah yaitu kurang dapat mengontrol emosi dengan baik. Anak mudah sekali marah dengan bersikap kasar jika suatu hal tidak sesuai dengan keinginannya. Beberapa kali pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti juga menemukan anak tunagrahita yang sedang marah disertai dengan perilaku membanting suatu barang atau mengamuk kerap muncul ketika kegiatan belajar

mengajar berlangsung. Menurut Poerbakawatja dalam Widodo (2018) emosi dapat mempengaruhi perilaku atau keadaan fisiologis seseorang. Emosi marah sering ditunjukkan anak tunagrahita ketika sedang pembelajaran di kelas atau saat sedang istirahat. Dampak dari perilaku yang ditunjukkan anak ketika marah akan mengganggu proses kegiatan pembelajaran.

Menurut Mulyasa dalam Sopian (2016) Selain sebagai pendidik, guru memiliki berbagai peran lain, termasuk sebagai pembimbing, pelatih, penasehat, inovator, contoh dan panutan, peneliti, penggali kreativitas, pendorong pemikiran, pendukung kebebasan, penilai, dan sebagainya. Adapun guru di SLB B-C Bina Insan Mandiri memberikan penanganan khusus untuk mengontrol atau mengurangi emosi marah pada anak tunagrahita yaitu dengan menerapkan teknik *time out* tipe *non-exclusionary* dan *isolation*. Menurut Harris dalam Wolf et al. (2006) *non-exclusionary* adalah dimana penerapan teknik dengan anak dikeluarkan dari situasi yang sedang terjadi untuk jangka waktu tertentu tetapi masih dapat mengamati aktivitas kelas yang sedang berlangsung, sedangkan *isolation* adalah melibatkan pemindahan anak dari lingkungan penguat ke lingkungan baru biasanya siswa dipindahkan ke tempat yang berbeda, seperti ruangan untuk jangka waktu tertentu. Menurut keterangan dari Guru, diketahui bahwa guru menggunakan tujuanteknik *time out* tipe *non-exclusionary* dikarenakan teknik tersebut dirasa cukup efisien untuk mengurangi perilaku maladaptif ketika anak tunagrahita sedang marah, perilaku maladaptif yang muncul

adalah mengamuk atau membanting suatu barang. Penerapan tipe *non-exclusionary* ini dipilih berdasarkan karakteristik anak yaitu anak suka meninggalkan kelas dan durasi mengamuknya tidak terlalu lama. Sedangkan untuk tipe *isolation* dipilih karena karakteristik anak yang durasi mengamuk ketika marah cukup lama, maka penguatan negatif harus di hentikan.

Ketika menggunakan teknik *Time out* tipe *non exclusionary* ini anak tidak perlu dikeluarkan atau dipindahkan ke ruangan lain, jadi teknik ini digunakan di dalam kelas. Jika anak dibiarkan saja maka akan mengganggu pembelajaran, dapat melukai diri sendiri dan orang lain disekitarnya. Sedangkan tipe *isolation*, anak harus dikeluarkan dari ruangan dan dipindahkan ke tempat lain. Teknik *Time out* tipe *Non Exclusionary* dan *Isolation* ini sangat penting digunakan dalam menangani anak yang sedang marah, karena dengan menggunakan teknik ini anak yang sedang marah diberikan waktu untuk menenangkan diri, sehingga berpotensi untuk mencegah perilaku maladaptif. Beberapa situasi anak berkebutuhan khusus yang bisa diatasi dengan menggunakan teknik time-out termasuk anak yang sedang tantrum, perilaku sosial yang tidak tepat, sering berteriak, dan perilaku agresif. (Wolf et al., 2006).

Hal ini mendorong peneliti untuk mengangkat masalah tersebut dalam suatu penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik *Time Out* dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban”



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat anak tunagrahita yang kesulitan dalam mengontrol emosi marah dikarenakan tidak mendapatkan suatu benda atau aktivitas yang ingin dilakukan.
2. Adanya anak tunagrahita ketika marah disertai dengan perilaku agresif berupa memukul meja atau membanting suatu barang.
3. Perilaku agresif anak tunagrahita terkadang melukai atau menyakiti orang yang ada disekitarnya.
4. Perilaku agresif yang muncul ketika anak tunagrahita marah mengganggu pembelajaran di kelas karena menimbulkan kegaduhan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah pada penerapan teknik *Time out* sebagai upaya untuk mengontrol emosi pada anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini sebagai berikut: Bagaimana penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai peneliti sebagai dasar acuan dalam penelitian adalah untuk mendeskripsikan penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik teoritis maupun praktis.

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat berguna untuk pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam terkait dengan penerapan teknik *Time out* yang dilakukan pada anak tunagrahita.
- b. Diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemikiran wawasan keilmuan, tentang proses penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tuna grahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Anak Tunagrahita

penelitian ini dapat membantu untuk mengurangi durasi emosi marah yang disertai dengan mengamuk pada anak tunagrahita.

### b. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan atau referensi lebih mendalam bagi para peneliti selanjutnya, terlebih lagi dalam pengembangan wawasan tentang penerapan teknik *time out*.

### c. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan agar dapat mengembangkan penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita.

### d. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu gambaran praktis mengenai teknik yang digunakan untuk menangani anak tunagrahita khususnya untuk mengurangi perilaku mengamuk pada anak.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Tunagrahita**

###### **a. Pengertian Tunagrahita**

Menurut Badriyah, L & Pasmawati (2020) Anak yang mengalami tunagrahita merupakan individu yang menghadapi keterbatasan dalam perkembangan mereka. Mereka bukanlah anak-anak yang sakit, tetapi mereka tumbuh dan berkembang dengan pola yang tidak sesuai dengan perkembangan normal seperti anak-anak lainnya. Anak-anak dengan tunagrahita mengalami gangguan emosional, perilaku, sosial, dan mental yang tidak sejalan dengan anak-anak lain pada umumnya. Sedangkan menurut Novita (2014) Anak tunagrahita merupakan individu yang menghadapi hambatan dalam perkembangan mental dan intelektual, yang berpengaruh pada kemampuan kognitif dan perilaku adaptifnya. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, memiliki stabilitas emosi yang rendah, cenderung menjaga jarak dan bersifat pendiam, serta memiliki sensitivitas terhadap cahaya, dan lain sebagainya.

Menurut Suharsiwi (2017) Tunagrahita atau keterbelakangan mental adalah kondisi di mana perkembangan kecerdasan seseorang terhambat, sehingga tidak mencapai tingkat

perkembangan optimal. Berdasarkan definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa anak tunagrahita adalah anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mental dan intelektualnya sehingga tidak dapat mencapai tahap perkembangan yang optimal seperti anak-anak lainnya.

#### **b. Penyebab Tunagrahita**

Menurut Tarigan (2019) terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya tunagrahita pada anak, antara lain :

1) Faktor keturunan

Terjadi karena adanya kelainan pada kromosom (inversi, delesi, duplikasi) dan kelainan gen (kekuatan kelainan, lokus gen)

2) Gangguan Metabolisme Gizi

Kegagalan dalam proses metabolisme dan kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental pada individu. Contoh gangguan yang disebabkan oleh kegagalan metabolisme dan kekurangan gizi termasuk gangguan metabolisme asam amino (*phenylketonuria*), gangguan metabolisme *saccharide* (*gargolism*), serta kelainan *hypothyroidism* (*cretinism*) yang ditandai dengan gejala fisik yang khas dan dapat menyebabkan tunagrahita.

3) Infeksi dan keracunan

Salah satu penyebab tunagrahita adalah infeksi dan keracunan yang terjadi selama masa kehamilan, saat janin masih berada dalam kandungan ibunya. Infeksi dan keracunan ini tidak langsung, namun dapat lewat penyakit lain yang dialami ibunya, diantaranya adalah penyakit rubella, *sypphilis* bawaan, *syndrome gravidity* yang beracun.

#### 4) Trauma dan Zat Radioaktif

Tunagrahita dapat disebabkan karena terjadinya trauma pada beberapa bagian tubuh terutama pada otak pada saat bayi dilahirkan dan terkena zat radioaktif selama hamil. Trauma otak terjadi di kepala dapat menimbulkan pendarahan *intracranial* yang mengakibatkan terjadinya kecacatan di otak. Sedangkan pada zat radioaktif, kesalahan pada penyinaran atau radiasi sinar x selama bayi dalam kandungan mengakibatkan tunagrahita *microcephaly*. Janin yang terkena zat radioaktif pada usia tiga sampai enam minggu pertama kehamilan dapat menyebabkan kelainan pada berbagai organ, karena pada masa pertumbuhan ini embrio mudah sekali terpengaruh.

#### 5) Masalah pada Kelahiran

Ketunagrahitaan dapat disebabkan adanya masalah-masalah yang terjadi pada saat kelahiran, misalnya kelahiran yang disertai *hyposia* dapat dipastikan bahwa bayi yang dilahirkan

menderita kerusakan otak, menderita kejang dan nafas yang pendek.

#### 6) Faktor Lingkungan

Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengkonfirmasi hal ini, termasuk penelitian yang dilakukan oleh Patton & Polloway, yang mengidentifikasi berbagai pengalaman negatif atau kegagalan interaksi selama fase perkembangan sebagai penyebab tunagrahita.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tunagrahita dapat disebabkan oleh faktor keturunan, gangguan metabolisme gizi, infeksi atau keracunan selama masa kehamilan, trauma atau paparan zat radioaktif, serta masalah saat kelahiran dan faktor lingkungan.

### c. Karakteristik Anak Tunagrahita

Karakteristik anak tunagrahita secara umum menurut Page dalam Tarigan (2019) dicirikan dalam hal, sebagai berikut :

#### 1) Intelektual.

Perkembangan mental anak tunagrahita juga sangat terbatas, sebagian besar dari anak tunagrahita hanya mencapai usia mental anak kelas IV SD, bahkan ada yang hanya mencapai usia mental anak prasekolah.

#### 2) Sosial.



Kemampuan anak tunagrahita di perkembangan sosial mengalami keterlambatan. Hal ini ditunjukkan dari rendahnya kemampuan anak penyandang disabilitas perkembangan untuk mengontrol, merawat dan membimbing dirinya sendiri, seringkali membuat mereka tidak dapat bersosialisasi dengan orang lain.

3) Fungsi-fungsi mental lainnya.

Sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan sulit mengungkapkan ingatan kembali. Mereka menghindari berpikir, memiliki sedikit asosiasi dan kesulitan membuat kreasi baru.

4) Dorongan dan emosi.

Perkembangan dan dorongan emosional anak tunagrahita berbeda-beda sesuai dengan tingkat ketunagrahitaannya. Kehidupan emosional mereka lemah, mereka jarang merasa bangga, bertanggung jawab, dan memiliki hak sosial. Dorongan biologisnya dapat berkembang, tetapi penghayatannya terbatas pada perasaan gembira, takut, marah, dan benci. Seorang anak yang berat ketunagrahitaannya hampir tidak mengungkapkan dorongan untuk mempertahankan diri, dalam keadaan haus dan lapar anak tidak menunjukkan tanda-tanda, menerima rangsangan yang menyakitkan dan tidak dapat menjauhkan diri dari rangsangan yang menyakitkan tersebut.

#### 5) Organisme.

Kemampuan anak tunagrahita dalam mengatur situasinya sendiri sangat rendah dibandingkan dengan anak normal lainnya terutama pada anak tunagrahita yang termasuk dalam kategori berat. Hal ini ditunjukkan dengan baru dapat berjalan dan berbicara pada usia dewasa, postur dan gerakan mereka kurang indah. Bahkan banyak dari mereka yang memiliki hambatan bicara.

Menurut The American Association on Mental Deficiency seperti yang disebutkan dalam Novita (2014),, seorang anak dianggap tunagrahita jika memenuhi kriteria-kriteria berikut:

- 1) Memiliki kemampuan intelektual secara umum di bawah rata-rata secara signifikan, yang dapat diidentifikasi dengan tingkat kecerdasan intelektual (IQ) 70 atau lebih rendah.
- 2) Menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan perilaku dengan norma budaya di lingkungan tempat mereka tinggal.
- 3) Kondisi ini terjadi selama masa perkembangan mental, yaitu hingga mencapai usia 18 tahun secara kronologis.

Jika seorang anak tidak memiliki ciri atau karakteristik tersebut, atau hanya kurang dari anak normal lainnya, maka ia tidak dianggap sebagai anak tunagrahita.

#### **d. Klasifikasi Anak Tunagrahita**

Menurut *The American Association on Mental Deficiency* dalam Widiastuti & Winaya (2019) terdapat beberapa klasifikasi anak tunagrahita yang diukur dengan IQ, sebagai berikut :

##### 1) Tunagrahita Ringan

Tingkat kecerdasan IQ anak tunagrahita ringan berkisar antara 50-70. Anak tunagrahita yang termasuk dalam katogori ringan memiliki banyak kelebihan dan kemampuan. Memiliki kemampuan untuk berkembang dalam bidang akademik, penyesuaian sosial dan melakukan pekerjaan yang sederhana. Mereka bisa dididik dan dilatih seperti; membaca, menulis, dan berhitung. Tunagrahita ringan lebih mudah untuk diajak berkomunikasi.

##### 2) Tunagrahita Sedang

Tingkat kecerdasan IQ anak tunagrahita sedang berkisar antara 30-50. Tidak banyak memiliki perbedaan dengan anak tunagrahita ringan. Anak tunagrahita sedang juga mampu untuk diajak berkomunikasi dan mampu untuk melakukan keterampilan mengurus dirinya sendiri. Kelemahan dari anak tunagrahita sedang adalah tidak mahir dalam menulis, membaca, dan berhitung seperti anak tunagrahita ringan, mampu mengerjakan pekerjaan sederhana namun perlu pengawasan.

### 3) Tunagrahita Berat

Tingkat kecerdasan IQ anak tunagrahita berat kurang dari 30. Mereka hampir tidak memiliki kemampuan untuk dilatih mengurus diri sendiri karena dalam kegiatan sehari-hari anak tunagrahita berat membutuhkan pengawasan, perhatian, bahkan pelayanan yang maksimal apalagi melindungi dirinya sendiri dari bahaya di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas mengenai klasifikasi anak tunagrahita dapat dikategorikan menjadi 3, antara lain tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan tunagrahita berat.

## 2. Emosi

### a. Pengertian Emosi

Menurut Saleh (2018) Emosi adalah keadaan yang muncul sebagai respons terhadap situasi khusus, dan cenderung muncul dalam konteks perilaku yang melibatkan pendekatan atau menghindari sesuatu. Perilaku ini seringkali disertai dengan ekspresi fisik, memungkinkan orang lain untuk mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Sedangkan menurut Poerbakawatja dalam Widodo (2018) Emosi adalah tanggapan terhadap suatu stimulus atau rangsangan yang memicu perubahan fisiologis dan diiringi oleh perasaan yang timbul.

Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Fitriyah et al. (2019) bahwa emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan dalam

waktu yang singkat. Sedangkan menurut Syamsuddin dalam Asrori (2020) Emosi adalah kondisi perasaan yang kompleks (*a complex feeling state*) dan getaran jiwa (*stid up state*) yang mendahului atau mengikuti suatu perilaku. Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan reaksi yang ditimbulkan terhadap situasi tertentu dalam waktu yang singkat disertai dengan perubahan fisiologis.

#### **b. Macam-Macam Emosi**

Gohm & Clore dalam Safaria & Saputra (2009) mengungkapkan bahwa dasarnya emosi dibagi menjadi dua, yaitu :

##### 1) Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang memiliki dampak menyenangkan dan menenangkan pada individu. Contoh emosi positif adalah tenang, santai, santai, gembira, senang dan gembira.

##### 2) Emosi Negatif

Emosi negatif adalah emosi yang memiliki dampak tidak nyaman dan meresahkan pada individu. Emosi negatif tersebut meliputi kesedihan, kekecewaan, keputusasaan, depresi, ketidakberdayaan, frustrasi, kemarahan, kesedihan, balas dendam.

Menurut Goleman dalam Fitriyah et al. (2019)

Mengelompokkan emosi berdasarkan jenisnya sebagai berikut:

- 1) Kemarahan: termasuk perasaan benci, kemarahan intens, frustrasi, kesal, amarah yang memuncak, merasa tersinggung, sikap bermusuhan, dan tindakan kekerasan.
- 2) Kesedihan: melibatkan perasaan sedih, kehampaan, kesepian, perasaan ditolak, putus asa, dan depresi yang mendalam.
- 3) Rasa takut: mencakup perasaan khawatir, gelisah, waswas, cemas, merasa tidak tenang, fobia, dan serangan panik.
- 4) Kesenangan: termasuk rasa sukacita, kebahagiaan, kepuasan, kegembiraan, rasa senang, kegirangan, rasa bangga, dan kekaguman.
- 5) Cinta: melibatkan perasaan persahabatan, kepercayaan, kemurahan hati, rasa kedekatan, rasa hormat, kasih sayang, dan kasmaran.
- 6) Terkejut: mencakup perasaan terpana dan takjub.
- 7) Rasa jengkel: melibatkan perasaan jijik, muak, benci, ketidaknyamanan, dan perasaan rendah.
- 8) Rasa malu: termasuk perasaan sesal, rasa bersalah, merasa memalukan, dan hati yang hancur.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa emosi dapat dikategorikan menjadi dua yakni emosi positif (kenikmatan dan rasa cinta) dan emosi negatif (amarah, kesedihan, takut, dan jengkel).

### c. Fungsi Emosi

Menurut Dayakisni & Yuniardi dalam Prasetya & Gunawan (2018) memaparkan secara ringkas mengenai fungsi emosi, yaitu sebagai berikut:

1) Membantu mempersiapkan tindakan (*preparing us for action*).

Emosi membantu persiapan untuk bertindak dengan merespons situasi di lingkungan eksternal. Emosi berperan sebagai pengait yang menghubungkan peristiwa-peristiwa eksternal dengan respons perilaku individu. Sebagai contoh, ketika kita menghadapi ular, emosi dapat membantu kita bersiap-siap untuk merespons situasi tersebut., maka reaksi emosi yang muncul adalah (emosi takut) diasosiasikan dengan terbangkitnya fisiologis yaitu *divisi sympathetic* dari sistem syaraf otonom. Selanjutnya *divisi sympathetic* menyiapkan kita akan sebuah tindakan darurat yang akan dilakukan yaitu lari secepat mungkin.

2) Membentuk perilaku yang akan datang (*shaping our future behavior*). Emosi berperan dalam menyimpan respon yang akan digunakan untuk perilaku di masa depan. Sebagai contoh, ketika

seseorang merasakan emosi takut dan detak jantungnya meningkat saat melihat ular, ini memberikan sinyal agar orang tersebut menghindari tempat atau situasi serupa di masa mendatang.

3) Membantu untuk mengatur interaksi sosial (*helping us to regulate social interaction*). Ekspresi emosi berfungsi sebagai sinyal dan memandu interaksi seseorang, terutama dalam menentukan perilaku yang tepat. Sebagai contoh, ketika seseorang bertemu dengan teman yang terlihat marah meskipun alasan marahnya tidak diketahui, ekspresi marah tersebut memberi petunjuk agar orang lain tidak mengajaknya bergurau. Sedangkan menurut Comeman & Hamen dalam Asmaya (2010) menjelaskan empat fungsi emosi sebagai berikut:

1) Emosi adalah pembangkit energi (*energizer*). Emosi dapat memberikan kita kesadaran. Tanpa adanya emosi kita tidak sadar atau mati. Ketika orang merasakan emosi maka tubuhnya akan terus bergerak untuk melakukan apa yang dirasakannya: dalam hal ini emosi membangkitkan dan mengarahkan energi pada kita. Contohnya, ketika kita takut maka kita akan berteriak atau berlari.

2) Emosi adalah pembawa informasi (*massenger*). Fungsi ini lebih kepada berkomunikasi terhadap diri kita sendiri. Keadaan dalam diri kita dapat diketahui dari emosi kita. Seperti ketika kita



merasa bahagia karena telah mencapai suatu tujuan, itu berarti kita bisa mendapatkan sesuatu yang kita sukai atau menghindari sesuatu yang kita benci.

- 3) Emosi menjadi pembawa pesan dalam komunikasi intrapersonal. Emosi bukan hanya membawa informasi atau pesan dalam komunikasi interpersonal, tetapi juga membawa pesan dalam komunikasi intrapersonal. Dalam berkomunikasi pasti terdapat tujuan atau pesan yang ingin disampaikan. Seperti pembicaraan di depan umum atau pidato yang melibatkan seluruh emosi dapat dipandang lebih hidup, lebih dinamis, dan lebih menyakinkan.
- 4) Emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan individu. Manusia pasti akan mengalami emosi. Emosi tidak selalu bernilai negatif, emosi juga dapat bernilai positif. Misalnya: siswa yang mendapat nilai memuaskan saat ujian akan menunjukkan wajah gembira di depan teman-temannya.

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa fungsi dari emosi adalah membantu mempersiapkan tindakan, membentuk perilaku yang akan datang, emosi berfungsi sebagai peembawa pesan dalam komunikasi interpersonal dan intrapersonal, dan sebagai sumber informasi tentang keberhasilan individu.

#### **d. Mengelola Emosi**

Menurut Supeno dalam Melinda (2017) Terdapat beberapa metode untuk mengelola emosi, antara lain: memahami perasaan orang lain, mencari ketenangan dalam hati, mencari kegiatan lain untuk mengalihkan perhatian, berbicara dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan, mengidentifikasi akar masalah dan mencari solusinya, memiliki motivasi untuk menjadi individu yang baik, melupakan serta tidak membiarkan masalah mempengaruhi, berpikir dengan logika sebelum mengambil tindakan, menetapkan tujuan hidup yang jelas, mengontrol emosi dan rasa marah, dan mendengarkan orang lain dengan kesabaran.

Sedangkan menurut Prasetya & Gunawan (2018) mengungkapkan keterampilan dalam mengelola emosi terdiri dari dua aspek antara lain:

##### 1) Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri adalah kemampuan untuk mengenali emosi ketika muncul. Hal ini menyebabkan orang tersebut menyadari emosi yang mereka alami dan alasan mengapa emosi tersebut muncul dan memahami jumlah, intensitas, dan durasi emosi yang terjadi. Seseorang lebih mudah memahami dan mengelola emosinya ketika mereka dapat mengidentifikasi perasaannya.

##### 2) Kesadaran Tubuh

Menyadari sensasi fisik yang terkait dengan emosi. Mengetahui bagaimana emosi memengaruhi tubuh seperti detak jantung, pernapasan, ketegangan otot, dan sensasi lainnya.

### 3) Refleksi dan Kontemplasi

Luangkan waktu untuk merenungkan dan mempelajari emosi Anda dengan lebih mendalam. Mengidentifikasi pola pikir, kepercayaan, dan persepsi yang mendasari emosi tertentu. Menentukan apakah respons emosi tersebut sesuai dengan keadaan atau apakah perubahan diperlukan.

### 4) Pengelolaan Stres

Menggunakan teknik pengelolaan stres seperti meditasi, aktivitas relaksasi, waktu istirahat, dan menjaga keseimbangan hidup dapat membantu Anda mengurangi tekanan emosional yang dapat mempengaruhi kemampuan Anda untuk mengontrol emosi.

### 5) Mengekspresikan emosi secara wajar

Mengekspresikan emosi secara sehat adalah kemampuan seseorang untuk menunjukkan perilaku yang sesuai dengan perasaannya dengan cara yang tepat dan pantas. Emosi dianggap sebagai sumber energi yang memberi kekuatan untuk bertindak, oleh karena itu, emosi membutuhkan jalur ekspresi, seperti perilaku, untuk menyalurkan energi tersebut. Contoh pengaruh atau dampak emosi terhadap perilaku meliputi: emosi marah

cenderung menunjukkan perilaku agresif jika dilihat dari sudut pandang negatif, dan emosi marah juga dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri jika dilihat dari sudut pandang positif (Fatimah dalam Nurhayati et al., 2020).

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi diri sangat penting bagi individu, karena dengan mengelola emosi diri akan membuat kita lebih memahami keadaan diri dan lingkungan disekitar

### **3. Teknik *Time Out***

#### **a. Pengertian *Time Out***

Menurut Martin dalam Cahya et al. (2020) *Time out* didefinisikan sebagai cara untuk menghilangkan satu situasi negatif seorang anak dan memberikan waktu kepada anak agar bisa berpikir lebih tenang mengenai apa yang telah dilakukannya. Sedangkan menurut Tobing (2021) *Time out* adalah sebuah teknik yang dirancang untuk mendidik anak tentang apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan, memiliki fungsi sebagai hukuman untuk perilaku buruk saat ini dan mencegah perilaku buruk di masa mendatang.

Menurut Susanti (2018) *Time out* adalah metode untuk mengatasi kemarahan dan menghentikan perilaku negatif anak dengan memberi mereka waktu untuk meredakan emosi dan memikirkan kembali tindakan yang telah mereka lakukan. Menurut

Anggia dalam Cahya et al. (2020) Time out adalah pendekatan untuk mengelola kemarahan dan menghentikan perilaku buruk anak dengan memberi mereka kesempatan untuk menenangkan diri dan merenungkan ulang tindakan yang telah mereka lakukan. Dapat disimpulkan bahwa *Time out* adalah sebuah teknik untuk mengurangi perilaku buruk pada anak dengan memberikan kesempatan untuk menenangkan diri dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

**b. Tipe *Time Out***

Menurut Harris dalam Wolf et al. (2006) terdapat beberapa tipe *Time out*, sebagai berikut :

1) *Exclusionary*

Penerapan dari teknik *Time out* ini adalah dengan mengeluarkan anak dari situasi yang sedang terjadi tetapi tidak dari ruangan atau area kegiatan (misalnya, taman bermain, lapangan). Ketika seorang anak menampilkan perilaku yang tidak pantas, maka anak tersebut segera dikeluarkan dari kegiatan yang sedang berlangsung untuk jangka waktu tertentu. Contoh dari *Time out* tipe ini adalah mengirim anak ke sudut ruangan atau kursi yang diposisikan jauh dari aktivitas yang sedang berlangsung. Anak tidak diizinkan untuk melihat atau terlibat dalam kegiatan apa pun yang terjadi dikelas untuk jangka waktu tertentu

2) *Non-exclusionary*

Penerapan Teknik ini adalah dengan anak dikeluarkan dari situasi yang sedang terjadi untuk jangka waktu tertentu tetapi masih dapat mengamati aktivitas kelas yang sedang berlangsung. Teknik *Time out* tipe ini melibatkan pemotongan perhatian sosial yang bergantung pada perilaku yang tidak pantas tanpa mengeluarkan anak dari situasi tersebut. Contoh dari *Time out* tipe ini adalah anak tetap berada ditempat duduknya, namun tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan yang sedang berlangsung dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

### 3) *Isolation*

Teknik *Time out* tipe ini melibatkan pemindahan anak dari lingkungan atau situasi yang sedang terjadi ke lingkungan di mana tidak ada situasi yang memberikan penguat terhadap perilaku buruk yang sedang dimunculkan. Contoh tipe ini adalah penempatan siswa yang sedang memunculkan perilaku buruk ke area yang berbeda seperti ruangan lain untuk jangka waktu tertentu.

### **c. Langkah-langkah *Time Out***

Menurut Alberto dan Troutman dalam Cahya et al. (2020)

Langkah-langkah dalam prosedur *Time out* adalah sebagai berikut:

#### 1) Persiapan

Memahami tujuan penggunaan teknik *Time Out*, memilih lokasi yang tepat, dan menetapkan aturan dan harapan yang jelas adalah cara terbaik untuk mempersiapkan diri.

2) Komunikasi

Hindari perasaan hukuman atau penghakiman dengan menjelaskan dengan jelas mengapa *Time Out* diperlukan dan apa yang diharapkan dari mereka selama *Time Out*. Komunikasikan prosedur untuk mengambil cuti kepada anak sebelumnya. Agar anak dapat berpartisipasi secara efektif dalam program ini, mereka harus mendapatkan informasi yang jelas dan menyeluruh tentangnya. Anak-anak juga harus diajarkan kata-kata yang digunakan selama istirahat.

3) Tanda atau Sinyal

Temukan tanda atau sinyal yang akan menunjukkan bahwa *Time Out* mulai. Ini dapat berupa kata-kata seperti "*Time Out*" atau gerakan fisik yang konsisten, seperti mengangkat tangan.

4) Identifikasi Situasi

Ketahui situasi yang menyebabkan perlunya *Time Out* dan tanda-tanda ketika orang membutuhkannya, sehingga Anda dapat menentukan saat yang tepat untuk menerapkan metode *Time Out*.

5) Durasi *Time Out*

Beritahu orang tentang durasi *Time Out* yang diharapkan. Ini dapat berbeda tergantung pada usia dan tingkat kesiapan seseorang untuk berpartisipasi kembali dalam situasi. Ketika perilaku target muncul, target diidentifikasi ulang. Bawalah subjek (anak) ke tempat *Time out* dengan tenang. Ketika subjek (anak) sudah masuk ke area *Time out*, berarti sudah dimulai untuk menghitung waktu dengan menggunakan pengukur waktu atau *stopwatch*.

6) Perintah *Time Out*

Jika situasi memerlukan waktu istirahat, berikan perintah ini dengan menggunakan tanda atau sinyal yang telah ditetapkan sebelumnya. Anda dapat mengatakan dengan tegas "*Time Out*" atau menunjukkan gerakan fisik yang telah ditetapkan.

7) Pindah ke Lokasi *Time Out*

Arahkan orang yang terkait ke lokasi *Time Out* yang telah ditentukan sebelumnya. Untuk memberi orang kesempatan untuk menenangkan diri, tempat ini harus aman, tenang, dan bebas dari gangguan.

8) Durasi *Time Out*

Tetapkan waktu luang yang sesuai dengan situasi dan kebutuhan individu; waktu ini harus cukup untuk memungkinkan individu untuk bersantai sambil tetap dalam pengawasan yang memadai. Ini penting untuk menjaga orang aman dan merasa aman.



9) Privasi dan Pengawasan

Ini penting untuk menjaga keamanan dan memberikan rasa aman bagi individu dengan memastikan bahwa mereka memiliki privasi selama *Time Out* sambil tetap dalam pengawasan yang memadai.

10) Akhiri *Time Out*

Beri kesempatan kepada orang untuk kembali ke situasi, berikan dukungan emosional dan bimbingan jika diperlukan.

11) Pasca *Time Out*

Biarkan anak berbicara singkat dengan mereka setelah durasi *Time Out* berakhir. Beri mereka kesempatan untuk menceritakan apa yang mereka pelajari atau perasaan mereka setelah *Time Out*.

12) Dorong alternatif yang lebih baik

Setelah *Time Out*, ajak anak untuk mencari alternatif yang lebih baik untuk mengungkapkan emosi mereka atau menghadapi situasi yang sulit di masa depan. Beri mereka dukungan dan bimbingan untuk membuat rencana yang lebih fleksibel.

13) Evaluasi dan Perbaiki

Evaluasi metode *Time Out* yang digunakan. Lihat apakah metode ini bermanfaat dan lakukan perubahan atau penyesuaian untuk meningkatkan efektivitasnya jika diperlukan.

Sikap memarahi anak pada saat anak menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan harus dihindari, untuk memperbaiki perilaku tersebut orang tua atau guru harus dapat mengekspresikan rasa cinta dan kasih sayang pada anak. Memberikan anak kesempatan untuk menyadari betapa sayang orangtua kepadanya. Dengan demikian jika memang perilaku yang tidak diinginkan harus diluruskan maka pengajaran nilai dan norma akan lebih mudah untuk ditanamkan pada anak.

**d. Aspek-aspek *Time Out***

Menurut Martin & Pear dalam Cahya et al. (2020), aspek dalam teknik *Time out* sebagai berikut:

1) Perencanaan dan Persiapan

Sebelum menggunakan teknik *Time Out*, perencanaan dan siapkan diri dengan baik. Tentukan apa yang akan dilakukan, siapkan lokasi *Time Out*, dan ketahui tujuan dan keuntungan dari penggunaan metode ini.

2) Komunikasi

Hindari perasaan hukuman atau penghakiman dengan menjelaskan dengan jelas mengapa *Time Out* diperlukan dan apa yang diharapkan dari mereka selama *Time Out*.

3) Konsistensi

Sangat penting untuk tetap konsisten dalam menggunakan teknik *Time Out*. Pastikan untuk mengikuti aturan dan prosedur

*Time Out* secara teratur dan setiap kali situasi membutuhkan *Time Out*.

4) Keselamatan dan Kesejahteraan

Pastikan tempat *Time Out* aman dan bebas dari potensi bahaya atau gangguan. Pilih tempat yang tenang dan privasi untuk orang yang terkait agar mereka dapat merasa aman dan tenang selama *Time Out*.

5) Durasi yang Sesuai

Tentukan waktu istirahat yang sesuai dengan keadaan dan orang yang terlibat. Waktu ini harus cukup untuk memungkinkan orang menenangkan diri dan meredakan emosinya, tetapi tidak terlalu lama sehingga tidak efektif.

6) Pengawasan yang Memadai

Pastikan orang terkait memiliki pengawasan yang memadai selama *Time Out*. Ini dapat dilakukan langsung oleh orang dewasa atau melalui pengawasan jarak jauh seperti kamera pengawas, tergantung pada situasi dan kebutuhan orang.

7) Pembicaraan Setelah *Time Out*

Berikan kesempatan kepada orang-orang yang terlibat untuk berbicara singkat tentang apa yang terjadi selama *Time Out* dan berbagi pikiran, perasaan, atau pelajaran yang mereka pelajari.

8) Dukungan dan Bimbingan

Setelah *Time Out*, berikan dukungan emosional dan bimbingan kepada orang yang terkait. Bantu mereka memahami dan menerapkan strategi alternatif yang lebih sesuai untuk mengendalikan emosi atau perilaku yang tidak diinginkan di masa depan.

9) Evaluasi dan Penyesuaian

Uji efektivitas metode *Time Out* dan sesuaikan langkah-langkah atau strategi untuk memastikan bahwa metode memberikan hasil yang diinginkan.

10) Komunikasi yang Efektif

Berkomunikasi dengan individu terkait secara terbuka, jujur, dan hormat selama dan setelah *Time Out*. Beri mereka kesempatan untuk mengungkapkan keprihatinan mereka dan dengarkan dengan empati.

Aspek dari *Time out* bukanlah tentang lokasi, ini tentang berhenti untuk memberikan perhatian kepada anak selama beberapa waktu dengan memindahkan anak ke lingkungan yang berbeda. Selain itu, untuk memastikan bahwa *Time out* berhasil dan efektif, kesederhanaan, konsistensi, dan kecepatan yang menjadi aspek paling mendasar.

## B. Penelitian Relevan

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mencoba untuk menelaah hasil penelitian yang berkaitan dengan hal yang diteliti yaitu : “Penerapan Teknik *Time-out* Tipe *Non-exclusionary* dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban”, sebagai berikut :

Yanti Susanti dalam jurnal penelitian dengan judul “Implementasi Metode *Time Out* Dalam Mengontrol Emosi Anak Usia Dini (Studi Pada Siswa TK Inklusi Mutiara Hati Bandung)” Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana efektivitas metode *Time out* dalam mengontrol emosi pada anak usia dini pada siswa di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. Berdasarkan hasil analisis dalam kondisi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) memiliki emosi yang labil, stress, cenderung memiliki sifat marah, tidak tenang, belum dewasa, perhatiannya tidak fokus. Emosi anak non-ABK memiliki emosi yang positif, lebih tenang, penyabar, percaya diri dan lebih dewasa. Selain itu juga memiliki emosi yang negatif yang berupa perasaan marah, perasaan stress, dan tertekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Time out* efektif untuk mengontrol emosi pada anak usia dini di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Perbedaan dengan penelitian terletak pada subyek yang digunakan peneliti adalah siswa TK inklusi dan tipe *Time out* yang digunakan.

Suci Puji Laksani (2014) dengan judul penelitian “Pengaruh Teknik *Time Out* Untuk Mengurangi Perilaku Agresi Pada Siswa Tunalaras

Di SLB E Prayuwana Yogyakarta.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *Time out* tipe *Seclusion* untuk mengurangi perilaku agresi memukul pada anak tunalaras. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Time out* tipe *Seclusion* dapat berpengaruh untuk mengurangi agresi pada siswa tunalaras kelas 5 di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Dilihat berdasarkan menurunnya intensitas frekuensi perilaku agresi pencatatan kejadian dalam kondisi sebelum intervensi (A-1) sebesar 14,5, kondisi (B) sebesar 7,75 dan setelah intervensi (A-2) sebesar 7. Perbedaan dengan penelitian adalah subjek penelitian menggunakan anak tunalaras. Metode penelitian pada penelitian ini adalah metode campuran dengan penilitan kuantitatif dilakukan melalui metode eksperimen dan penelitian kualitatif dilakukan dengan metode studi kasus. Tipe *Time out* yang digunakan juga berbeda yakni tipe *Seclusion*.

Nova Elysa Ramadayanti (2022) dengan judul penelitian “Pola Asuh Orang Tua dalam Menghadapi Emosi Anak Tunagrahita (Studi Kasus di Desa Tambakmas, Kecamatan Kebonsari, Kabupaten Madiun).” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dalam menghadapi emosi yang terjadi pada anak tunagrahita, perkembangan emosi anak tunagrahita, dan cara penanganan emosi pada anak tunagrahita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh yang telah diterapkan oleh orang tua dalam menghadapi emosi anak tunagrahita terdapat beberapa macam. Ada yang menerapkan pola asuh demokratis, adapun yang menerapkan campuran antara demokratis dan

otoriter, namun lebih dominan otoriter, ada juga yang menerapkan pola asuh permi. Penanganan emosi pada anak tunagrahita tergantung pada kondisi emosi yang sedang terjadi pada anak. Ketika emosi marah dan keadaan tidak terlalu membahayakan, maka ditangani dengan cara dinasehati. Namun jika dirasa kurang efektif, maka akan menggunakan kekerasan misalkan dipukul. Ketika emosi sedih dapat ditangani dengan cara dinasehati sambil ditenangkan. Ketika emosi takut, hal ini diatasi dengan mendekati anak dan kemudian meminta mereka untuk berbicara secara perlahan hingga anak menjadi tenang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Perbedaan dalam penelitian ini adalah subjek yang digunakan.yakni orang tua.

Atika Anggraeny (2018) dengan judul penelitian “Teknik Penyisihan Sesaat (*Time Out*) Untuk Mengurangi Perilaku Tempra Tantrum Anak Autis di SLB Mitra Ananda Colomadu Karanganyar.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penanganan tantrum pada anak autis menggunakan teknik penyisihan sesaat (*Time Out*) yang dilakukan oleh guru maupun terapis SLB Mitra Ananda. Hasil penelitian ini menunjukkan proses penanganan tantrum pada anak autis dengan menerapkan teknik penyisihan sesaat (*Time Out*) diantaranya adalah; (1) Seorang guru atau terapis harus tetap tenang saat menghadapi anak yang sedang tantrum, (2) Memberikan rangsangan positif dengan kata-kata "sudah, tenang dan sabar" dan diberikan sentuhan, (3) Sisihkan anak yang sedang mengalami tantrum dari teman kelas yang lain kesudut kelas atau

membawa anak ke ruangan yang sunyi agar mereka bisa tenang, (4) Memberikan waktu pada anak 2-5 menit untuk dapat meredakan amarah yang sedang dirasakannya, (5) Mulailah untuk berinteraksi dengan anak sesuai dengan kemampuan komunikasi anak autis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Perbedaan dalam penelitian ini adalah mengenai subjek yakni anak autis.

Safitri Karunia Cahyaningsih (2019) dengan judul penelitian Bimbingan Pribadi dengan Teknik Role Play Untuk Mengelola Emosi Anak Tuna Grahita Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Karanganyar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses bimbingan pribadi dengan teknik role play untuk mengelola emosi anak tuna grahita di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Karanganyar. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Bimbingan pribadi dengan menggunakan teknik permainan peran untuk mengelola emosi anak tuna grahita di SLB Negeri Karanganyar melibatkan beberapa langkah, termasuk observasi dan analisis masalah siswa, penyelenggaraan sesi bimbingan, meminta siswa untuk berpartisipasi dalam permainan peran, memilih cerita yang sesuai, dan akhirnya melakukan evaluasi hasilnya.

Ida Royani (2020) dengan judul penelitian Implementasi Teknik *Time Out* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Anak Tunagrahita di SLB Negeri Colomadu Karanganyar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi atau mendeskripsikan bagaimana teknik *time out* digunakan untuk mengurangi perilaku agresif pada anak-anak tunagrahita



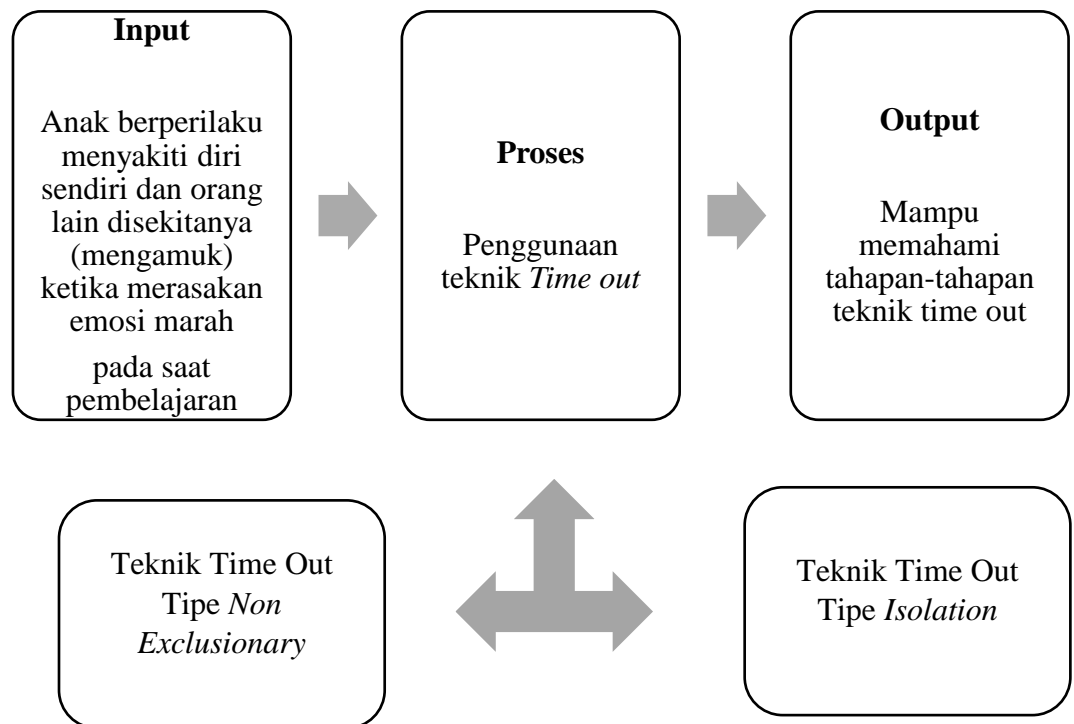
di SLB Negeri Colomadu Karanganyar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memahami perilaku agresif anak tunagrahita dan menggunakan teknik *time out* tipe *exclusionary* dapat membantu mengurangi perilaku tersebut.

Berdasarkan penelitian yang relevan yang telah disebutkan di atas, memberikan landasan untuk penelitian yang serupa terkait dengan masalah yang dikaji oleh peneliti. Adapun hal yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah bahwa topik yang dibahas adalah bagaimana mengatasi emosi anak yang memiliki kebutuhan khusus. Oleh karena itu, lembaga yang bertanggung jawab untuk menangani emosi anak berkebutuhan khusus, dalam hal ini guru, memiliki wewenang untuk untuk menanganinya. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengkaji penggunaan teknik *time out* tipe *non-exclusionary* dalam menangani emosi anak tunagrahita yang marah.

### **C. Kerangka Berpikir**

Salah satu kendala atau masalah yang dialami oleh anak tunagrahita adalah kurang dapat mengontrol emosi dengan baik, hal ini dapat mempengaruhi secara langsung kehidupan sosial anak dalam lingkungan sekolah. Maka dari itu harus ada tindak lanjut untuk menanggulangnya, misalnya penerapan teknik *Time out* dalam proses pembelajaran. Pemberian teknik *Time out* ini diharapkan anak tunagrahita dapat mengurangi atau menghilangkan perilaku, yaitu perilaku mengamuk ketika marah, dengan

kata lain dapat menghindarkan seseorang dari mengerjakan perilaku buruk yang tidak diinginkan.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang mana pengumpulan datanya dilakukan dilapangan. Adapun pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dimana penelitian yang dilakukan dalam kondisi alamiah, yang bertujuan untuk menafsirkan fenomena yang terjadi. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana proses penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban. Penelitian kualitatif lebih berfokus pada penelitian yang bersifat proses, seperti interaksi antar manusia. Karena itu, penelitian kualitatif bersifat deskriptif, sehingga tidak menekankan pada angka, tetapi data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dan disampaikan dalam deskripsi sehingga orang lain dapat memahaminya dengan mudah. (Sugiyono, 2015)

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini mengambil tempat di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban, Dukuh Kemplong, Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023 sampai dengan bulan Agustus 2023. Waktu penelitian ini dimulai dari awal pembuatan proposal sampai sidang skripsi.

No.	Kegiatan Penelitian	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Sep	Okt	Nov
1.	Penyusunan Proposal	■								
2.	Seminar Proposal		■							
3.	Observasi Awal			■						
4.	Penelitian					■	■			
4.	Penyusunan Skripsi							■	■	
5.	Sidang Munaqosyah									■

**Table 1. Waktu Penelitian**

## C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu, benda, atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data

penelitian (Idrus, 2009). Penentuan subjek dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan subjek penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih *representatif* (Sugiyono, 2015). Penetapan subjek utama dalam penelitian ini didasarkan atas beberapa kriteria penentuan subjek penelitian, yaitu:

1. Guru yang mengajar di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.
2. Guru yang mengajar siswa tunagrahita.
3. Guru yang menerapkan teknik *Time out* pada anak tunagrahita.

Dari kriteria tersebut, maka subjek utama dalam penelitian ini adalah wali kelas III dan wali kelas IV SDLB. Kepala sekolah dan siswa tunagrahita. Alasan mengambil kepala sekolah sebagai subjek pendukung karena kepala sekolah bertanggung jawab atas manajemen sekolah, termasuk pengelolaan sumber daya, peningkatan kualitas pengajaran, dan penilaian kinerja guru. Diharapkan bahwa keterlibatan kepala sekolah akan memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam penerapan teknik *time out* yang diterapkan.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah berbagai cara yang diterapkan untuk mendapatkan data dalam penelitian. Menurut Suwartono (2014) metode pengumpulan data meliputi kegiatan pengumpulan data, penghimpunan data, mengambil atau menjaring data penelitian melalui berbagai metode untuk menggali informasi, seperti metode wawancara,

pengamatan, angket dokumen dan lain sebagainya. Beberapa metode tersebut dapat digunakan agar mampu menjangkau data dengan lengkap.

Data yang berhasil digali lalu dikumpulkan dan disimpan. Data yang dikumpulkan harus relevan dan akurat dengan topik yang akan diteliti, serta lengkap dan valid sehingga peneliti dapat menggunakan beberapa metode pengumpulan data untuk menyelesaikan penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Sutopo (2006) bahwa dalam kegiatan penelitian harus diusahakan kemantapan dan kebenaran data penelitiannya. Pengumpulan data dengan berbagai teknik harus benar-benar sesuai dan tepat untuk menggali data penelitian yang benar-benar diperlukan oleh peneliti.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

### **1. Observasi**

Observasi atau pengamatan adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap subjek penelitian untuk mencermati secara seksama tindakan atau kegiatan yang sedang berlangsung. Pengamatan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap peristiwa yang ada (Sugiyono, 2015).

Apabila dilihat dari fungsi pengamat dalam kelompok kegiatan, maka observasi dapat dibedakan menjadi dua bentuk (Yusuf, 2014)

- a. *Participant observer*, yaitu suatu bentuk observasi di mana pengamat (observer) secara teratur berpartisipasi dan berpartisipasi dalam kegiatan yang diamati. pengamat memiliki

peran ganda: sebagai peneliti yang tidak dikenal dan dikenal oleh anggota lainnya, dan sebagai kelompok, peneliti berperan aktif sesuai dengan tugas yang diberikan kepadanya.

- b. *Non-participation observer*, yaitu suatu bentuk observasi dimana pengamat tidak terlibat langsung dalam kegiatan kelompok atau pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang diamatinya.

Observasi dalam penelitian ini yaitu *non-participation observer*. Hal ini dilakukan dengan mengamati siswa tunagrahita SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban saat di sekolah. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan pengamatan terkait penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.

## **2. Wawancara**

Wawancara adalah suatu teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang kejadian yang tidak dapat diamati sendiri secara langsung, baik karena tindakan atau peristiwa yang terjadi dimasa lampau ataupun karena peneliti tidak diperbolehkan hadir ditempat kejadian itu (Sugiyono, 2015). Menurut Yusuf (2014) wawancara merupakan percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara dengan sumber informasi, dimana pewawancara bertanya langsung tentang sesuatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang memiliki tujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diwawancarai diminta mengenai pendapat dan ide-idenya (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini peneliti akan mewawancarai terkait bagaimana penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban.

### **3. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen, dan dokumen tertulis, gambar dan dokumen elektronik, dokumen orang atau sekelompok orang, peristiwa atau kejadian dalam situasi sosial yang sesuai dan terkait dengan fokus penelitian, merupakan sumber informasi yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara (Sugiyono, 2015).

Dalam penelitian antropologi dokumen material budaya maupun artefact itu tersimpan nilai-nilai yang tinggi sesuai dengan waktu, zaman, dan konteksnya (Yusuf, 2014). Dokumentasi dalam penelitian ini berupa catatan-catatan guru mengenai teknik *Time out*



## **E. Teknik Keabsahan Data**

Menurut Sugiyono (2015) triangulasi merupakan sebuah teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yang bersifat menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang sudah ada. Ada tiga jenis triangulasi menurut Sugiyono (2015) yaitu: Triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber yakni menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Sumber dalam penelitian ini antara lain adalah wali kelas III , wali kelas IV SDLB, Kepala Sekolah, dan siswa tunagrahita. Dalam penelitian ini alasan peneliti menggunakan triangulasi sumber karena menggunakan triangulasi sumber dapat meningkatkan kredibilitas penelitian, dengan memperoleh bukti dari berbagai sumber, peneliti dapat membangun argument yang lebih kuat dan dapat diandalkan tentang temuan penelitian. Sedangkan triangulasi teknik adalah menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Yaitu teknik observasi, wawancara dan dokumen pendukung terhadap informan

## **F. Teknik Analisis Data**

Unit analisis adalah satuan yang diteliti, yang dapat berupa individu, kelompok, benda atau suatu latar peristiwa sosial seperti misalnya aktifitas individu atau kelompok sebagai obyek penelitian. Menurut Bogdan dalam

dalam Sugiyono (2015) analisis data kualitatif adalah pekerjaan yang melibatkan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, menyortirnya untuk mengelolanya, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, mencari apa yang penting dan dipelajari, dan memutuskan apa yang akan diceritakan kepada orang lain.

Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2015) analisis data dilakukan saat pengumpulan data berlangsung, adapun komponen dalam teknik analisis data adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara secara mendalam, dan dokumentasi. Pada tahap awal peneliti melakukan penjelajahan secara umum terhadap objek yang akan diteliti, semuanya dilihat dan direkam.

2. Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, fokus pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola selanjutnya data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari data yang masih diperlukan.

3. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flowchart*, dan sejenisnya sehingga peneliti akan lebih mudah memahami data-data yang telah direduksi.

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada, temuan ini berupa deskripsi atau gambaran pada suatu objek yang sebelumnya masih transparan sehingga setelah diteliti menjadi lebih jelas. Dengan ketiga tahap analisis data seperti diatas, diharapkan data yang terkumpul dapat memberi jawaban atas masalah penelitian setelah melalui proses reduksi, penyajian dan penyimpulan. Dengan ketiga Langkah tersebut peneliti dapat menjelaskan hasil penelitian dalam bentuk yang mudah dibaca dan dipahami pihak lain.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

##### **1. Letak Geografis SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban**

Secara geografis SLB B-C Bina Insan Mandiri berada di pertengahan kecamatan Mojolaban, sehingga dekat dengan jalan raya. posisi cukup strategis karena berdekatan dengan MTSN 1 Sukoharjo dan Kantor Desa Kemplong, sehingga mudah untuk dijangkau dan ditemukan. Sebelah timur berbatasan dengan rumah penduduk. Sebelah utara berbatasan dengan MTSN 1 Sukoharjo. Sebelah barat berbatasan dengan rumah penduduk. Sebelah Selatan berbatasan dengan rumah penduduk. Kemudian, jika dilihat dari sudut pandang lingkungan sekitarnya, maka SLB B-C Bina Insan Mandiri memiliki keuntungan diantaranya berada di satu wilayah dengan MTSN 1 Sukoharjo sehingga berada dilingkungan pelajar yang dapat menguntungkan proses belajar mengajar. Selain itu dekat juga dengan pasar dan klinik, sehingga jika membutuhkan kebutuhan yang mendesak dapat diperoleh dengan mudah.

##### **2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah**

###### **a. Visi**

- 1) Terciptanya insan manusia yang beriman, berbudi pekerti luhur, sehat, kuat, cerdas, terampil, mandiri dan berkarakter.

b. Misi

- 1) Menumbuhkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan keyakinan yang dianut.
- 2) Terlayannya anak berkebutuhan khusus yang belum bersekolah.
- 3) Mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan *life skill*.
- 4) Membiasakan, memupuk dan mengembangkan kemampuan sosial sebagai bekal kehidupan anak berkebutuhan khusus di masyarakat.
- 5) Terfasilitasinya anak berkebutuhabutuhan khusus yang ada di wilayah kecamatan Mojolaban, kabupaten Sukoharjo dan sekitarnya serta daerah-daerah lainnya. Sehingga mereka berkesempatan untuk mengikuti dan mendapatkan pendidikan yang layak.
- 6) Berpartisipasi aktif dalam program pemerintah yaitu mensukseskan kegiatan wajib belajar
- 7) Menyediakan layanan, tempat, fasilitas, serta sarana bagi anak berkebutuhan khusus (Lembaga Pendidikan) bagi anak usia sekolah.
- 8) Membekali lulusan kemampuan yang menunjang untuk dapat berkerja di dunia indutri

c. Tujuan Sekolah

- 1) Membiasakan peserta didik untuk tertib beribadah sesuai dengan keyakinannya.

- 2) Memberikan tempat dan layanan anak berkebutuhan khusus yang belum bersekolah ataupun putus sekolah di kecamatan Mojolaban dan sekitarnya.
- 3) Memberikan ilmu pengetahuan dengan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Umum Subjek**

Informan pada penelitian terdapat 2 guru SDLB sebagai subjek utama dan Kepala Sekolah serta anak tunagrahita sebagai subjek pendukung.

Berikut adalah gambaran umum dari subjek pada penelitian ini ;

#### **a. Subjek SH**

SH merupakan wali kelas III SDLB, pendidikan terakhir beliau adalah S1 Pendidikan Luar Biasa. Beliau mengajar kelas III, biasanya beliau menerapkan teknik time out tipe *Isolation* kepada anak tunagrahita yang sedang emosi.

#### **b. Subjek RF**

RF merupakan wali kelas IV SDLB, pendidikan terakhir beliau adalah S1 PGSD. Beliau mengajar kelas IV, beliau biasanya menerapkan teknik time out tipe *Non-exclusionary* kepada anak tunagrahita yang sedang emosi.

#### **c. Subjek RI**

RI merupakan kepala sekolah di SLB Bina Insan Mandiri, Pendidikan terakhir beliau adalah D4 Fisioterapi.

d. Subjek CH

CH merupakan siswa tunagrahita kelas III di SDLB, Perempuan umur 9 tahun. CH mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya. Ketika emosi CH sering memukul-mukul meja atau berteriak lalu melempar barang seperti pensil atau penghapus. CH sering marah-marah ketika dia dijahili oleh temannya ketika sedang belajar.

e. Subjek RN

RN merupakan siswa tunagrahita kelas IV SDLB, laki-laki umur 11 tahun, ketika sedang emosi RN sering jerit-jerit dan menangis atau mukul mukul dinding atau meja. RN marah apabila suatu hal tidak sesuai dengan keinginannya. RN lebih suka bermain di luar kelas ketika sedang berlangsung pembelajaran di kelas, dia tidak suka belajar di dalam kelas.

## 2. Hasil Temuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, maka pada penelitian ini akan membahas mengenai penerapan teknik *Time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban. Penyajian hasil wawancara akan dipilih berdasarkan aspek – aspek *time out* ;

Pada hasil temuan wawancara dan observasi diketahui terdapat dua tipe teknik time out yang dilakukan, yaitu teknik time out tipe *isolation* dan *non exclusionary*;

a. Perencanaan dan Persiapan.

Menentukan apa yang akan dilakukan seperti mengetahui tujuan dari teknik ini dan menyiapkan lokasi *Time Out*. Dalam tujuan yang ingin dicapai dalam teknik ini, dijelaskan oleh informan SH sebagai berikut;

*“Begini mbak, karena anak-anak tunagrahita emosinya tidak stabil, dan mereka sering marah, mengamuk, mukul-mukul meja saat ngamuk. Nah saya menerapkan teknik ini dengan tujuan agar meredakan emosi anak-anak ketika sedang marah dan merubah perilaku yang tadinya tidak baik menjadi baik.”*

(SH. W1 14)

Begitu juga dijelaskan oleh informan RF;

*“Tujuan saya dalam menerapkan teknik ini yaitu supaya anak dapat meredakan emosi yang dia rasakan saat marah mbak, dengan memberikan anak kesempatan untuk merenung atau mengendalikan emosinya, hal ini diharapkan dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang diperlukan untuk bersosialisasi dalam lingkungan sosialnya nanti mbak.”* (RF. W2 12)

Hal ini juga jelaskan oleh informan RI bahwa ;



*“Tujuannya, yaa supaya anak terkontrol mbak, supaya emosinya bisa reda biar saat pelajaran tidak mengganggu teman-temannya yang sedang belajar, yaa memang butuh kesabaran kalau mengajar anak tunagrahita.” (RI. W3 14)*

Berdasarkan hasil wawancara mengenai tujuan dilakukannya time out pada anak tunagrahita, diketahui bahwa kedua responden memiliki tujuan yang sama yaitu, Time-out dimaksudkan untuk membantu anak-anak tunagrahita mengatasi kemarahan mereka dan memberi mereka kesempatan untuk merenungkan dan mengendalikan emosi mereka. Hal ini diharapkan akan membantu mereka belajar keterampilan pengendalian diri yang penting untuk bersosialisasi di lingkungan sosial mereka.

Sesuai dengan hasil wawancara dan observasi terhadap RI selaku kepala sekolah, CH dan RN. Dari hasil observasi CH dan RN diketahui bahwasanya anak tunagrahita cenderung memiliki emosi yang kurang stabil, yang dapat meliputi rasa marah dan kecenderungan untuk bertindak mengamuk atau melakukan tindakan agresif seperti memukul meja. Berdasarkan hasil wawancara dengan RI, diketahui bahwa teknik time out di terapkan untuk meredakan emosi anak tunagrahita yang sedang marah supaya keadaan dapat terkendali.

Mengenai lokasi time out tipe *isolation*, hal itu dijelaskan oleh informan SH sebagai berikut ;

*“Kalau kejadian itu terjadi ketika pembelajaran nanti akan sangat mengganggu teman-temennya yang lain, maka saya menerapkan tipe isolasi ini, dengan memindahkan anak ke ruang kelas lain.”* (SH. W1 18)

Namun dalam teknik time out tipe *non exclusionary* terdapat perbedaan, hal ini dijelaskan oleh informan RF sebagai berikut ;

*“Misalnya ada anak yang marah-marah atau tantrum nah nanti akan diberikan time out dengan memindahkan anak ke kursi yang sudah disediakan di ruang kelas tapi anak tidak diperbolehkan untuk mengikuti kegiatan belajar untuk sementara waktu namun nanti akan saya berikan tugas lain mbak.”* (RF. W2 16)

Mengenai lokasi time out ini juga dijelaskan oleh informan RI pada saat wawancara, sebagai berikut ;

*“Setahu saya kalau ibu SH itu menggunakan ruang kelas 1 yang lama mbak, karena memang ruangan itu masih kosong. Tapi kalau bu refi itu kalau time out anaknya masih diruang kelas yang sama”* (RI. W3 10)

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka lokasi pada penerapan teknik time out tipe *isolation* ini membutuhkan ruangan untuk memberikan ruang dan waktu bagi anak

tunagrahita yang membutuhkan ketenangan ketika mereka berada dalam situasi marah atau tidak dapat mengendalikan emosi mereka. Namun terdapat perbedaan lokasi time out dengan tipe *non exclusionary*. Time out tipe *non exclusionary* dilakukan pada ruangan kelas yang sama, namun anak di berikan kursi sendiri untuk duduk dan tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan belajar yang sedang berlangsung. Dalam tujuan penerapan teknik time out tipe *isolation* dan *non exclusionary* ini memiliki tujuan untuk meredakan atau mengontrol emosi anak tunagrahita agar perilaku yang muncul saat mereka sedang emosi dapat terkontrol. Agar dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan pengendalian diri.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dengan RI, yang menjelaskan bahwasanya time out tipe *isolation* yang di terapkan SH memerlukan ruangan tersendiri, namun untuk time out tipe *non exclusionary* yang diterapkan RF tidak memerlukan ruangan tersendiri.

b. Komunikasi

Menghindari perasaan penghakiman dengan menjelaskan dengan jelas mengapa *Time Out* diperlukan dan apa yang diharapkan dari mereka selama *Time Out*. Pada teknik time out tipe *isolation* dijelaskan sebagai berikut ;

*“Ketika anak mulai mengalami kesulitan atau kehilangan kendali, biasanya saya membantu mereka untuk tetap tenang dan sabar. Ya ketika berbicara dengan dia harus lembut lalu bisa juga dengan disentuh atau dipeluk, supaya anak merasa tenang, kemudian kalau sudah bisa diajak bicara baru kita mulai bicara dengan dia mengenai time out yang akan dilakukan, setelah itu bisa dibantu untuk ke tempat time out.”*  
(SH. W1 34)

Pada teknik time out tipe *non exclusionary* komunikasi yang dilakukan sebagai berikut;

*“Kita harus tetap tenang dan sabar, saya akan rangkul dia mbak, saya tanya baik-baik kenapa kok marah-marah, kalau dia sudah bisa diajak untuk bicara maka kita terapkan time out. Ya saya bilang sekarang kamu duduk di sana dulu biar tidak mengganggu teman yang lainnya.”* (RF. W2 32)

Hal tersebut juga dijelaskan oleh informan RI, sebagai berikut;

*“Saat saya lihat saudara ibu-ibu itu menerapkan time out , cara ngomong sama anak-anak ya lembut tapi ada waktunya kita juga harus tegas supaya anak paham. Tegas yang dimaksud bukan yang seperti bentak-bentak atau kasar, tapi tetap yaa sabar mbak, nanti kalau dibentak malah anak jadi takut makanya lebih sabar.”* (RI. W3 18)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai aspek komunikasi, dijelaskan bahwasanya dalam penerapan time-out tipe isolasi yang diterapkan SH, penting untuk membantu anak tetap tenang dan sabar saat mereka mulai mengalami kesulitan atau kehilangan kendali. Komunikasi harus dilakukan dengan lembut, dan bisa juga melibatkan sentuhan atau pelukan yang menenangkan untuk membantu anak merasa rileks. Setelah anak tenang, bicara mengenai time-out yang akan dilakukan, dan membimbing mereka ke tempat time-out dengan penuh perhatian dan dukungan.

Penjelasan tersebut sama seperti komunikasi yang diterapkan oleh RF dalam tipe *non-exclusionary* yakni, dalam teknik time-out tipe *non-exclusionary*, penting untuk tetap tenang dan sabar. Komunikasi dengan anak harus dilakukan dengan baik dan bertanya dengan lembut mengenai alasan marah-marah. Setelah anak dapat diajak bicara dan memahami situasinya, time-out dapat diterapkan dengan memberi instruksi jelas untuk duduk di tempatnya agar tidak mengganggu teman sekelas lainnya.

Kedua tipe time out ini menekankan betapa pentingnya berkomunikasi dengan anak yang mengalami kesulitan emosional dengan cara yang lembut, sabar, dan penuh perhatian. Baik dalam *isolation* maupun *non exclusinary*, pendekatan yang

tenang dan penyayang ini membantu menciptakan lingkungan yang mendukung anak dalam mengatasi emosinya. Hal sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan bersama RI, yang menjelaskan bahwa ketika time out berlangsung SH dan RF melakukan komunikasi dengan lembut dan tenang kepada anak tunagrahita saat menerapkan time out.

c. Konsistensi

Sangat penting untuk tetap konsisten dalam menggunakan teknik *Time Out*. Dalam hal konsistensi dijelaskan oleh informan SH sebagai berikut ;

*“Ya memang harus konsisten dalam penerapannya mbak.”*

(SH. W1 52)

Informan RF menjelaskan bahwa;

*“Tapi ya kita harus konsisten kalau muncul perilaku yang tidak diinginkan maka ya harus time out.”* (SH. W1 26)

Informan RI menjelaskan ;

*“Saya rasa penerapannya cukup konsisten, kalau ada anak yang marah-marah, teriak-teriak atau saat emosi. Yaa memang terkadang ada kendala mba, seperti kadang anak ada yang tidak mau time out. Tapi beliau-beliau ini yaa mencoba untuk konsisten.”* (RI. W3 28)

Informan CH menjelaskan ;

*“Tiap aku jerit-jerit aku dibawa ke sana mbak.”*

Informan RN menjelaskan ;

*“Nanati kalau nangis aku disuruh ibuk duduk disini, disuruh mewarnai.”*

Setelah mendengar penjelasan dari kedua informan SH dan RF, dapat diambil kesimpulan bahwa konsistensi adalah hal yang sangat penting dalam menerapkan teknik time-out. Kedua informan setuju bahwa konsistensi adalah kunci untuk mengatasi perilaku yang tidak diinginkan. Konsisten ini menunjukkan bahwa time-out harus diterapkan dengan tegas setiap kali anak menunjukkan perilaku yang melanggar aturan atau tidak diinginkan. Memberikan konsekuensi yang sama untuk perilaku yang tidak diinginkan membantu anak membuat batasan dan memberikan pesan yang konsisten tentang konsekuensi dari perilaku mereka.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dari RI, CH dan RN. Meskipun ada kendala, seperti anak yang menolak time-out, informan RI menyatakan bahwa upaya menjaga konsistensi dalam penerapan teknik time-out dilakukan. Dalam contoh informan CH, dia menjelaskan bahwa dia dibawa ke tempat time-out setiap kali dia meluapkan emosi dengan jeritan, menunjukkan penerapan time-out yang konsisten dalam merespons perilaku yang tidak diinginkan.

d. Keselamatan dan Kesejahteraan

Pastikan tempat *Time Out* aman dan bebas dari potensi bahaya atau gangguan. Pilih tempat yang tenang dan privasi untuk orang yang terkait agar mereka dapat merasa aman dan tenang selama *Time Out*. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan SH mengenai keselamatan dalam time out tipe *isolation* ;

*“Pertama tama saya memastikan kalau diruang time out itu tidak ada benda-benda yang mebahayakan anak. Ketika time out berlangsung biasanya saya duduk di dekat anak mba, jadi di ruang itu ada saya dan anak. Saya menjelakan sama si anak, kalau dia perlu di ruangan itu untuk sementara waktu untuk menenangkan amarahnya.” (SH. W1 42)*

Pada time out tipe *non exclusionary*, informan RF menyampaikan ;

*“Karena penerapan teknik time out tipe exclusionary ini di dalam ruang kelas jadi saya cukup mudah untuk mengawasi anak ketika time out. Ya meskipun terkadang si anak kembali lagi ketempat duduknya sebelum berakhir tapi ya tidak apa-apa berarti dia sudah siap lagi untuk belajar.” (RF. W2 42)*

Hal ini juga disampaikan oleh informan RI, sebagai berikut ;

*“Sebelum menggunakan ruangan kelas itu, kita singkirkan dulu mba barang-barang yang sekiranya dapat membahayakan anak, jadi yang ada diruangan itu ada kursi dan meja aja, tapi*



*anak masih di beri pengawasan mba, enggak dibiarkan sendiri di dalam ruang. Tapi kalau untuk bu refi tidak memerlukan ruangan jadi tetap di dalam kelas”(RI. W3 12)*

Berdasarkan hasil wawancara bersama informan SH dan RF diketahui bahwa aspek Keselamatan dalam Time-Out Tipe Isolasi sebagai berikut: Informan SH menekankan pentingnya memastikan bahwa ruang time-out bebas dari benda-benda yang dapat membahayakan anak. Selama time-out tipe isolasi, informan SH duduk di dekat anak untuk memberikan dukungan dan menjelaskan tujuan dari waktu yang dihabiskan di ruang tersebut, yang menciptakan rasa aman bagi anak. Sedangkan dalam aspek keselamatan Informan RF dalam tipe *non exclusionary* menjelaskan bahwa penerapan time-out tipe *non-exclusionary* dilakukan di dalam ruang kelas, memungkinkan guru untuk mengawasi anak dengan mudah. Meskipun anak mungkin kembali ke tempat duduknya sebelum time-out berakhir, informan RF menyatakan bahwa hal ini diperbolehkan karena menandakan bahwa anak sudah siap untuk belajar lagi, yang dianggap sebagai pertanda positif.

Hal ini sesuai dengan hasil observasi dan wawancara. Guru menekankan pentingnya menjaga keselamatan anak selama penerapan teknik time-out. Informan RI menjelaskan bahwa meskipun anak ditempatkan di ruang time-out yang sudah

disiapkan dengan kursi dan meja, mereka tetap mendapat pengawasan aktif. Anak tidak dibiarkan sendirian di dalam ruangan, yang menunjukkan perhatian terhadap keselamatan dan kesejahteraan.

e. Durasi yang Sesuai

Menentukan waktu istirahat yang sesuai dengan keadaan dan orang yang terlibat. Waktu ini harus cukup untuk memungkinkan orang menenangkan diri dan meredakan emosinya, tetapi tidak terlalu lama sehingga tidak efektif. Informan SH menyampaikan durasi time out tipe *isolation* sebagai berikut ;

*“Biasanya saya menerapkan time out selama 5-10 menit mba, durasi sekian tadi biasanya sudah cukup untuk menenangkan anak. Ketika anak sudah mulai menunjukkan tanda-tanda tenang, saya lalu menghentika time out. Namun ada sesekali anak membutuhkan waktu yang lebih lama karena emosinya belum tenang, jadi saya mengikuti lamanya anak untuk menengkan dirinya. Yang saya ingat yang paling lama itu 10 menit-an baru anak tenang. Jadi durasi yang saya terapkan terkadang berbeda-beda tergantung pada situasi anak.”* (SH. W1 36).

Namun untuk time out tipe *non exclusionary*, informan RF menjelaskan ;

*“Saya terapkan 5 menit mbak, saya pilih waktu yang cukup singkat untuk menjaga anak biar tertarik terhadap pembelajaran, kalau lama nanti dia malah asyik sendiri.” (RF. W2 34)*

Informan RI mengatakan ;

*“Kalau untuk waktu time out itu sepertinya sekitar 5 sampai 15 mbak kalau setahu saya, tapi juga di sesuaikan dengan kondisi anak waktu emosi kayak gimana dulu.” (RI. W3 22)*

Berdasarkan wawancara dari informan SH dan RF diketahui bahwa Informan SH menjelaskan bahwa durasi time-out tipe isolasi biasanya berkisar antara 5-10 menit. Durasi ini dianggap cukup untuk memungkinkan anak menenangkan diri dan meredakan emosinya. Penghentian time-out dilakukan ketika anak mulai menunjukkan tanda-tanda ketenangan. Meskipun terkadang ada kasus di mana anak membutuhkan waktu lebih lama, durasi yang paling lama yang diterapkan adalah sekitar 10 menit seperti yang tertera pada gambar 1.1

**Time Out**

**Data Kelas 3 SD**  
**Bulan Mei-Juni**

Hari/Tanggal	Nama	Start-Stop	Durasi
Rabu, 3 Mei 2023	Chika	11:35 - 11:43	8 menit
Jum'at, 5 Mei 2023	Diki	09:20 - 09:27	8 menit
Selasa, 9 Mei 2023	Shofi	08:32 - 08:39	5 menit
Rabu, 17 Mei 2023	Diki	09:52 - 10:02	10 menit
Senin, 22 Mei 2023	Chika	11:13 - 11:20	7 menit
Selasa, 12 Juni 2023	Chika	09:02 - 09:08	6 menit
Senin, 19 Juni 2023	Shofi	09:30 - 09:37	7 menit
Rabu, 21 Juni 2023	Diki	10:53 - 10:58	5 menit
Selasa, 27 Juni 2023	Chika	09:28 - 09:34	6 menit

Gambar 1.1 durasi time out

Informan RF memilih durasi time-out tipe *non-exclusionary* selama 5 menit. Waktu yang singkat ini dipilih untuk menjaga ketertarikan anak terhadap pembelajaran, menghindari anak terlalu lama terlibat dalam time-out sehingga mereka tidak kehilangan minat dalam aktivitas pembelajaran, seperti yang tertera pada gambar 1.2

**Time Out**

**Data Kelas 4 SDLB**  
**Bulan Mei-Juni**

Hari/Tanggal	Nama	Start-Stop	Durasi
Selasa, 2 Mei 2023	Rian	09:14 - 09:19	5 menit
Jum'at, 5 Mei 2023	Fajar	09:23 - 09:29	6 menit
Rabu, 10 Mei 2023	Sata	08:32 - 08:39	5 menit
Rabu, 17 Mei 2023	Fajar	10:26 - 10:29	3 menit
Senin, 22 Mei 2023	Rian	09:52 - 09:57	5 menit
Selasa, 12 Juni 2023	Rian	09:02 - 09:08	6 menit
Rabu, 21 Juni 2023	Rian	10:33 - 10:38	5 menit
Selasa, 27 Juni 2023	Fajar	09:28 - 09:34	6 menit
Rabu, 28 Juni 2023	Sata	08:39 - 08:44	5 menit

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara informan RI. Informan RI menekankan fleksibilitas dalam menentukan durasi time-out. Durasi tersebut berkisar antara 5 sampai 15 menit, namun penentuan waktu yang tepat disesuaikan dengan kondisi

emosional anak pada saat itu. Durasi time-out disesuaikan dengan respons emosional anak. Jika anak sedang mengalami emosi yang intens atau kesulitan meredakan diri, waktu yang lebih lama mungkin diperlukan untuk memungkinkan anak merasa tenang dan stabil.

f. Pengawasan yang Memadai

Pastikan orang terkait memiliki pengawasan yang memadai selama *Time Out*. Dapat dilakukan langsung oleh orang dewasa atau melalui pengawasan jarak jauh seperti kamera pengawas, tergantung pada situasi dan kebutuhan orang.

Informan SH menjelaskan bahwa ;

*“Ketika time out berlangsung biasanya saya duduk di dekat anak mba, jadi di ruang itu ada saya dan anak.”* (SH. W1 42)

Informan RF menjelaskan ;

*“Karena penerapan teknik time out tipe exclusionary ini di dalam ruang kelas jadi saya cukup mudah untuk mengawasi anak ketika time out. Ya meskipun terkadang si anak kembali lagi ketempat duduknya sebelum berakhir tapi ya tidak apa-apa berarti dia sudah siap lagi untuk belajar.”* (RF. W2 42)

Hal ini juga disampaikan oleh informan RI ;

*“Untuk pengawasan yang dilakukan oleh bu SH, nanti beliau tetap di ruangan bersama anak yang sedang di hukumi tapi beda dengan bu refi, kalau beliau tidak memerlukan*

*ruangan khusus untuk menerapkan teknik time out ini.*” (RI. W3  
24)

Informan CH menjelaskan ;

“Aku sama bu guru disananya, aku ga berani sendiri.”

Informasi RN menjelaskan ;

“Aku kalo nangis disuruh duduk disana.”

Berdasarkan wawancara dari SH dan RF diketahui bahwasanya Informan SH menjelaskan bahwa dia duduk di dekat anak selama time-out, menciptakan situasi di mana ada keberadaan orang dewasa yang memberikan pengawasan dan dukungan langsung kepada anak selama proses time-out. Informan RF memberi gambaran bahwa penerapan time-out tipe *non exclusionary* dilakukan di dalam ruang kelas. Meskipun anak mungkin kembali ke tempat duduknya sebelum time-out berakhir, pengawasan tetap dilakukan untuk memastikan bahwa anak tetap berada dalam kendali dan siap untuk belajar.

Pendekatan yang diambil oleh kedua informan menunjukkan fleksibilitas dalam penyesuaian teknik time-out sesuai dengan situasi dan kebutuhan anak. Baik itu melibatkan pengawasan aktif di ruang khusus (seperti dijelaskan oleh SH) atau penerapan di dalam ruang kelas dengan pemantauan yang ketat (seperti dijelaskan oleh RF), pendekatan ini disesuaikan dengan kebutuhan orang dan lingkungan sekitarnya.

Hal tersebut juga dijelaskan oleh informan RI, CH, dan RN. Informan RI menjelaskan bahwa guru tetap berada di ruangan bersama anak yang sedang menjalani time-out. Hal ini menunjukkan pengawasan aktif yang diberikan oleh guru selama proses time-out untuk memberikan dukungan dan memastikan keamanan anak. Informan CH menyebutkan bahwa dia melakukan time-out bersama guru, menunjukkan bahwa ada dukungan dan pengawasan bersama oleh guru selama penerapan teknik ini. Informan RN menjelaskan bahwa dia disuruh duduk di tempat tertentu saat dia menangis, menunjukkan bahwa ada petunjuk dan pengawasan yang diberikan kepada anak selama time-out. Pada penerapan tipe *non exclusionary* dilakukan di dalam ruang kelas, memungkinkan guru untuk mengawasi anak dengan mudah

g. Dukungan dan Bimbingan

Setelah *Time Out*, Memberikan dukungan emosional dan bimbingan kepada orang yang terkait. Bantu mereka memahami dan menerapkan strategi alternatif yang lebih sesuai untuk mengendalikan emosi atau perilaku yang tidak diinginkan di masa depan.

*“Biasanya saya memberikan pujian mbak sama anak, seperti wah kamu hebat hari ini, seperti itu mba atau kita kasih tepuk tangan dan tidak mengungkit permasalahan yang terjadi*

*setelah time out. Supaya anak tidak merasa malu mbak.” (SH. W1 48)*

Informan RF menjelaskan ;

*“Iya mbak, bimbingan itu penting bagi anak tunagrahita. Sembari dia duduk di kursi untuk time out saya berikan bimbingan. Saya beritahu si anak kalau perilakunya tadi tidak baik, besok lagi jangan diulang ya. Sekarang kamu duduk di sini dulu seperti itu mbak. Meskipun terkadang setelah di kasih tahu nanti balik lagi ke perilaku tidak baik. Ya memang harus sabar untuk bimbing anak tunagrahita.” (RF. W2 44)*

Hal tersebut juga dijelaskan oleh informan RI;

*“iya mba, jadi setiap anak ketika time out biasanya diberikan bimbingan supaya tidak mengulangi perilaku yang buruk lagi dan anak supaya tenang. Selama anak berada pada waktu time out, guru yang bertanggung jawab dengan memberikan pengawasan itu tadi dan mendukung anak untuk meredakan emosi mereka. Guru juga memberikan pengarahan atau mendekati anak dengan penuh pengertian, dan membantu anak memahami kenapa mereka mendapatkan time out.” (RI. W3 26)*

Berdasarkan hasil wawancara dari informan SH dan RF diketahui bahwa informan SH menjelaskan bahwa pendekatan setelah time-out melibatkan memberikan pujian kepada anak.



Pujian positif diberikan untuk mengakui perilaku baik anak dan memberikan dukungan positif, seperti memberikan tepuk tangan atau ucapan "wah kamu hebat hari ini". Pendekatan ini bertujuan untuk memperkuat perilaku positif anak. Sedangkan informan RF juga menekankan pentingnya bimbingan dan dukungan positif. Setelah menjelaskan bahwa perilaku anak tidak baik, informan memberikan bimbingan dengan memberitahu anak bahwa perilaku tersebut tidak boleh diulang. Meskipun terkadang anak kembali ke perilaku buruknya, kesabaran dalam memberikan bimbingan sangat ditekankan.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dan observasi. Wawancara bersama RI menjelaskan bahwa Tujuan dari time-out adalah memberikan kesempatan bagi anak untuk meredakan emosinya. Guru bertanggung jawab memberikan pengawasan dan mendukung anak selama proses time-out, menciptakan lingkungan yang aman dan tenang untuk mereka. Guru mendekati anak dengan penuh pengertian dan memberikan pengarahan yang bersifat positif. Pendekatan yang lembut dan pengertian membantu anak memahami alasan di balik penerapan time-out, menciptakan pemahaman yang mendalam dan meningkatkan kesadaran mereka tentang perilaku yang diharapkan. Berdasarkan hasil observasi Selama time-out, anak-anak diberikan bimbingan agar mereka memahami mengapa

perilaku mereka dianggap buruk dan tidak diinginkan. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu anak memahami konsekuensi dari tindakan mereka, sehingga mereka dapat menghindari perilaku serupa di masa mendatang.

#### h. Evaluasi dan Penyesuaian

Uji efektivitas metode *Time Out* dan sesuaikan langkah-langkah atau strategi untuk memastikan bahwa metode memberikan hasil yang diinginkan.

*“Selama saya menerapkan ini alhamdulillah anak-anak memiliki respon yang baik, kalau dilihat dari perubahannya memang tidak terlalu besar tapi setelah diberikan time out anak-anak lebih tenang, yang sebelumnya marah-marah sambil lempar-lempar barang atau apa jadi lebih tenang. Ya memang harus konsisten dalam penerapannya mbak.” (SH. W1 52)*

Informan RF menjelaskan ;

*“Ya menurut saya setelah diterapkan teknik ini ada perubahan mbak, ya meskipun sedikit. Makanya ya harus konsisten untuk penerapannya, pelan-pelan. Perubahannya ya jadi lebih tenang setelah itu terus bisa ikut pembelajaran lagi. Time out ini biasanya kalau diterapkan sama anak normal itu akan terjadi perubahan yang baik misalnya dia melakukan hal yang tidak baik lalu diberikan time out, setelah didiberikan time out anak ini tidak mengulangi perbuatannya di kemudian hari,*

*ini bisa dikatakan kalau time out ini sangat berpengaruh, namun kan ini ada perbedaan dengan anak tunagrahita dari segi intelektualnya. Makanya dalam penerapan teknik ini harus sabar dan konsisten.” (RF. W2 52)*

Hal ini juga dijelaskan oleh informan RI:

*“Kalau dilihat dari perubahannya ada mba, tapi ya namanya anak tunagrahita kalau baru dibilangin aja kadang dia lupa. Ya memang harus ekstra sabar buat hadapi anak kalau saat emosi” (RI. W3 28)*

Berdasarkan wawancara mengenai evaluasi dan penyesuaian dalam teknik time out untuk mengontrol emosi anak tunagrahita, bahwasanya meskipun perubahan mungkin tidak signifikan, penerapan metode Time Out telah menghasilkan respon positif dari anak-anak. Mereka menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan emosinya setelah mengalami Time Out. Ini menunjukkan bahwa metode ini memiliki potensi untuk membantu mengurangi perilaku agresif seperti marah-marah dan melempar barang.

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara, bahwa anak setelah anak tunagrahita menerapkan teknik time out terdapat perubahan perilaku yang tadinya menangis, berteriak-teriak, memukul meja menjadi lebih tenang. Informan RI juga menyatakan bahwa Informan RI menyatakan bahwa meskipun

terdapat perubahan dalam perilaku anak tunagrahita setelah diberlakukan metode Time Out, tetapi mereka cenderung lupa atau sulit mengingat pelajaran tersebut. Pada hal ini menekankan pentingnya kesabaran dan konsistensi dalam mengajarkan dan mengaplikasikan metode Time Out kepada anak tunagrahita. Meskipun hasilnya mungkin tidak secepat pada anak-anak pada umumnya, pendekatan yang penuh kesabaran tetap diperlukan untuk membantu mereka memahami konsep Time Out.

### **C. Pembahasan Penelitian**

Anak tunagrahita sering mengalami kesulitan mengelola perasaan atau emosi mereka. Beberapa anak tunagrahita mungkin mencoba mengatasi kecemasan, frustrasi, atau kebingungan dengan cara yang merugikan diri mereka sendiri ketika mereka sangat emosional atau tidak mampu mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata. Ini bisa termasuk menyakiti diri sendiri secara fisik, seperti memukul meja, memukul kepala, atau melukai bagian tubuh lainnya. Penelitian ini selaras dengan penelitian (Page dalam Tarigan, 2019) yang menyatakan bahwa kehidupan emosional anak tunagrahita lemah. anak tunagrahita jarang merasa bangga, bertanggung jawab, atau memiliki hak sosial.

Saat anak tunagrahita menyakiti diri mereka sendiri ketika emosi, itu menunjukkan bahwa mereka terjebak dalam perasaan yang kuat dan tidak tahu cara mengatasinya. Tidak hanya dapat menyakiti diri sendiri

namun dapat menyakiti orang lain, termasuk guru dan temannya. Ketika anak benar-benar marah atau tidak sabar, sulit untuk mengontrol perilaku ini. Perilaku seperti melempar pensil atau penghapus, memukul atau menendang dengan kasar, atau mencubit teman termasuk dalam kategori ini.

Diantara perilaku agresif yang dilakukan oleh anak-anak tunagrahita ketika kesulitan dalam mengontrol emosi di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban diantaranya adalah memukul meja, berteriak, melempar barang, menangis, menyakiti diri sendiri dan dapat melukai orang lain. Maka guru menerapkan teknik *time out* sebagai cara untuk mengontrol emosi pada anak. Tentunya dengan adanya proses tersebut dengan harapan dapat mengontrol perilaku anak tunagrahita ketika emosi. Penelitian ini selaras dengan penelitian (Wolf et al., 2006) terdapat beberapa kasus anak berkebutuhan khusus yang dapat diselesaikan dengan teknik *time out*, antara lain; anak tantrum, perilaku sosial yang salah, suka berteriak-teriak (*yelling*), anak agresif

Teknik *time out* adalah metode hukuman yang memungkinkan siswa mengubah perilaku menyimpang dengan memberi mereka lingkungan yang terbatas tetapi diawasi yang mengurangi perilaku menyimpang. Ketika anak memperlihatkan perilaku yang tidak diinginkan atau emosinya tidak stabil sehingga dapat melukai dirinya sendiri atau orang lain di sekitarnya, guru menggunakan teknik *time out*, hal tersebut didukung oleh pendapat menurut Novita (2014), anak tunagrahita adalah anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mental dan intelektual, yang berdampak pada

perkembangan kognitif dan perilaku adaptifnya, seperti tidak mampu memusatkan pikiran, emosi tidak stabil, suka menyendiri dan pendiam.

Sebelum melakukan time out terdapat latihan atau bermain peran untuk membantu anak-anak memahami bagaimana time out diterapkan. Pada saat anak mulai kesulitan mengendalikan emosi, guru akan mencoba berkomunikasi dengan sabar dan lembut agar anak merasa lebih tenang.

Dalam penerapan teknik time out tersebut, guru menerapkan dua tipe dari tiga tipe yang dimiliki oleh tipe teknik time out itu sendiri, yaitu menggunakan tipe *isolation* dan *non exclusionary*, definisi dari *Isolation* adalah Teknik time out yang melibatkan pemindahan anak dari lingkungan atau situasi yang sedang terjadi ke lingkungan di mana tidak ada situasi yang memberikan penguat terhadap perilaku buruk yang sedang dimunculkan sedangkan tipe *Non-exclusionary* adalah dengan anak dikeluarkan dari situasi yang sedang terjadi untuk jangka waktu tertentu tetapi masih dapat mengamati aktivitas kelas yang sedang berlangsung (Wolf et al.,2006).

Menurut Martin & Pear dalam Cahya et al. (2020) terdapat beberapa aspek dalam time out, berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas maka penerapan teknik *time out* dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban dapat dilihat dari beberapa aspek, sebagai berikut ;

1. Perencanaan dan Persiapan.

Menentukan tujuan dari pelaksanaan teknik time out. Tujuannya dari penerapan teknik ini adalah untuk membantu anak-anak

tunagrahita mengatasi emosi mereka dan memberi mereka kesempatan untuk merenungkan dan mengendalikan emosi mereka. Hal ini diharapkan akan membantu mereka belajar keterampilan pengendalian diri yang penting untuk bersosialisasi di lingkungan sosial mereka. Selain itu, menentukan lokasi dalam time out. Lokasi time out dapat berbeda, tergantung pada tipe time out yang diterapkan. Dalam penelitian ini terdapat dua tipe teknik time out yaitu *Isolation* dan *Non-Exclusionary*. Untuk tipe *Isolation* memerlukan ruangan khusus, sedangkan untuk tipe *Non Exclusionary* dilakukan di dalam ruang kelas dengan memberikan kursi khusus kepada anak.

## 2. Komunikasi

Dalam penerapan teknik Time Out pada anak tunagrahita, aspek komunikasi memegang peranan penting. Menurut Hovland, Janis dan Kelly dalam Sendjaja (2005) mendefinisikan komunikasi sebagai proses dimana seseorang (komunikator) menyampaikan stimulus (biasanya kata-kata) dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku orang lain.

Dalam kedua tipe Time Out, baik *isolation* maupun *non-exclusionary*, komunikasi dengan anak tunagrahita harus dilakukan dengan lembut dan sabar. Pendekatan yang tenang dan penyayang membantu menciptakan lingkungan yang

mendukung anak dalam mengatasi emosinya. Penting untuk menghindari perasaan penghakiman saat berkomunikasi dengan anak. Penjelasan mengenai alasan Time Out harus disampaikan dengan jelas dan penuh pengertian agar anak memahami tujuan dari tindakan tersebut.

Dalam beberapa kasus, melibatkan sentuhan atau pelukan yang menenangkan dapat membantu anak merasa rileks dan tenang. Pendekatan ini membantu menciptakan ikatan emosional yang positif antara guru dengan anak. Setelah anak tunagrahita dapat diajak bicara dan memahami situasinya, instruksi mengenai Time Out harus disampaikan dengan jelas. Guru memberikan dukungan penuh selama pelaksanaan Time Out untuk memastikan anak tetap tenang dan memahami tujuan dari tindakan tersebut.

### 3. Konsistensi

Bahwasanya konsistensi dalam penerapan teknik Time Out memainkan peran kunci dalam mengatasi perilaku yang tidak diinginkan pada anak tunagrahita. Dengan memberlakukan konsekuensi yang sama setiap kali anak menunjukkan perilaku yang melanggar aturan atau tidak diinginkan, anak akan memahami batasan dan pesan yang konsisten tentang konsekuensi dari perilaku mereka. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang teratur dan terstruktur bagi anak.



Meskipun penting, menjaga konsistensi dalam penerapan Time Out bisa melibatkan tantangan, seperti anak yang menolak Time Out. Namun, upaya terus-menerus harus dilakukan untuk menjaga konsistensi agar pesan tentang konsekuensi perilaku tetap jelas dan tidak ambigu.

#### 4. Keselamatan dan Kesejahteraan

Penting untuk memastikan bahwa ruang Time-Out bebas dari benda-benda yang dapat membahayakan anak. Informan SH menegaskan pentingnya menghilangkan potensi bahaya di ruangan Time-Out, menciptakan lingkungan yang aman bagi anak. Meskipun anak ditempatkan di ruang Time-Out, mereka harus tetap mendapat pengawasan aktif. Baik informan SH maupun RF menggarisbawahi bahwa anak tidak boleh dibiarkan sendirian di dalam ruangan, sehingga mereka dapat merasa aman dan terawasi dengan baik.

Dalam kedua tipe Time-Out, baik isolation maupun *non-exclusionary*, penting untuk memberikan dukungan dan penjelasan kepada anak. Dalam mengimplementasikan teknik Time-Out, faktor keselamatan adalah prioritas utama. Dengan menciptakan lingkungan yang aman, memberikan pengawasan aktif, dan memberikan dukungan serta penjelasan yang tepat, teknik Time-Out dapat diterapkan dengan efektif untuk

membantu anak tunagrahita mengatasi emosi mereka dan mereduksi perilaku yang tidak diinginkan.

#### 5. Durasi yang Sesuai

Waktu Time-Out harus disesuaikan dengan keadaan dan kondisi emosional anak. Informan SH dan RF menyatakan bahwa penentuan durasi Time-Out haruslah fleksibel. Meskipun ada batasan waktu umum (antara 5-10 menit), durasi Time-Out harus disesuaikan dengan respons emosional anak. Jika anak masih dalam keadaan emosional yang tinggi, waktu yang lebih lama mungkin diperlukan untuk memungkinkan anak merasa tenang dan stabil.

Penting untuk mengamati tanda-tanda ketenangan pada anak selama Time-Out. Informan SH menjelaskan bahwa penghentian Time-Out dilakukan ketika anak mulai menunjukkan tanda-tanda ketenangan. Hal ini menekankan pentingnya memahami emosi anak dan mengakhiri Time-Out ketika anak sudah siap untuk kembali ke lingkungan belajar.

Informan RF memilih durasi Time-Out tipe *non-exclusionary* selama 5 menit agar anak tetap tertarik terhadap pembelajaran. Waktu yang singkat ini dipilih untuk mencegah anak terlalu lama terlibat dalam Time-Out sehingga mereka tidak kehilangan minat dalam aktivitas pembelajaran. Penentuan waktu time out harus memperhitungkan intensitas emosi anak.

Jika anak sedang mengalami emosi yang intens, waktu yang lebih lama mungkin diperlukan. Kesesuaian durasi Time-Out dengan respons emosional anak membantu menciptakan waktu istirahat yang efektif dan memungkinkan anak merasa tenang sebelum kembali ke aktivitas belajar.

#### 6. Pengawasan yang Memadai

Bahwasanya Informan SH menerapkan time out tipe isolation menjelaskan bahwa dia duduk di dekat anak selama time-out, menciptakan situasi di mana ada keberadaan orang dewasa yang memberikan pengawasan dan dukungan langsung kepada anak selama proses time-out.

Pada penerapan Time-Out tipe *non-exclusionary* di dalam ruang kelas, pengawasan anak dapat dilakukan dengan lebih mudah oleh guru. Meskipun anak mungkin kembali ke tempat duduknya sebelum Time-Out berakhir, hal ini dianggap wajar dan menandakan bahwa anak sudah siap untuk kembali belajar, asalkan mereka tetap terawasi dengan baik oleh guru.

#### 7. Dukungan dan Bimbingan

Setelah Time-Out, penting untuk memberikan dukungan positif kepada anak. Hal ini dapat berupa pujian, tepuk tangan, atau ucapan positif untuk mengakui perilaku baik anak. Pendekatan ini membantu memperkuat perilaku positif yang diinginkan dan memberikan anak penghargaan atas usaha

mereka dalam mengatasi emosi. Dukungan tidak hanya berhenti pada pujian, tetapi juga mencakup memberikan bimbingan kepada anak. Guru memberikan penjelasan kepada anak mengenai perilaku buruk yang mereka tunjukkan dan mengapa itu tidak diterima. Penjelasan ini membantu anak memahami konsekuensi dari perilaku mereka dan memberi mereka kesempatan untuk merenungkan tindakan mereka.

Penting bagi untuk bersikap sabar dan penuh pengertian selama memberikan bimbingan kepada anak. Anak mungkin kembali ke perilaku buruknya meskipun telah diberi pengertian sebelumnya. Kesabaran adalah kunci dalam membimbing anak tunagrahita, karena mereka mungkin membutuhkan waktu dan pengulangan untuk memahami dan menginternalisasi konsep-konsep yang diajarkan. Anak tunagrahita cepat lupa apa yang mereka pelajari, jadi pada saat mengajar mereka perlu diulang (Rochyadi, 2012).

Dukungan dan bimbingan harus diberikan dalam lingkungan yang aman dan tenang. Guru bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang mendukung di mana anak merasa diterima dan didukung dalam proses belajar mengendalikan emosi dan perilaku mereka. Dengan pendekatan yang penuh pengertian, sabar, dan dukungan positif setelah Time-Out, anak tunagrahita dapat merasa didukung untuk mengembangkan keterampilan

pengendalian diri dan menghindari perilaku yang tidak diinginkan di masa mendatang. Dukungan emosional dan bimbingan yang diberikan dengan cinta dan kesabaran membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif dan mendukung bagi anak-anak.

#### 8. Evaluasi dan Penyesuaian

Evaluasi dan penyesuaian yang dilakukan dengan teknik Time Out untuk mengendalikan emosi anak tunagrahita menunjukkan bahwa metode ini memiliki hasil yang positif, meskipun perubahan mungkin tidak signifikan. Anak-anak tunagrahita menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi dan perilaku agresif setelah mengalami Time Out, meskipun hasilnya tidak secepat anak-anak pada umumnya, pendekatan yang penuh kesabaran dan konsistensi masih diperlukan.

Hal ini menekankan betapa pentingnya membimbing anak-anak tunagrahita dengan kesabaran dan ketekunan untuk memahami konsep Time Out, meskipun mereka mungkin mengalami kesulitan untuk mengingat pelajaran tersebut. Namun, metode Time Out masih memiliki potensi positif untuk membantu anak-anak tunagrahita mengembangkan kontrol emosional dan mengurangi perilaku agresif. Dalam penerapan metode ini, konsistensi dan kesabaran diperlukan untuk

memberikan dukungan dan bimbingan kepada anak-anak tunagrahita.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa anak tunagrahita sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat mengarah pada perilaku merugikan diri sendiri atau orang lain saat mereka tidak mampu mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata. Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan teknik Time Out dalam mengatasi emosi anak tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban melibatkan beberapa aspek penting.

1. Perencanaan dan Persiapan: Penting untuk menetapkan tujuan dan lokasi Time Out dengan jelas, disesuaikan dengan tipe teknik yang diterapkan (*Isolation* atau *Non-Exclusionary*).
2. Komunikasi: Guru harus berkomunikasi dengan anak secara lembut dan sabar, menjelaskan dengan jelas alasan Time Out dan memberikan dukungan emosional.
3. Konsistensi: Konsistensi dalam penerapan Time Out memainkan peran penting dalam membantu anak memahami batasan dan konsekuensi dari perilaku mereka.
4. Keselamatan dan Kesejahteraan: Lingkungan Time-Out harus aman dan terawasi dengan baik, memastikan anak tetap dalam pengawasan aktif.

5. Durasi yang Sesuai: Durasi Time-Out harus disesuaikan dengan respons emosional anak, memungkinkan mereka merasa tenang sebelum kembali ke aktivitas belajar.
6. Pengawasan yang Memadai: Pengawasan guru selama Time-Out, baik dalam tipe *Isolation* maupun *Non-Exclusionary*, penting untuk memberikan dukungan langsung kepada anak.
7. Dukungan dan Bimbingan: Setelah Time-Out, anak perlu mendapatkan dukungan positif dan bimbingan dengan pendekatan yang penuh pengertian dan kesabaran.
8. Evaluasi dan Penyesuaian: Evaluasi hasil Time-Out menunjukkan peningkatan dalam kemampuan anak mengendalikan emosi dan perilaku agresif. Meskipun perubahan mungkin tidak signifikan, pendekatan yang konsisten dan kesabaran tetap diperlukan.

Dengan menerapkan teknik Time Out yang sesuai dan mengikuti pedoman-pedoman di atas, anak tunagrahita dapat mengembangkan keterampilan pengendalian diri dan mengurangi perilaku agresif mereka. Dukungan emosional, kesabaran, dan konsistensi guru sangat penting dalam membimbing anak-anak tunagrahita menuju perkembangan yang positif..



## **B. Saran**

Berdasarkan temuan di atas dan menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, maka peneliti merasa perlu mengajukan saran antara lain :

1. Bagi Guru, diharapkan dapat berkomunikasi dengan terapis, dan ahli lainnya yang bekerja dengan anak-anak tunagrahita dapat membantu menciptakan sudut pandang yang lebih luas dan memungkinkan pengalaman belajar yang lebih terstruktur.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, peneliti berharap skripsi ini dapat membantu memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literature pada penelitian khususnya dalam mengontrol emosi anak tunagrahita.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan peneliti harus mempertimbangkan kondisi subjek dan agenda sekolah tempat penelitian untuk mendapatkan data penelitian yang lebih baik.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang udah dilakukan oleh peneliti selama dilapangan, peneliti menyadari terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya :

1. Kurangnya dokumentasi saat anak kesulitan dalam mengontrol emosi dikarenakan ketika peneliti berada di lapangan seringkali anak tidak berperilaku agresif.
2. Kesulitan dalam mewawancarai anak tunagrahita

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmaya, E. (2010). Prinsip Melatih Kecerdasan Emosi Anak. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(2), 314–328.  
<https://doi.org/10.24090/komunika.v4i2.159>
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*. CV Pena Persada.
- Badriyah, L & Pasmawati, H. (2020). *Berkebutuhan Khusus Sebagai Panduan bagi Pendampingan ABK*. Rumah Literasi Publishing.
- Cahya, M., Lestari, D., Diniyyah, S., Rahmah, P., Yunusiyah, E., & Panjang, P. (2020). Stimulasi Metode Time Out Dalam Menerapkan Sikap Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 60–69.
- Cahyaningsih, S. K. (2019). *Bimbingan Pribadi dengan Teknik Role Play untuk Mengelola Emosi Anak Tuna Grahita di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Karanganyar*.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Devitasari, C. R., Mahmudi, I., Kadafi, A., & Kelompok, K. (2022). *Konseling Kelompok Behavior Teknik Time Out Untuk*. 6(1), 72–79.
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi. In *LPPM UNHASY Tebuireng Jombang* (Issue 55). <http://eprints.unhasy.ac.id/43/17/LINA-Buku> ISBN Efikasi Diri.pdf
- Hurlock, E. B. (2007). *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Erlangga.
- Kemis, & Rosnawati, A. (2020). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. PT. Luxima Metro Media.

- Melinda, G. R. (2017). Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7), 292.
- Novita, Y. (2014). Relasi Karakteristik Anak Tunagrahita dengan Pola Tata Ruang Belajar di Sekolah Luar Biasa. *E-Journal Graduate Unpar*, 1(2), 111–124.
- Nurhayati, Faijin, Amiruddin, & Indah, S. (2020). Efektivitas Model Experiential Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Marah Nurhayati, Faijin, Amiruddin, Sulistia Indah. *Guiding World Jurnal Bimbingan Dan Kinseling*, 03(01), 34–44.
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2018). Mengelola emosi. In *Yogjakarta: K-Media*. [http://eprints.uad.ac.id/35026/1/Draft\\_Buku Mengelola Emosi\\_REVISI.pdf](http://eprints.uad.ac.id/35026/1/Draft_Buku%20Mengelola%20Emosi_REVISI.pdf)
- Roehyadi, E. (2012). *Karakteristik dan Pendidikan Anak Tunagrahita*. Pengantar Pendidikan Luar Biasa.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Saleh, A. A. (2018). *Buku Pengantar Psikologi*. Aksara Timur.
- Sendjaja, S. D. (2005). *Pengantar Komunikasi*. Universitas Terbuka.
- Sopian, A. (2016). Tugas, Peran, Dan Fungsi Guru Dalam Pendidikan. *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 88–97. <https://doi.org/10.48094/raudhah.v1i1.10>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsiwi. (2017). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. CV Prima Print.
- Supeno, W. (2014). *Kepemimpinan Damai*. Kementerian Negara Perencanaan Pembangunan Nasional BAPPENAS Bekerjasama dengan World Bank.

- Susanti, Y. (2018). Implementasi Metode Time Out Dalam Mengontrol Emosi Anak Usia Dini (Studi Pada Siswa Tk Inklusi Mutiara Hati Bandung). *Oasis: Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 3(1), 73–88.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/234773672.pdf>
- Sutopo. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. UNS.
- Suwartono. (2014). *Dasar-Dasar Metode Penelitian*. Andi Offset.
- Tarigan, E. (2019). Efektivitas Metode Pembelajaran pada Anak Tunagrahita di SLB Siborong-Borong. *Pionir LPPM Universitas Asahan*, 5(3), 56–63.
- Tobing, M. S. (2021). Teori Klasik Dan Kontemporer: Dari Behaviour Hingga Time Out (Time Out Menurut Pandangan Islam). *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 92. <https://doi.org/10.22373/taujih.v4i2.11840>
- Widiastuti, N. L. G. K., & Winaya, I. M. A. (2019). Prinsip Khusus Dan Jenis Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita. *Jurnal Santiaji Pendidikan (JSP)*, 9(2), 116–126. <https://doi.org/10.36733/jsp.v9i2.392>
- Widodo, A. P. A. (2018). *Anak Dengan Hambatan Perilaku Emosi dan Sosial*. 172.
- Wolf, T. L., McLaughlin, T. F., & Williams, R. L. (2006). Time-out interventions and strategies: A brief review and recommendations. *International Journal of Special Education*, 21(3), 22–29.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Prenada Media Group.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Panduan Observasi

#### Panduan Observasi

Mengamati aktivitas subjek

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Guru melakukan pembelajaran di dalam kelas		
2.	Guru memberikan penjelasan mengenai teknik time out		
3.	Anak tunagrahita kesulitan mengontrol emosi		
5.	Anak tunagrahita memunculkan perilaku tidak baik		
5.	Guru memberikan pengarahan teknik time out		
6.	Guru menerapkan teknik time out		
7.	Anak memahami mengapa dilakukan time out		
8.	Anak tunagrahita melakukan time out isolation / non exclusionary		
9.	Guru melakukan pengawasan saat time out		
10.	Guru memberikan bimbingan saat time out		
11.	Guru memberikan dukungan positif		
12.	Anak tunagrahita menunjukkan rasa tenang		
13.	Guru mengakhiri time out		
14.	Guru kembali melakukan pembelajaran di kelas		

## Lampiran 2. Panduan Wawancara Guru

### PANDUAN WAWANCARA

Pewawancara (P) :

Subjek (S) :

Waktu :

Lokasi:

Kode :

No.	Pertanyaan	Langkah- Langkah Time Out
1.	Apa yang ibu ketahui tentang teknik time out	Persiapan
2.	Apa tujuan ibu menerapkan teknik time out ini?	
3.	Apa saja perilaku yang sering muncul ketika anak sedang marah ?	
4.	Siapa saja yang terlibat dalam penerapan teknik time out ini?	
5.	Bagaimana ibu menjelaskan kepada anak terkait mengapa Time Out diperlukan dalam situasi tersebut?	Komunikasi

6.	Bagaimana ibu akan memastikan bahwa pesan yang ibu sampaikan dapat dipahami oleh anak terkait?	Tanda atau Sinyal
7.	Bagaimana cara ibu untuk menyampaikan perintah time out?	
8.	Apakah ibu melakukan latihan atau permainan peran sebelumnya untuk membantu anak-anak memahami tanda atau sinyal saat Time Out?	
9.	Apa tanda-tanda perilaku yang tidak diinginkan atau mengganggu yang biasanya muncul sebelum anak membutuhkan Time Out?	Identifikasi Situasi
10.	Bagaimana ibu berkomunikasi saat anak mulai kesulitan atau kehilangan kendali emosional?	
11.	Bagaimana ibu menentukan durasi Time Out yang tepat ketika anak emosi?	Durasi <i>Time Out</i>
12.	Bagaimana ibu memastikan bahwa anak merespons dengan tepat dan mematuhi instruksi untuk memulai Time Out?	Perintah <i>Time Out</i>
13.	Bagaimana ibu mengarahkan siswa untuk berpindah ke lokasi Time Out dengan cara yang tegas dan efektif?	Pindah ke Lokasi <i>Time Out</i>



14.	Bagaimana ibu memastikan bahwa anak tersebut tetap berada dalam lingkungan time out dan tidak melarikan diri atau menghindari situasi tersebut?	Privasi dan Pengawasan
15.	Apakah ibu memberikan dukungan atau bimbingan selama anak berada dalam Time Out?	
16.	Bagaimana ibu bisa menentukan bahwa waktu Time Out telah berakhir dan anak siap untuk kembali ke kelas?	Akhiri <i>Time Out</i>
17.	Bagaimana cara ibu memberikan umpan balik atau pengarahan kepada anak setelah Time Out selesai?	Pasca <i>Time Out</i>
18.	Apa indikator yang ibu gunakan untuk menilai apakah Time Out telah berhasil atau tidak?	Evaluasi dan Perbaikan
19.	Menurut ibu apakah teknik time out ini efektif untuk diterapkan pada anak tunagrahita yang emosional?	

### Lampiran 3. Hasil Observasi 1

#### Transkrip Hasil Observasi Subjek I

Pewawancara (P) : Latifah Ismu Jamik Adiniyah

Subjek (S) : Ibu Shalistiyah

Lokasi : SLB B-C Bina Insan Mojolaban

Waktu : Selasa, 18 Juni 2023

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Guru melakukan pembelajaran di dalam kelas	✓	
2.	Guru memberikan penjelasan mengenai teknik time out	✓	
3.	Anak tunagrahita kesulitan mengontrol emosi	✓	
4.	Anak tunagrahita memunculkan perilaku agresif	✓	
5.	Guru memberikan pengarahan teknik time out	✓	
6.	Guru menerapkan teknik time out	✓	
7.	Anak memahami mengapa dilakukan time out	✓	
8.	Anak tunagrahita melakukan time out tipe isolation	✓	
9.	Guru melakukan pengawasan saat time out	✓	
10.	Guru memberikan bimbingan saat time out	✓	
11.	Guru memberikan dukungan positif	✓	
12.	Anak tunagrahita menunjukkan rasa tenang	✓	
13.	Guru mengakhiri time out	✓	
14.	Guru kembali melakukan pembelajaran di kelas	✓	

#### Lampiran 4. Hasil Obervasi 2

##### Transkrip Hasil Observasi Subjek 2

Pewawancara (P) : Latifah Ismu Jamik Adiniyah

Subjek (S) : Ibu Refida

Lokasi : SLB B-C Bina Insan Mojolaban

Waktu : Kamis, 13 Juli 2023

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Guru melakukan pembelajaran di dalam kelas	✓	
2.	Guru memberikan penjelasan mengenai teknik time out	✓	
3.	Anak tunagrahita kesulitan mengontrol emosi	✓	
4.	Anak tunagrahita memunculkan perilaku agresif	✓	
5.	Guru memberikan pengarahan teknik time out	✓	
6.	Guru menerapkan teknik time out	✓	
7.	Anak memahami mengapa dilakukan time out	✓	
8.	Anak tunagrahita melakukan time out tipe non exclusionary	✓	
9.	Guru melakukan pengawasan saat time out	✓	
10.	Guru memberikan bimbingan saat time out	✓	
11.	Guru memberikan dukungan positif	✓	
12.	Anak tunagrahita menunjukkan rasa tenang	✓	
13.	Guru mengakhiri time out	✓	
14.	Guru kembali melakukan pembelajaran di kelas	✓	

## Lampiran 5. Hasil Wawancara 1

### Transkrip Hasil Wawancara Subjek 1

SH. W1

Pewawancara (P) : Latifah Ismu Jamik Adiniyah

Subjek (S) : Ibu Shalistiyah B

Lokasi : SLB B-C Bina Insan Mojolaban

Waktu : Senin, 17 Juli 2023

Kode : SH. W1

No.	Ket.	Verbaltim	Tema
1.	P	Assalamu'alaikum bu	Pembukaan
2.	S	Wa'alaikumsalam mbak, monggo silahkan masuk mbak	
3.	P	Njiih bu, gimana bu kabarnya hari ini?	
4.	S	Alhamdulillah baik, ini ada keperluan apa mbak? Mau wawancara ya?	
5.	P	Njiih bu	
6.	S	Iya monggo, di kelas saja ya mbak	
7.	P	Njiih bu	

8.	S	Gimana mbak, mau wawancara apa ini mbak?	
9.	P	Terima kasih sebelumnya atas waktunya bu, jadi saya mau wawancara mengenai teknik time out bu.	Persiapan
10.	S	Monggo mba silahkan mau tanya apa?	
11.	P	Apa yang ibu ketahui mengenai teknik time out?	
12.	S	Dari beberapa sumber yang saya baca Time out itu sebuah teknik untuk mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan dengan memberikan waktu singkat untuk meredakan emosi pada anak-anak, jadi anak-anak akan diberikan waktu untuk menenangkan diri.	
13.	P	Apa tujuan ibu menerapkan teknik time out ini?	
14.	S	Begini mbak, karena anak-anak tunagrahita emosinya tidak stabil, dan mereka sering marah, mengamuk, mukul-mukul meja saat ngamuk. Nah saya menerapkan teknik ini dengan tujuan agar meredakan emosi anak-anak ketika sedang marah dan merubah perilaku yang tadinya tidak baik menjadi baik.	

15.	P	Apa saja perilaku yang sering muncul ketika anak sedang marah bu?
16.	S	Yang paling sering itu ya jerit-jerit, mukul mukul meja apa dinding, terus nangis, lempar-lempar barang seperti pensil atau penghapus. Misalkan saya suruh ngerjain tugas tapi dia gak mau terus jerit jerit kayak gitu mbak.
17.	P	Dalam teknik time out itu kan terdapat beberapa tipe, ada yang exclusionary, non-exclusionary, dan isolation. Untuk ibu sendiri menerapkan tipe yang mana njiih?
18.	S	Kalau saya tipe isolation mbak, soalnya saya terapkan sesuai dengan karakteristik anaknya mbak. Karakteristik anak yang saya terapkan teknik time out tipe isolasi ini biasanya anak ketika emosi sering mukul-mukul meja atau mukul temennya, melempar barang seperti pensil atau penghapus kayak gitu. Kejadian itu bisa aja terjadi ketika istirahat atau ketika pembelajaran. Kalau kejadian itu terjadi ketika pembelajaran nanti akan sangat mengganggu temen-temennya yang lain, maka saya menerapkan tipe isolasi ini, dengan memindahkan anak ke ruang kelas lain

19.	P	Lalu siapa saja yang akan terlibat dalam penerapan teknik time out ini?	
20.	S	Yang pastinya saya sendiri, lalu siswa tunagrahita, dan ada guru lain mbak untuk mengawasi anak-anak yang ada dikelas ketika saya sedang menerapkan teknik time out ini, biasanya saya minta tolong guru yang sedang tidak mengajar.	
21.	P	Bagaimana ibu menjelaskan kepada anak terkait mengapa Time Out diperlukan dalam situasi tersebut?	Komunikasi
22.	S	Saya biasanya bilang sama si anak “kita melakukan ini agar kamu tidak marah lagi ya” sembari saya bilang kalau “ketika kita berteriak atauukul teman itu adalah perilaku yang tidak baik” saya menjelaskannya berulang ulang mbak, supaya anak mengerti	
23.	P	Lalu, bagaimana ibu akan memastikan bahwa pesan yang ibu sampaikan dapat dipahami oleh anak terkait?	Tanda atau Sinyal

24.	S	Komunikasi dengan anak tunagrahita memerlukan kesabaran dan setiap anak mungkin memiliki tingkat pemahaman yang berbeda mbak, saya lebih sering menggunakan gerakan tangan, dengan mengacungkan jempol ketika anak mengerti apa yang dimaksud.	
25.	P	Bagaimana cara ibu untuk menyampaikan perintah time out?	
26.	S	Saya menyampaikan “waktunya time out ya” sambil menunjuk pintu keluar. Tapi harus tetap dengan pendampingan untuk menuju ruang time out.	
27.	P	Mengapa ibu memilih tanda tersebut? Apakah ada alasan khusus atau keuntungan dalam menggunakan tersebut?	
28.	S	Menurut saya tanda tersebut mudah dipahami dan mudah diingat sama anak-anak karena sederhana mbak	
29.	P	Apakah ibu melakukan latihan atau permainan peran sebelumnya untuk membantu anak-anak memahami tanda atau sinyal saat Time Out?	



30.	S	Iya mbak, sebelumnya saya melakukan latihan agar anak-anak dapat memahami tanda dengan mempraktikkan tanda itu tadi, saya dan anak-anak beberapa kali mengulangi latihan supaya anak-anak memahami tanda time out, memang harus sabar biar paham	
31.	P	Apa tanda-tanda perilaku yang tidak diinginkan atau mengganggu yang biasanya muncul sebelum anak membutuhkan Time Out?	Identifikasi Situasi
32.	S	Biasanya anak memunculkan perilaku agresif yang paling sering itu memukul diri sendiri atau mengganggu orang lain, menendang, merusak atau melempar barang contohnya seperti buku, pensil atau penghapus, mukul-mukul meja terus dinding terkadang berteriak dan menangis mbak. Nah makanya mbak saya menerapkan time out tipe isolasi ini supaya ketika si anak berperilaku agresif maka tidak mengganggu yang lain atau terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.	
33.	P	Bagaimana ibu berkomunikasi saat anak mulai kesulitan atau kehilangan kendali emosional?	

34.	S	Ketika anak mulai mengalami kesulitan atau kehilangan kendali, biasanya saya membantu mereka untuk tetap tenang dan sabar. Ya ketika berbicara dengan dia harus lembut lalu bisa juga dengan disentuh atau dipeluk, supaya anak merasa tenang, kemudian kalau sudah bisa diajak bicara baru kita mulai bicara dengan dia mengenai time out yang akan dilakukan, setelah itu bisa dibantu untuk ke tempat time out	
35.	P	Lalu, Bagaimana ibu menentukan durasi Time Out yang tepat ketika anak emosi?	Durasi <i>Time Out</i>
36.	S	Biasanya saya menerapkan time out selama 5-10 menit mba, durasi sekian tadi biasanya sudah cukup untuk menenangkan anak. Ketika anak sudah mulai menunjukkan tanda-tanda tenang, saya lalu menghentika time out. Namun ada sesekali anak membutuhkan waktu yang lebih lama karena emosinya belum tenang, jadi saya mengikuti lamanya anak untuk menengkan dirinya. Yang saya ingat yang paling lama itu 10 menit-an baru anak tenang. Jadi durasi yang saya terapkan terkadang berbeda-beda tergantung pada situasi anak.	

37.	P	Bagaimana ibu memastikan bahwa anak merespons dengan tepat dan mematuhi instruksi untuk memulai Time Out?	Perintah <i>Time Out</i>
38.	S	Biasanya anak akan langsung keluar lalu masuk ke dalam ruangan time out, namun ada anak yang lebih sering untuk di bantu ke ruangan.	
39.	P	Bagaimana ibu mengarahkan siswa untuk berpindah ke lokasi Time Out dengan cara yang tegas dan efektif?	Pindah ke Lokasi <i>Time Out</i>
40.	S	Selalu tenang dan sabar dalam menghadapi situasi, ketika anak mengalami emosi lalu kita memberikan reaksi panik maka dapat memperburuk keadaannya. Menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas untuk menjelaskan kepada siswa mengapa dia harus pindah ke lokasi Time Out. Lalu memberikan pilihan sama anak, misalnya “apa kamu mau pergi sendiri atau mau ibu bantu?” hal ini dapat membantu anak merasa terlibat dalam pengambilan keputusan. Terus berikan waktu beberapa detik untuk merespon dan mulai dibantu untuk bergerak ke ruangan time out.	

41.	P	Bagaimana ibu memastikan bahwa anak tersebut tetap berada dalam lingkungan time out dan tidak melarikan diri atau menghindari situasi tersebut?	Privasi dan Pengawasan
42.	S	Pertama tama saya memastikan kalau diruang time out itu tidak ada benda-benda yang membahayakan anak. Ketika time out berlangsung biasanya saya duduk di dekat anak mba, jadi di ruang itu ada saya dan anak. Saya menjelakan sama si anak, kalau dia perlu di ruangan itu untuk sementara waktu untuk menenangkan amarahnya.	
43.	P	Apakah ibu memberikan dukungan atau bimbingan selama anak berada dalam Time Out?	
44.	S	Iya mbak, dalam permasalahan anak tunagrahita dukungan atau nasehat selama waktu time out itu penting. Saya sering ngomong sama anak-anak, kalau sedang marah. Mari kita cari cara untuk merasa lebih baik bersama-sama, tapi kalau melempar barang dan berteriak, itu tidak baik. Bagaimana kalau benda itu mengenai orang	

		lain? nanti temannya bisa sakit kayak gitu mbak.	
45.	P	Bagaimana ibu bisa menentukan bahwa waktu Time Out telah berakhir dan anak siap untuk kembali ke kelas?	Akhiri <i>Time Out</i>
46.	S	Bila anak mulai menunjukkan tanda ketenangan setelah waktu time out selesai, ini bisa jadi indikasi bahwa anak siap untuk kembali ke kelas. Atau kita juga bisa melihat ekspresi wajah atau bahasa tubuh anak. Atau bertanya kepada mereka apakah mereka merasa siap untuk kembali ke kelas. Jika anak mulai menunjukkan perilaku yang diharapkan dan lebih tenang, lalu setelah itu memberikan mereka pujian dan penguatan positif.	
47.	P	Bagaimana cara ibu memberikan umpan balik atau pengarahan kepada anak setelah Time Out selesai?	Pasca <i>Time Out</i>
48.	S	Biasanya saya memberikan pujian mbak sama anak, seperti “wah kamu hebat hari ini” seperti itu mba, atau kita kasih tepuk tangan dan tidak mengungkit permasalahan yang	

		terjadi setelah time out. Supaya anak tidak merasa malu mbak.	
49.	P	Apa indikator yang ibu gunakan untuk menilai apakah Time Out telah berhasil atau tidak?	Evaluasi dan Perbaikan
50.	S	Salah satu indikator utamanya adalah perubahan perilaku itu sendiri, berubah menjadi perilaku yang diinginkan, pengurangan perilaku agresif. Anak kemudian terlihat bisa mengendalikan emosinya dan kemudian menjadi lebih tenang dan terkendali. Yang terpenting dari teknik time out itu sendiri adalah konsisten dalam menerapkannya mbak	
51.	P	Menurut ibu apakah teknik time out ini efektif untuk diterapkan pada anak tunagrahita yang emosional?	
52.	S	Selama saya menerapkan ini alhamdulillah anak-anak memiliki respon yang baik, kalau dilihat dari perubahannya memang tidak terlalu besar tapi setelah diberikan time out anak-anak lebih tenang, yang sebelumnya marah-marah sambil lempar-lempar barang atau apa jadi lebih tenang. Ya memang harus konsisten dalam penerapannya mbak.	

53.	P	Baik bu, semua pertanyaan sudah terjawab, terima kasih sudah berkenan untuk saya wawancarai, wassalamu'alaikum bu	
54.	S	Iya mbak sama-sama, semoga diberikan kemudahan dalam penyusunan skripsinya mbak. wa'alaikumsalam	

## Lampiran 6. Hasil Wawancara 2

### Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2

RF. W2

Pewawancara (P) : Latifah Ismu Jamik Adiniyah

Subjek (S) : Ibu Refida

Lokasi : SLB B-C Bina Insan Mojolaban

Waktu : Senin, 17 Juli 2023

Kode : RF. W2

No.	Ket.	Verbaltim	Tema
20.	P	Assalamu'alaikum bu	Pembukaan
21.	S	Wa'alaikumsalam mbak latif, gimana kabarnya mbak?	
22.	P	Alhamdulillah baik bu	
23.	S	Syukurlah, jadi ini apa yang bisa saya bantu mbak?	
24.	P	Begini bu, tujuan saya kesini untuk menanyakan beberapa hal untuk kelengkapan data penelitian saya mengenai penerapan teknik time out bu	
25.	S	Iya monggo mbak	



26.	P	Njiih bu	
27.	S	Gimana mbak, mau wawancara apa ini mbak?	
28.	P	Terima kasih sebelumnya atas waktunya bu, jadi saya mau wawancara mengenai tek nik time out bu. Apa yang ibu ketahui tentang teknik time out	Persiapan
29.	S	Menurut saya Time out adalah cara untuk mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan dengan memberi mereka waktu singkat untuk menenangkan diri dan meredakan emosi.	
30.	P	Apa tujuan ibu menerapkan teknik time out ini?	
31.	S	Tujuan saya dalam menerapkan teknik ini yaitu supaya anak dapat meredakan emosi yang dia rasakan saat marah mbak, dengan memberikan anak kesempatan untuk merenung atau mengendalikan emosinya, hal ini diharapkan dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang diperlukan untuk bersosialisasi dalam lingkungan sosialnya nanti mbak.	
32.	P	Apa saja perilaku yang sering muncul ketika anak sedang marah bu?	

33.	S	Anu mbak, yang paling sering itu jerit-jerit sama nangis atau mukul mukul dinding atau meja.
34.	P	Dalam teknik time out itu kan terdapat beberapa tipe, ada yang exclusionary, non-exclusionary, dan isolation. Untuk ibu sendiri menerapkan tipe yang mana njiih?
35.	S	Saya menerapkan tipe non-exclusionary mbak, non-exclusionary itu ketika anak dikeluarkan dari situasi yang terjadi namun masih berada di dalam kelas. Misalnya ada anak yang marah-marah atau tantrum nah nanti akan diberikan time out dengan memindahkan anak ke kursi yang sudah disediakan di ruang kelas tapi anak tidak diperbolehkan untuk mengikuti kegiatan belajar untuk sementara waktu namun nanti akan saya berikan tugas lain mbak.
36.	P	Kenapa ibu menerapkan tipe non-exclusionary ini bu?
37.	S	Alasannya karena tipe ini saya rasa cocok untuk karakter si anak, anak yang saya terapkan time out tipe non-exclusionary ini memiliki karakter lebih senang ketika bermain diluar, dia lebih suka bermain diluar kelas dari pada belajar di ruang kelas. Pernah saya

		mencoba tipe isolasi seperti yang diterapkan bu shal namun ketika tantrum lalu dipindahkan ke ruangan lain si anak malah kelihatan senang terus gak mau kembali lagi ke ruang kelas katanya lebih senang disini soalnya gak perlu belajar, lalu saya ganti jadi tipe non exclusionary ini.	
38.	P	Lalu siapa saja yang terlibat dalam penerapan teknik time out ini?	
39.	S	Cuma saya sama anaknya aja mbak, kalau bu shal kan perlu bu annisa untuk jaga di ruang kelas tapi kalau saya tidak perlu karena ya satu ruangan dengan anak-anak lainnya.	
40.	P	Bagaimana ibu menjelaskan kepada anak terkait mengapa Time Out diperlukan dalam situasi tersebut?	Komunikasi
41.	S	Saya jelaskan sama anak kalau nanti marah-marah terus jerit-jerit nanti diberikan time out, nanti harus duduk di kursi ini seperti itu. Saya jelaskan singkat saja biar anak paham tapi ya memang harus dijelaskan berulang-ulang mbak	

42.	P	Lalu, bagaimana ibu akan memastikan bahwa pesan yang ibu sampaikan dapat dipahami oleh anak terkait?	Tanda atau Sinyal
43.	S	Saya bertanya sama anak-anak sudah paham atau belum kalau paham kasih jempol dulu seperti itu mbak. Kalau anak-anak kasih jempol saya artikan bahwa mereka paham, lagi-lagi memang harus dijelaskan dengan penuh kesabaran dan berulang-ulang.	
44.	P	Bagaimana cara ibu untuk menyampaikan perintah time out?	
45.	S	Saya langsung bilang sama anak waktunya time out ya, misalnya ada anak yang emosi terus mukul-mukul meja atau lempar-lempar pensil saya langsung bilang sama anak tersebut misal si chika, chika waktunya time out sambil saya bawa chika ke kursi yang sudah disediakan, dan bawa chika ke kursi ini juga harus penuh kesabaran mbak, karena terkadang anak tidak mau untuk time out, tapi ya kita harus konsisten kalau muncul perilaku yang tidak diinginkan maka ya harus time out.	

46.	P	Apakah ibu melakukan latihan atau permainan peran sebelumnya untuk membantu anak-anak memahami tanda atau sinyal saat Time Out?	
47.	S	Betul, saya latihan dulu mbak sama anak-anak, saya jelaskan kalau ada yang nakal saat pembelajaran nanti harus duduk di kursi ini dulu. Ya biar anak-anak ada sedikit gambaran, oh kalau jerit jerit atau lempar pensil atau pulpen nanti harus duduk disini seperti itu mbak. Ya biar anak-anak paham mbak.	
48.	P	Apa tanda-tanda perilaku yang tidak diinginkan atau mengganggu yang biasanya muncul sebelum anak membutuhkan Time Out?	Identifikasi Situasi
49.	S	Sering terjadi saat pembelajaran mbak, ada anak yang marah biasanya karena sesuatu hal tidak sesuai dengan keinginan si anak. Misalnya saya suruh untuk mengerjakan tugas tapi si anak gak mau, maunya main terus malah mengganggu temennya. Kalau ditegur dia terus marah-marah, teriak teriak, mukul-mukul meja.	
50.	P	Bagaimana ibu berkomunikasi saat anak mulai kesulitan atau kehilangan kendali emosional?	

51.	S	Kita harus tetap tenang dan sabar, saya akan rangkul dia mbak, saya tanya baik-baik kenapa kok marah-marah, kalau dia sudah bisa diajak untuk bicara maka kita terapkan time out. Ya saya bilang sekarang kamu duduk di sana dulu biar tidak mengganggu temen yang lainnya.	
52.	P	Lalu, Bagaimana ibu menentukan durasi Time Out yang tepat ketika anak emosi?	Durasi <i>Time Out</i>
53.	S	Saya terapkan 5 menit mbak, saya pilih waktu yang cukup singkat untuk menjaga anak biar tertarik terhadap pembelajaran, kalau lama nanti dia malah asyik sendiri.	
54.	P	Bagaimana kalau anak masih dalam kondisi belum reda marahnya bu? Apakah akan tetap sesuai dengan waktu 5 menit itu?	
55.	S	Pernah juga ada kasus seperti itu juga mbak, kalau seperti itu biasanya saya akan tambah waktunya tapi ya dengan catatan dia miah menunjukkan emosi marahnya tapi kalau dia malah bermain atau malah asyik sendiri saya akan tetap pindahkan dia lagi ke mejanya.	
56.	P	Bagaimana ibu memastikan bahwa anak merespons dengan tepat dan mematuhi instruksi untuk memulai Time Out?	Perintah <i>Time Out</i>

57.	S	Saya tanya dulu sama anaknya mbak, kita mulai time out ya, saya jelaskan lagi kalau dia harus duduk di sini sementara waktu. Ya memang harus diulang-ulang terus mbak, harus di bimbing terus supaya anak mengerti, anak in ikan istimewa jadi ya harus sabar.	
58.	P	Bagaimana ibu mengarahkan siswa untuk berpindah ke lokasi Time Out dengan cara yang tegas dan efektif?	Pindah ke Lokasi <i>Time Out</i>
59.	S	Kalau biasanya saya bantu mengarahkan ke kursi untuk time out, tapi ya harus dengan sabar, pokoknya kalau menghadapi anak tunagrahita itu harus ekstra sabar mbak, soalnya terkadang anak itu gak paham yang kita maksud, makanya saya yang mengarahkan. Kalau saya cuma bilang ayo waktunya time out itu ga akan jalan mbak.	
60.	P	Bagaimana ibu memastikan bahwa anak tersebut tetap berada dalam lingkungan time out dan tidak melarikan diri atau menghindari situasi tersebut?	Privasi dan Pengawasan
61.	S	Karena penerapan teknik time out tipe exclusionary ini di dalam ruang kelas jadi saya cukup mudah untuk mengawasi anak ketika	

		time out. Ya meskipun terkadang si anak kembali lagi ketempat duduknya sebelum berakhir tapi ya tidak apa-apa berarti dia sudah siap lagi untuk belajar.	
62.	P	Apakah ibu memberikan dukungan atau bimbingan selama anak berada dalam Time Out?	
63.	S	Iya mbak, bimbingan itu penting bagi anak tunagrahita. Sembari dia duduk di kursi untu time out saya berikan bimbingan. Saya beritahu si anak kalau perilakunya tadi tidak baik, besok lagi jangan diulang ya. Sekarang kamu duduk di sini dulu seperti itu mbak. Meskipun terkadang setelah di kasih tahu nanti balik lagi ke perilaku tidak baik. Ya memang harus sabar untuk bimbing anak tunagrahita.	
64.	P	Bagaimana ibu bisa menentukan bahwa waktu Time Out telah berakhir dan anak siap untuk kembali ke kelas?	Akhiri <i>Time Out</i>
65.	S	Ya seperti yang saya katakana tadi, terkadang sebelum waktunya berakhir anak langsung pergi ke tempat duduknya lagi, tapia ada juga anak yang tetap nunggu sampai saya bolehkan lagi kembali ke mejanya, untuk menentukannya ya saya lihat dulu bagaimana	



		kondisi anak, apakah sudah ada tanda-tanda emosinya reda, apakah sudah mulai tenang, kalau sudah ya saya persilahkan kembali ke mejanya.	
66.	P	Bagaimana cara ibu memberikan umpan balik atau pengarahan kepada anak setelah Time Out selesai?	Pasca <i>Time Out</i>
67.	S	Setelah selesai time out kita berikan tepuk tangan mbak, sambil diberikan pujian wah hari ini kamu hebat atau bagaimana seperti itu	
68.	P	Apa indikator yang ibu gunakan untuk menilai apakah Time Out telah berhasil atau tidak?	Evaluasi dan Perbaikan
69.	S	Indikator utama bisa dilihat dari perubahan perilaku dari yang awalnya marah-marah jadi lebih tenang, kita bisa lihat apakah dia sudah stabil belum, ya seperti yang saya katakan sebelumnya apakah sudah ada perubahan dengan kondisinya. Kalau sudah ya anak bisa kembali untuk mengikuti pembelajaran.	
70.	P	Menurut ibu apakah teknik time out ini efektif untuk diterapkan pada anak tunagrahita yang emosional?	

71.	S	<p>Ya menurut saya setelah diterapkan teknik ini ada perubahan mbak, ya meskipun sedikit. Makanya ya harus konsisten untuk penerapannya, pelan-pelan. Perubahannya ya jadi lebih tenang setelah itu terus bisa ikut pembelajaran lagi. Time out ini biasanya kalau diterapkan sama anak normal itu akan terjadi perubahan yang baik misalnya dia melakukan hal yang tidak baik lalu diberikan time out, setelah diberikan time out anak ini tidak mengulangi perbuatannya di kemudian hari, ini bisa dikatakan kalau time out ini sangat berpengaruh, namun kan ini ada perbedaan dengan anak tunagrahita dari segi intelektualnya. Makanya dalam penerapan teknik ini harus sabar dan konsisten.</p>	
72.	P	<p>Baik bu, semua pertanyaan sudah terjawab, terima kasih sudah berkenan untuk saya wawancarai, wassalamu'alaikum bu</p>	
73.	S	<p>Iya mbak sama-sama, semoga diberikan kemudahan dalam penyusunan skripsinya mbak. wa'alaikumsalam</p>	

## Lampiran 7. Hasil Wawancara 3

### Transkrip Hasil Wawancara Subjek 3

RI. W3

Pewawancara (P) : Latifah Ismu Jamik Adiniyah  
 Subjek (S) : Bapak Rizal  
 Lokasi : SLB B-C Bina Insan Mojolaban  
 Waktu : Senin, 17 Juli 2023  
 Kode : RI. W3

No.	Ket	Pertanyaan
1.	P	Assalamu'alaikum pak
2.	S	Wa'alaikumsalam mbak, monggo silahkan masuk mba, mau wawancara ya?
3.	P	Njiih pak
4.	S	Oalah iya, monngo masuk, mau wawancara apa mba?
5.	P	Terima kasih sebelumnya atas waktunya pak, jadi saya mau wawancara mengenai teknik time out yang ada pak.
6.	S	Oalah iya, gimana mba?
7.	P	Apa yang bapak ketahui tentang teknik time out?
8.	S	Teknik manajemen perilaku dimana memisahkan anak dari situasi yang memicu perilaku yang tidak diinginkan dalam jangka waktu yang telah ditentukan.
9.	P	Apakah terdapat perbedaan lokasi untuk time out?

10.	S	Setahu saya kalau bu shal itu menggunakan ruang kelas 1 yang lama mbak, karena memang ruangan itu masih kosong. Tapi kalau bu refi itu kalau time out anaknya masih diruang kelas yang sama
11.	P	Apa yang seharusnya diperhatikan dalam memilih lokasi time out agar anak merasa nyaman dan aman?
12.	S	Sebelum menggunakan ruangan kelas itu, kita singkirkan dulu mba barang-barang yang sekiranya dapat membahayakan anak, jadi yang ada diruangan itu ada kursi dan meja aja, tapi anak masih di beri pengawasan mba, enggak dibiarkan sendiri di dalam ruang. Tapi kalau untuk bu refi tidak memerlukan ruangan jadi tetap di dalam kelas
13.	P	Apa tujuan dari menerapkan teknik time out ini?
14.	S	Tujuannya, yaa supaya anak terkontrol mbak, supaya emosinya bisa reda biar saat pelajaran tidak mengganggu teman-temannya yang sedang belajar, yaa memang butuh kesabaran kalau mengajar anak tunagrahita.
15.	P	Apa saja perilaku yang sering muncul ketika anak sedang marah?
16.	S	Waktu anak emosinya tidak terkontrol bisanya muncul perilaku yang kurang menyenangkan mba, contohnya seperti teriak-teriak, nangis, mukul-mukul kayak gitu, saat seperti itu kita sebagai guru ya harus sabar hadapinya.

17.	P	Bagaimana cara berkomunikasi dengan anak tunagrahita pada saat anak sedang emosi?
18.	S	Saat saya lihat saudara ibu-ibu itu menerapkan time out, cara ngomong sama anak-anak ya lembut tapi ada waktunya kita juga harus tegas supaya anak paham. Tegas yang dimaksud bukan yang seperti bentak-bentak atau kasar, tapi tetap yaa sabar mbak, nanti kalau dibentak malah anak jadi takut makanya lebih sabar.
19.	P	Apakah sebelumnya wali kelas dan siswa melakukan latihan untuk memahami time out?
20.	S	Iya, mbak jadi ada latihannya dulu. Biar anak sedikit-sedikit tahu gimana gambarannya, biar ada sedikit pemahaman mengenai teknik time out sebelum mengimplementasikannya. Biar siswa memahami proses time out dulu. Yaa memang butuh diulang-ulang terus harus sabar soalnya kan ini anak tunagrahita jadi kadang kalau baru dibilangin aja langsung lupa lagi.
21.	P	Berapakah durasi time out yang diterapkan?
22.	S	Kalau untuk waktu time out itu sepertinya sekitar 5 sampai 15 mbak kalau setahu saya, tapi juga di sesuaikan dengan kondisi anak waktu emosi kayak gimana dulu.
23.	P	Apakah guru melakukan pengawasan saat time out berlangsung?

24.	S	Untuk pengawasan yang dilakukan oleh bu shal, nanti beliau tetap di ruangan bersama anak yang sedang di hukum tapi beda dengan bu refi, kalau beliau tidak memerlukan ruangan khusus untuk menerapkan teknik time out ini.
25.	P	Apakah guru memberikan dukungan atau bimbingan selama anak berada dalam time out?
26.	S	iya mba, jadi setiap anak ketika time out biasanya diberikan bimbingan supaya tidak mengulangi perilaku yang buruk lagi dan anak supaya tenang. Selama anak berada pada waktu time out, guru yang bertanggung jawab dengan memberikan pengawasan itu tadi dan mendukung anak untuk meredakan emosi mereka. Guru juga memberikan pengarahan atau mendekati anak dengan penuh pengertian, dan membantu anak memahami kenapa mereka mendapatkan time out.
27.	P	Menurut bapak apakah teknik time out ini efektif untuk diterapkan pada anak tunagrahita yang emosional?
28.	S	Kalau dilihat dari perubahannya ada mba, tapi ya namanya anak tunagrahita kalau baru dibilangin aja kadang dia lupa. Ya memang harus ekstra sabar buat hadapi anak kalau saat emosi. Dan saya rasa penerapannya cukup konsisten, kalau ada anak yang marah-marah, teriak-teriak atau saat emosi. Dan memang terkadang ada kendala mba, seperti kadang anak ada yang tidak mau time out. Tapi beliau-beliau ini yaa mencoba untuk konsisten

29.	P	Baik pak, semua pertanyaan sudah terjawab, terima kasih sudah berkenan untuk saya wawancarai, wassalamu'alaikum pak
30.	S	Iya mbak sama-sama, semoga diberikan kemudahan dalam penyusunan skripsinya mbak. wa'alaikumsalam

## Lampiran 8. Hasil Cek Turnitin

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Di tempat

Dengan ini menyatakan bahwa saya:

Nama : Dewi Lestariningsih

Alamat : Boyolali

Instansi : UIN RADEN MAS SAID

Telah melakukan cek similarity terhadap skripsi atas:

Nama : Latifah Ismu Jamik A.

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Hasil Similarity : 23%

Judul : Penerapan Teknik Time Out dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban

Menyatakan bahwa hasil cek similarity ini bisa dipertanggungjawabkan dengan sebenarbenarnya dan siap menerima konsekuensi jika hasil cek similarity terbukti tidak sesuai.

10, November 2023

Yang Menyatakan



Dewi Lestariningsih



## Lampiran 9. Permohonan Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**  
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774  
 Homepage : [fud.iain-surakarta.ac.id](http://fud.iain-surakarta.ac.id) E-mail: [fud@iain-surakarta.ac.id](mailto:fud@iain-surakarta.ac.id)

---

Nomor : B- 2241/Un.20/F.I/PP.01.1/06/2023 Surakarta, 27 Juni 2023  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth  
**Kepala Sekolah SLB Bina Insan Mandiri Mojolaban Rizal Abdurrohim**  
 Jl. Dk. Kemplong Rt 02/VI, Cangkol, Kec. Mojolaban, Kab. Sukoharjo

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Islah., M. Ag  
 NIP : 19730522 200312 1 001  
 Pangkat : Pembina TK. I/(IV/b)  
 Jabatan : Guru Besar/Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
 UIN Raden Mas Said Surakarta Surakarta


Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Latifah Ismu Jamik Adiniyah  
 NIM : 191221011  
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Waktu Penelitian : 10 Juli - 7 Agustus 2023  
 Lokasi : SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban  
 Judul : Penerapan Teknik Time Out dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Islah., M. Ag  
 19730522 200312 1 001

**Lampiran 10. Foto Wawancara dan Observasi**



### **Lampiran 11. Surat Kesiediaan Responden**

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN /NARASUMBER  
PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya:


Nama : Shalisticyan Bina Rahmah, S.Pd, Et  
Pekerjaan : Guru  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 30th  
Alamat : Karangmojo 0071002, Tasikmadu, Kra.

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Sukoharjo, 17 Juli 2023  
Narasumber/ responden

  
(Shalisticyan B.R.)

**SURAT PERYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN /NARASUMBER  
PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

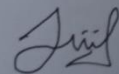
Nama : PILAL ABDURROHIM, S.Tr.Kes.  
Pekerjaan : Kepala Sekolah  
Jenis Kelamin : Laki - Laki  
Usia : 24  
Alamat : Kemplong Rt 04 /Rw 06, Cangkol, Mojolaban

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Sukoharjo, 17 Juli 2023  
Narasumber/ responden



(PILAL ABDURROHIM)

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN /NARASUMBER  
PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar ini, saya:


Nama : Refia Paupi  
Pekerjaan : Gaya  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 24  
Alamat : Perumahan Gaya Mutiara

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Sukoharjo, 17 Juli 2023  
Narasumber/ responden

  
(Refia Paupi)

## Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Latifah Ismu Jamik Adiniyah

NIM : 191221011

E-mail : [latifahismu230@gmail.com](mailto:latifahismu230@gmail.com)

Alamat : Nglayang, RT 02/RW 13, Klumprit, Mojolaban,  
Sukoharjo, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan : TK Klumprit (2005-2007)  
: SD N Klumprit 1 (2007-2013)  
: SMP N 2 Mojolaban (2014-2016)  
: SMA N 1 Mojolaban (2016-2019)  
: UIN Raden Mas Said Surakarta (2019-2023)

Pengalaman Organisasi : T-Maps UIN Raden Mas Said Surakarta  
: UKMI Nurul Ilmi UIN Raden Mas Said Surakarta