EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *TIME OUT* TERHADAP PERILAKU AGRESIF ANAK TUNAGRAHITA SEDANG DI SLB YPAC SURABAYA

Shabrina Andien Marshanty
Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
shabrina.21066@mhs.unesa.ac.id

Devina Rahmadiani Kamaruddin Nur
Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
devinanur@unesa.ac.id

Abstrak

Perilaku adaptif penting bagi anak tunagrahita karena membantu mereka menyesuaikan diri dan meningkatkan kemampuan sosial. Sebaliknya, perilaku agresif dapat menghambat perkembangan sosial, menurunkan fungsi adaptif, dan memperburuk kemampuan sosial sehingga berisiko mengganggu pembelajaran. Salah satu teknik untuk mengatasi agresivitas adalah *time out,* yaitu mengeluarkan anak dari kondisi pemicu agar dapat mengendalikan diri dan memahami konsekuensi perilaku negatif. Penelitian menunjukkan bahwa *time out* efektif menurunkan perilaku agresif sehingga penerapan *time out* menjadi strategi penting dalam intervensi anak tunagrahita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik *time out* dalam mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis SSR (*Single Subject Research*), desain A-B-A dengan instrumen penelitian lembar observasi. Subjek penelitian adalah satu siswa tunagrahita sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dengan teknik analisis data visual antar dan dalam kondisi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif pada anak tunagrahita sedang, ditunjukkan oleh arah kecenderungan yang menurun (−) dan perubahan level antar kondisi sebesar (+2) dan (+1) pada setiap perilaku. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan teknik *time out* efektif terhadap pengurangan perilaku agresif anak tunagrahita sedang. Implikasi hasil penelitian ini adalah teknik *time out* dapat menjadi salah satu strategi dalam mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang.
Kata Kunci : *time out,* perilaku agresif, tunagrahita sedang.

Abstract

Adaptive behavior is important for children with intellectual disabilities because it helps them adjust and improve their social skills. In contrast, aggressive behavior can hinder social development, reduce adaptive functioning, and worsen social abilities, potentially disrupting the learning process. One technique to manage aggression is time-out, which involves removing the child from triggering situations to help them regain self-control and understand the consequences of negative behavior. Research shows that time-out is effective in reducing aggressive behavior, making it an important strategy in interventions for children with intellectual disabilities. This study aims to analyze the effectiveness of the time-out technique in reducing aggressive behavior in children with moderate intellectual disabilities. The research uses a quantitative approach with a Single Subject Research (SSR) design, specifically an A-B-A design, and data was collected using observation sheets. The subject of the study was one student with moderate intellectual disability. Data collection was conducted through observation, and data analysis used visual analysis both within and across conditions. The results show a decrease in aggressive behavior in the child with moderate intellectual disability, indicated by a downward trend (−) and level changes of (+2) and (+1) across conditions for each behavior. Based on these findings, it can be concluded that the time-out technique is effective in reducing aggressive behavior in children with moderate intellectual disabilities. The implication of this research is that time-out can be one of the strategies used to reduce aggressive behavior in children with moderate intellectual disabilities.
Keywords : *time-out, aggressive behavior, moderate intellectual disability.*

PENDAHULUAN

Perilaku adaptif memiliki peran penting dalam kehidupan anak tunagrahita sedang, karena kemampuan ini membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, meningkatkan kemandirian, serta memperbaiki kualitas hidup dalam berinteraksi sosial (Nodehi et al., 2024). Sebaliknya, perilaku maladaptif pada anak tunagrahita sedang dapat menghambat perkembangan sosial, menurunkan fungsi adaptif, dan memperburuk interaksi serta relasi dengan lingkungan sekitar sehingga berisiko memperparah isolasi sosial dengan lingkungan sekitar dan dapat mengganggu proses pembelajaran. Salah satu perilaku maladaptif yang dimunculkan anak tunagrahita adalah perilaku agresif. Untuk mengatasi perilaku agresif, salah satu teknik yang efektif adalah *time out* yaitu mengeluarkan anak dari situasi yang memicu agresi untuk sementara waktu sehingga anak belajar mengendalikan diri dan memahami konsekuensi dari perilaku negatif.

Teknik *time out* merupakan teknik yang dirancang untuk mengajarkan anak mengenai berbagai hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan (Tobing, 2021). Teknik ini berfungsi sebagai hukuman dari perilaku negatif yang ditunjukkan anak. Salah satu perilaku negatif yang sering dimunculkan anak adalah perilaku agresif.

Perilaku agresif muncul karena berbagai faktor, salah satunya adalah terdapat hambatan dalam proses pengolahan emosi pada anak. Anak tunagrahita merupakan individu yang memiliki hambatan pada perkembangan intelektualnya, sehingga IQ (*intelegent quotient*) yang dimiliki adalah di bawah rata-rata anak seusianya. Individu dengan disabilitas intelektual mengalami keterbatasan dalam fungsi intelektual yang berdampak pada kemampuan mereka dalam berperilaku adaptif pada kegiatan sehari-hari (Widajati & Mahmudah, 2022)

Menurut skala Binet dan skala Weschler, anak tunagrahita diklasifikasikan menjadi tiga kelompok yaitu tunagrahita ringan, tungrahita sedang, dan tunagrahita berat. Kelompok tunagrahita sedang merupakan salah satu kelompok jenis tunagrahita yang umumnya disebut dengan imbisil. Anak tunagrahita dalam kelompok ini memiliki hambatan dalam mempelajari keterampilan akademik (berhitung, membaca, menulis), tetapi mereka masih dapat dilatih untuk mempelajari keterampilan sosial dasar dan kegiatan keterampilan sehari-hari (Atmaja, 2017)

Anak tunagrahita sedang memiliki hambatan dalam kemampuan berpikir yang membuat mereka tidak mampu berpikir secara abstrak sehingga mereka tidak mampu untuk memahami norma di sekitarnya dan tidak dapat menyesuaikan perilakunya dengan lingkungan di sekitarnya. Terdapat beberapa kesulitan dalam aspek perilaku dan sosial yang dihadapi oleh anak tunagrahita sedang yaitu munculnya perilaku maladaptif seperti rendah diri, anti sosial, serta perilaku agresif yang menyebabkan mereka kesulitan untuk berbaur atau berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya (Jabbari, et al., 2022).

Anak yang berperilaku agresif biasanya akan mendapatkan masalah seperti tidak diterima oleh teman maupun lingkungannya. Bentuk perilaku agresif yang paling nyata atau terlihat jelas adalah memukul, berkelahi, berteriak, membentak, menolak perintah, menangis, dan merusak (Malau, 2021). Beberapa perilaku maladaptif yang sering ditunjukkan oleh anak tunagrahita sedang adalah perilaku agresif. Pola perilaku agresif adalah seperti menyerang atau menyakiti orang lain, menyakiti hewan, melukai diri sendiri, maupun merusak benda di sekitar (Gerodimos, 2022).

Tujuan anak tunagrahita sedang menunjukkan perilaku agresif ini berkaitan dengan hambatan anak tunagrahita sedang yang kesulitan dalam mengekspresikan emosinya sehingga mereka juga kesulitan dalam berkomunikasi-sosial (Jabbary et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi saat melaksanakan kegiatan PLP (Pengenalan Lingkungan Persekolahan) di SLB YPAC Surabaya selama empat bulan, terdapat anak tunagrahita sedang yang menunjukkan perilaku agresif berupa menyakiti diri dan merusak atau melempar benda di sekitarnya. Anak ini menunjukkan perilaku agresif pada saat keinginan atau emosinya tidak tersampaikan dengan baik. Perilaku agresif ini tidak hanya ditunjukkan untuk emosi negatif saja, tetapi juga pada saat mereka menunjukkan emosi berlebih seperti pada saat terlalu senang maupun terlalu sedih hanya untuk kepuasan pribadinya. Perilaku agresif ini mempengaruhi interaksi sosial dan komunikasi anak tunagrahita sedang. Oleh karena itu, perilaku agresif pada anak tunagrahita sedang ini perlu segera diberikan penanganan yang sesuai. Sehingga nantinya perilaku agresif ini akan hilang dan diharapkan dapat memunculkan perilaku baru yang positif.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kebanyakan perilaku agresif anak tunagrahita muncul pada masa anak-anak. Tetapi beberapa anak tunagrahita tidak ditangani secara cepat dan tepat sehingga akhirnya perilaku agresif tersebut terbawa

hingga mereka dewasa. Hal yang terjadi setelahnya adalah mereka sudah pasti kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan kejadian terburuknya adalah mereka dikucilkan oleh lingkungannya.

Perilaku agresif adalah suatu perilaku yang dapat dihasilkan dan dihilangkan dengan cara membuat model pembelajaran yang baru dan sesuai dengan karakteristik anak (Shanti & Moreno, 2023). Menurut Malau (2021), perilaku agresif anak tunagrahita dapat dikurangi melalui program pembelajaran keterampilan sosial dan emosional. Salah satunya adalah modifikasi perilaku, modifikasi perilaku bertujuan untuk mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan perilaku adaptif anak tunagrahita dalam kehiudpan sehari-hari.

Modifikasi perilaku merupakan sebuah penerapan berbagai prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental yang digunakan untuk mengubah perilaku maladaptif, dengan cara melemahkan atau menghilangkannya dan juga menumbuhkan atau mengukuhkan perilaku adaptif (Wolpe, 1990). Tujuan utama dari modifikasi perilaku adalah untuk memahami serta mengubah dan atau mengganti perilaku individu untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perilaku tersebut.

Modifikasi perilaku memiliki lima karakteristik, yaitu *emphasis on behavior* (penenakan pada perilaku), *emphasis on current determinants of behavior* (penekanan pada penentu perilaku saat ini), *emphasis on learning* (penenkanan pada pembelajaran), *assesment and evaluation* (penilaian dan evaluasi), dan juga *application* (penerapan atau aplikasi) (Prahmana, 2021). Kelima karakteristik tersebut merujuk pada seluruh aspek kehidupan sehari-hari dan perilaku maladaptif yang muncul akan dikurangi lalu perilaku adaptif harus ditingkatkan. Sehingga terjadi perubahan perilaku yang diinginkan.

Upaya untuk mengurangi perilaku anak tunagrahita sedang perlu menggunakan jenis atau teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh anak dan juga karakteristik anak tersebut. Jenis atau teknik dalam modifikasi perilaku sangatlah beragam, salah satu jenis teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang adalah dengan menggunakan teknik *time out*. Teknik *time out* merupakan suatu pengondisian dimana respon yang tidak diinginkan akan dihilangkan dengan hukuman (Akomaye et al, 2022). Teknik *time out* berarti mengoreksi perilaku yang tidak diinginkan dengan membuat anak menetap atau berdiam diri di tempat membosankan yang sudah disiapkan sebelumnya selama beberapa menit, kemudian setelah itu dia dibawa keluar dari tempat yang membosankan tersebut dan kembali pada aktivitas sebelumnya (Sophie & Sonia, 2025). Hal ini sejalan dengan teori belajar milik B. F Skinner yaitu *operant conditioning* yang dimana dalam suatu pembelajaran harus terdapat pengukuhan positif dan negatif. Pengukuhan negatif berupa *punishment* ini diberikan untuk menghilangkan perilaku negatif yang muncul sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Dalam penerapan teknik *time out*, terdapat beberapa prinsip yang harus dipahami agar nantinya dapat mendapatkan hasil yang diinginkan, prinsip-prinsip dari teknik *time out* adalah 1) *Time out* merupakan proses bukan hanya sekedar tempat; 2) *Time out* sebagai bentuk pengalihan perhatian anak untuk beberapa saat; 3) Menentukan kalimat sederhana dan konsisten selama pelaksanaan *time out*; 4) *Time out* untuk perilaku yang spesifik; 5) *Time out* harus dilakukan segera setelah perilaku yang tidak diinginkan muncul; 6) Guru dan atau orang tua tidak boleh terlibat komunikasi dengan anak selama *time out*; 7) Jangan memberikan perlakuan khusus selama waktu menuju *time out*; 8) Menyesuaikan durasi waktu *time out* dengan usia anak; 9) *Time out* merupakan komponen rencana perilaku yang komprehensif; 10) *Time out* dilakukan secara konsisten (Sinaga, 2016).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Kusumastuti (2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknik *time out* efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada disabilitas intelektual. Perilaku agresif yang dikurangi dalam penelitian sebelumnya tersebut berupa perilaku memukul dan berkata kasar. Penelitian ini memiliki perbedaan yang cukup jelas dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Meiyani (2020) yang dimana pada penelitian tersebut teknik *time out* diujikan pada subjek MDVI yaitu disabilitas ganda yang memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda dengan anak tunagrahita pada umumnya. Tetapi hasil yang didapatkan juga sama dengan penelitian sebelumnya, yaitu teknik *time out* memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi perilaku siswa MDVI.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan siswa tunagrahita sedang yang memiliki hambatan dalam berkomunikasi di SLB YPAC Surabaya. Selain itu, perilaku agresif yang dikurangi pada penelitian ini adalah perilaku menyakiti diri dan perilaku melempar atau merusak benda. Penelitian ini dapat memberikan pandangan baru terkait penggunaan teknik *time out* dalam mengurangi perilaku agresif menyakiti diri serta perilaku melempar atau merusak benda pada anak tunagrahita sedang. Fokus penelitian ini adalah anak tunagrahita sedang di SLB YPAC Surabaya, dikarenakan anak tunagrahita sedang hanya memiliki IQ sekitar 36-51 sehingga tidak mampu mengetahui baik dan buruknya sesuatu serta tidak mampu memahami dan mengontrol

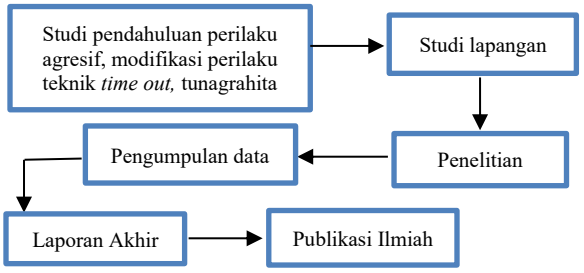
emosi dirinya sendiri. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui bagaimana efektivitas penggunaan teknik *time out* dalam mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang, mengingat masih minimnya penelitian yang secara spesifik mengkaji topik tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana efektivitas teknik *time out* dalam memodifikasi atau mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang dapat dicapai. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih menarik dan menyenangkan. Dengan demikian, adapun judul penelitian ini adalah Efektivitas Penggunaan Teknik *Time Out* Terhadap Perilaku Agresif Anak Tunagrahita Sedang di SLB YPAC Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang menggunakan metode *SSR (Single Subject Research)* dengan desain reversal A-B-A. Pengukuran dilakukan pada sesi *baseline* (A1) sebelum diberikan intervensi, sesi intervensi (B) dan sesi *baseline* (A2) setelah diberikan intervensi. Pengukuran ini dilakukan secara berulang, sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dapat dipercaya (R. C. I. Prahmana, 2021).

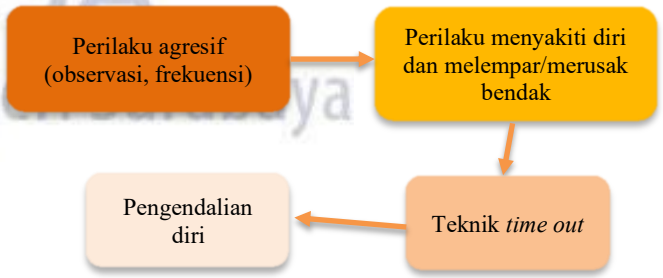
Penelitian ini dilaksanakan di SLB YPAC Surabaya. Di Lokasi ini terdapat siswa tunagrahita sedang yang sering menunjukkan perilaku agresif berupa menyakiti diri dan melempar/merusak benda. Penelitian ini dilaksanakan selama 14 sesi pertemuan, dengan rincian yaitu pada fase *baseline* (A1) dilaksanakan selama 4 sesi, fase intervensi dilaksanakan selama 6 sesi dan fase *baseline* (A2) dilaksanakan selama 4 sesi. Target perilaku pada penelitian ini, yaitu mengurangi perilaku agresif berupa perilaku menyakiti diri serta perilaku melempar atau merusak benda. Subjek pada penelitian ini adalah seorang anak tunagrahita sedang yang sering menunjukkan perilaku agresif. Berikut merupakan bagan alir penelitian:



Bagan 1. Alir Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui sejumlah tahapan yang tergambarkan dalam bagan alir di atas. Adapun tahapan-tahapan tersebut meliputi: 1) Studi pendahuluan, bertujuan untuk mengenali serta menganalisis permasalahan yang telah teridentifikasi sebelumnya. 2) Studi lapangan yaitu proses observasi langsung di lokasi penelitian untuk mengamati dan mengidentifikasi permasalahan secara nyata, serta menelusuri keterkaitannya dengan teori yang telah dikaji. 3) Pelaksanaan penelitian difokuskan pada modifikasi perilaku teknik *time out* untuk mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang. 4) Pengumpulan data, dilakukan untuk memperoleh informasi yang relevan sebagai bahan analisis pada tahap berikutnya. 5) Penyusunan laporan akhir penelitian yang mencakup uraian mengenai latar belakang masalah, kajian teori, metode penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data, hasil dan pembahasan, implikasi temuan, serta kesimpulan. 6). Publikasi hasil penelitan, dituangkan dalam bentuk artikel ilmiah yang disusun berdasarkan pedoman penulisan yang berlaku.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi terstruktur dengan inatrumen penelitian yang dibuat untuk mencatat frekuensi munculnya perilaku agresif berupa perilaku menyakiti diri dan melempar atau merusak benda pada anak tunagrahita sedang. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh dan mengumpulkan data yang relevan dari objek penelitian dan dibutuhkan selama penelitian (Abdullah et al., 2021). Observasi terstruktur merupakan metode pengamatan langsung yang bertujuan untuk memperoleh data secara objektif, konsisten dan mudah dianalisis. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan dalam bentuk bagan sebagai berikut:



Bagan 2. Kisi-Kisi Instrumen Observasi Perilaku Agresif Anak Tunagrahita

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang digunakan untuk mencatat seberapa sering perilaku agresif muncul, seperti tindakan menyakiti diri sendiri dan melempar atau merusak benda yang dilakukan oleh subjek. Data yang diperoleh dari hasil observasi dianalisis

menggunakan metode analisis visual dengan bantuan grafik, guna melihat pola perubahan durasi perilaku tersebut sebelum, selama, dan setelah intervensi diberikan. Dalam proses analisis ini, peneliti memperhatikan *trend* perubahan, kestabilan data, serta efektivitas penerapan teknik time out dalam menurunkan tingkat perilaku agresif pada subjek.

Penelitian ini menerapkan teknik analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Analisis visual dalam kondisi bertujuan untuk mengamati pola data pada setiap fase secara terpisah, dengan meninjau arah *trend*, kestabilan data, serta tingkat perubahan perilaku dalam masing-masing fase A-B-A. Sementara itu, analisis antar kondisi dilakukan dengan membandingkan data antara fase-fase A-B-A untuk mengevaluasi pengaruh intervensi. Khususnya dengan mengamati perbedaan perilaku agresif anak tunagrahita sedang sebelum, selama, dan setelah penerapan teknik *time out*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

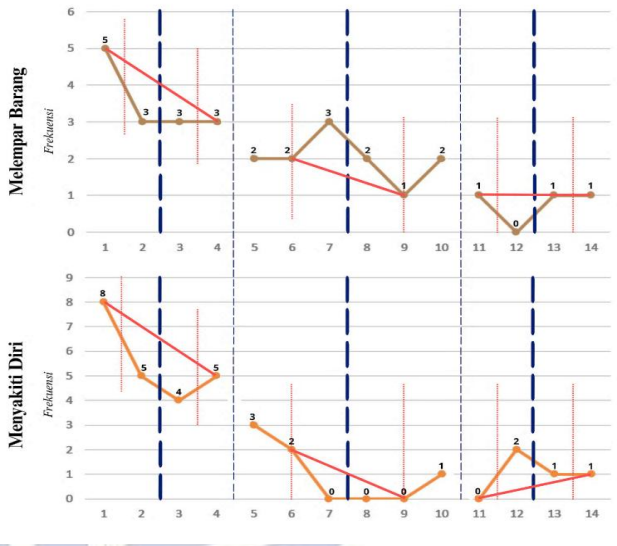
Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku dengan teknik *time out* berhasil dan efektif dalam mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang di SLB YPAC Surabaya, meskipun dalam jangka waktu penelitian yang singkat dan terbatas.

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental *SSR (Single Subjct Research)* yang dianalisis menggunakan analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Pada fase *baseline* (A1), data yang diperoleh menunjukkan estimasi nilai rata-rata yang didapatkan adalah 3,5 pada perilaku melempar atau merusak barang serta 5,5 pada perilaku menyakiti diri. Setelah diberikan intervensi (B) menggunakan teknik *time out*, frekuensi perilaku agresif anak menurun dengan nilai rata-rata 2 pada perilaku melempar atau merusak benda dan nilai rata-rata 1 pada perilaku menyakiti diri.

Dari nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku agresif yang ditunjukkan oleh subjek. Pada fase *baseline* (A2) yang merupakan kondisi kontrol terhadap fase intervensi (B) menunjukkan penurunan pada rata-rata frekuensi perilaku melempar atau merusak benda yaitu 0,75 dan nilai rata-rata pada perilaku menyakiti diri adalah 1, masih sama dengan kondisi sebelumnya (kondisi intervensi). Data yang diperoleh pada baseline (A2) menunjukkan kecenderungan estimasi yang menurun dengan tingkat stabilitas yang stabil, tetapi pada perilaku agresif menyakiti diri didapatkan kecenderungan arah yang meningkat di sesi terakhir. Hal ini menyebabkan kestabilan data pada perilaku menyakiti diri memperoleh ketidak stabilan. Terdapat peningkatan frekuensi pada perilaku menyakiti diri di akhir sesi pada fase baseline (A2) dikarenakan subjek mulai menyadari bahwa mulai hilangnya *time out* pada saat subjek menunjukkan perilaku agresif berupa menyakiti diri dan melempar atau merusak barang.

Berdasarkan data yang telah diperoleh di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik, sebagai berikut:



Grafik 1. Grafik Data Frekuensi Perilaku Agresif Anak Tunagrahita Sedang

Berikut tabel komponen analisis visual dalam kondisi data durasi kemampuan pemusatan perhatian subjek:

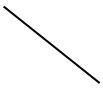
Tabel 1. Rekapitulasi Analisis Visual Dalam Kondisi Behavior Menyakiti Diri

Kondisi	Baseline (A1)	Intervensi (B)	Baseline (A2)
1. Panjang Kondisi	4	6	4
2. Kecenderungan Arah	↘	↘	↗
3. Kecenderungan Stabilitas	Tidak Stabil 50%	Tidak Stabil 16%	Tidak Stabil 50%
4. Jejak Data	↘ (-)	↘ (-)	↗ (+)
5. Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 8-4	Variabel 3-0	Variabel 2-0
6. Perubahan Level	8-4 4 (-)	3-0 3 (+)	2-0 2 (-)

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis dalam kondisi pada behavior menyakiti diri yang menunjukkan bahwa, panjang kondisi adalah 4 sesi pada fase baseline (A1), 6 sesi pada fase intervensi, dan 4 sesi pada fase baseline (A2). Kecenderungan

stabilitasnya menunjukkan adanya ketidakstabilan data selama 3 fase kondisi A-B-A, garis dalam estimasi kecenderungan arah serta estimasi jejak data memiliki arti yang sama dimana menunjukkan bahwa pada fase baseline (A1) dan fase intervensi terdapat penurunan, lalu pada fase baseline (A2) terdapat tanda (+) yang menunjukkan bahwa kecenderungan arah dan estimasi jejak data meunujukkan arah *trend* yang naik.

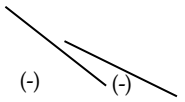
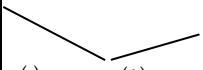
Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Visual Dalam Kondisi Behavior Melempar atau Merusak Benda

Kondisi	Baseline (A1)	Intervensi (B)	Baseline (A2)
1. Panjang Kondisi	4	6	4
2. Kecenderungan Arah			
3. Kecenderungan Stabilitas	Tidak Stabil 75%	Tidak Stabil 67%	Tidak Stabil 75%
4. Jejak Data	(-)		
5. Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 5-3	Variabel 3-1	Variabel 1-0
6. Perubahan Level	5-3 2 (+)	3-1 2 (+)	1-0 1 (+)

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis dalam kondisi pada behavior melempar/merusak benda yang menunjukkan bahwa, panjang kondisi adalah 4 sesi pada fase baseline (A1), 6 sesi pada fase intervensi, dan 4 sesi pada fase baseline (A2). Kecenderungan stabilitasnya menunjukkan adanya ketidakstabilan data selama 3 fase kondisi A-B-A, garis dalam estimasi kecenderungan arah serta estimasi jejak data memiliki arti yang sama dimana menunjukkan bahwa pada fase baseline (A1) dan fase intervensi terdapat penurunan, lalu pada fase baseline (A2) terdapat tanda (=) yang menunjukkan bahwa kecenderungan arah dan estimasi jejak data meunujukkan ke arah *trend* yang stabil.

Setelah menyelesaikan analisis dalam kondisi, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis antar kondisi. Berikut disajikan tabel yang memuat komponen-komponen analisis visual antar kondisi terhadap data frekuensi munculnya perilaku agresif subjek:

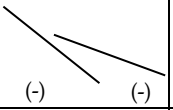
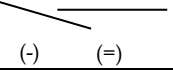
Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Visual Antar Kondisi Behavior Menyakiti Diri

Perbandingan Kondisi	(A1)/(B)	(B)/(A2)
1. Jumlah Variabel yang Diubah	2	2
2. Perubahan Kecenderungan Arah	 (-) (-)	 (-) (+)
3. Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Variabel
4. Perubahan Level	5-3 (+2)	1-0 (-1)
5. Presentase Overlap	0/6 x 100% = 0%	3/4 x 100% = 75%

Jumlah variabel yang diubah pada penelitian adalah dua yaitu perilaku agresif menyakiti diri dan perilaku agresif melempar atau merusak benda. Perubahan Kecenderungan arah trend nya menunjukkan adanya penurunan frekuensi pada perilaku agresif menyakiti diri setelah diberikan intervensi. Perubahan kecenderungan stabilitas data fase *baseline* (A1) ke fase intervensi mengalami kondisi variabel ke variabel. Perubahan kecenderungan stabilitas data fase intervensi ke fase *baseline* (A2) mengalami kondisi variabel ke variabel juga.

Perubahan level pada fase *baseline* (A1) ke intervensi menunjukkan perubahan membaik ditandai dengan tanda (+2) yang artinya perilaku agresif subjek menurun dan membaik. Perubahan level pada fase intervensi ke fase *baseline* (A2) mengalami perubahan (-1) yang artinya terdapat peningkatan frekuensi pada perilaku menyakiti diri. Berdasarkan analisis overlap data, intervensi yang diberikan menunjukkan kenaikan pada frekuensi perilaku dan kurang memuaskannya hasil. Hal ini ditunjukkan oleh data overlap pada fase *baseline* (A1) ke fase intevensi sebesar 0%, serta dari fase intervensi ke fase *baseline* (A2) yaitu 75%. Persentase overlap yang menaik ini menunjukkan bahwa terdapat kemunduran pada perilaku agresif anak dikarenakan adanya kenaikan perilaku di akhir sesi pada fase baseline (A2).

Tabel 4. Rekapitulasi Analisis Visual Antar Kondisi Behavior Menyakiti Diri

Perbandingan Kondisi	(A1)/(B)	(B)/(A2)
1. Jumlah variabel yang diubah	2	2
2. Perubahan kecenderungan arah	 (-) (-)	 (-) (=)
3. Perubahan kecenderungan stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Variabel
4. Perubahan level	3-2 (+1)	2-1 (+1)
5. Presentase overlap	1/6 x 100% = 17%	1/4 x 100% = 25%

Perubahan Kecenderungan arah *trend* menunjukkan adanya penurunan frekuensi pada

perilaku agresif menyakiti diri setelah diberikan intervensi. Perubahan kecenderungan stabilitas data fase *baseline* (A1) ke fase intervensi mengalami kondisi variabel ke variabel. Perubahan kecenderungan stabilitas data fase intervensi ke fase *baseline* (A2) mengalami kondisi variabel ke variabel juga.

Perubahan level pada fase *baseline* (A1) ke intervensi menunjukkan perubahan membaik ditandai dengan tanda (+1) yang artinya perilaku agresif subjek menurun dan membaik. Perubahan level pada fase intervensi ke fase *baseline* (A2) mengalami perubahan (+1) yang artinya juga frekuensi perilaku agresif subjek menurun dan stabil. Berdasarkan analisis overlap data, intervensi yang diberikan menunjukkan kenaikan pada frekuensi perilaku dan kurang memuaskannya hasil. Hal ini ditunjukkan oleh data overlap pada fase *baseline* (A1) ke fase intevensi sebesar 17%, serta dari fase intervensi ke fase *baseline* (A2) yaitu 25%. Persentase overlap yang menaik ini menunjukkan bahwa terdapat kemunduran pada perilaku agresif anak dikarenakan kurang lamanya durasi penelitian sehingga hasil data yang didapatkan kurang maksimal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa teknik *time out* efektif dan memiliki pengaruh positif terhadap perilaku agresif anak tunagrahita sedang di SLB YPAC Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif berupa perilaku menyakiti diri dan perilaku melempar atau merusak benda pada anak tunagrahita sedang selama jam pembelajaran di dalam kelas. Hal ini berdasarkan hasil analisis dalam dan antar kondisi yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan frekuensi perilaku yang ditandai oleh jejak data yang menunjukkan tanda (-) serta perubahan level antar kondisi yang menunjukkan (+2) dan (+1) pada tiap behavior.

Emosi merupakan proses kompleks yang melibatkan pemrosesan kognitif, fisiologis, serta ekspresi verbal dan nonverbal sehingga dapat mempengaruhi perilaku individu (Prosen & Vitulic, 2025). Pemrosesan emosi sangat berkaitan dengan pemrosesan informasi dalam kemampuan kognitif individu, sehingga hal ini menjadi tantangan bagi anak tunagrahita sedang. Pada anak tunagrahita sedang terdapat hambatan dalam aspek kognitif atau dalam kemampuan berpikir, sehingga anak tunagrahita sedang kurang bisa mengelola emosinya dan memahami emosi orang di sekitarnya (Zulfah, 2019)

Kurangnya pemahaman dalam mengelola emosi menyebabkan anak tunagrahita sering kali menunjukkan perilaku maladaptif, salah satunya adalah perilaku agresif. Perilaku agresif yang sering ditunjukkan oleh anak tunagrahita sedang adalah seperti merusak benda atau properti, tidak mau mengikuti perintah, agresif secara fisik, menyakiti diri sendiri, tantrum, berteriak, mencuri, dan melarikan diri (Girgis et al., 2025). Perilaku agresif yang ditunjukkan ini dapat mempengaruhi interaksi sosial anak tunagrahita sedang dalam berkehidupan sehari-hari dan memiliki kualitas hidup yang rendah, sehingga perilaku agresif ini harus segera diberi penanganan yang sesuai (Ferrario, 2023). Terdapat beberapa penanganan atau intervensi yang dapat diberikan untuk menangani perilaku agresif tersebut, salah satunya adalah terapi perilaku (*behavioral therapy*) (Prior et al., 2023).

Terapi perilaku atau modifikasi perilaku dapat diberikan kepada anak tunagrahita sedang guna membantu dalam memahami pikiran, emosi, serta perilakunya melalui pemecahan masalah dan manajemen stress (Orim et al., 2022). Modifikasi perilaku juga diberikan dengan tujuan untuk mengubah perilaku maladaptif dengan cara melemahkannya dan menumbuhkan serta menguatkan perilaku adaptif.

Dalam penggunaan modifikasi perilaku juga harus menyesuaikan dengan karakteristik perilaku anak, sehingga dapat menggunakan teknik yang sesuai dengan kebutuhan anak. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat anak tunagrahita sedang inisial A di SLB YPAC Surabaya yang diketahui menunjukkan perilaku agresif berupa menyakiti diri dan melempar atau merusak benda hingga mengganggu aktivitas pembelajarannya di dalam kelas serta menghambat interaksi sosialnya dengan teman-temannya. Selain itu, subjek juga belum dapat berkomunikasi secara verbal, tetapi masih dapat memahami perintah atau kalimat sederhana.

Berdasarkan karakteristik subjek, teknik modifikasi perilaku yang dapat digunakan dan diterapkan untuk mengurangi perilaku agresif pada anak tunagrahita sedang adalah dengan menggunakan teknik *time out*. Hal ini sejalan dengan pendapat Tobing (2021) yang menyatakan bahwa teknik *time out* digunakan untuk mengajarkan anak mengenai perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Teknik *time out* digunakan sebagai hukuman untuk mencegah perilaku yang tidak diinginkan dengan cara memindahkan anak ke area khusus yang membuatnya tidak nyaman dalam jangka waktu yang ditentukan (Lieneman & Mcneil,

2023). Dalam penggunaan teknik *time out*, terdapat aspek-aspek yang harus dicermati yaitu lokasi serta pengawasan, konsistensi, peringatan, sinyal, pemberian alasan secara lisan, dan durasi. Durasi *time out* yang diberikan kepada subjek menyesuaikan dengan usia dan kondisi anak pada saat itu (Corralejo et al., 2018).

Teknik *time out* memiliki beberapa manfaat utama yaitu dapat membantu anak untuk memahami konsekuensi dari tindakan agresif atau tidak sesuai, sehingga perilaku tersebut cenderung menurun, meningkatkan kemampuan anak dalam mengatur diri, mengelola emosi, dan memperbaiki fokus atau perilaku on-task di kelas, yang sangat penting untuk proses belajar dan interaksi sosial (Chandrasekaran et al., 2024.). Dari manfaat tersebut, teknik *time out* digunakan sebagai solusi untuk mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang di SLB YPAC Surabaya, sehingga anak dapat memahami emosi yang buruk dan dapat mengendalikan emosi pada dirinya. Dengan pemberian *time out* terhadap perilaku agresif anak tunagrahita sedang, terdapat hasil positif berupa penurunan jumlah frekuensi pada perilaku agresif berupa menyakiti diri dan perilaku melempar atau merusak benda.

Berdasarkan dari data hasil penelitian yang didapat, penggunaan teknik *time out* dalam memodifikasi perilaku agresif anak tunagrahita sedang berupa melempar atau merusak barang dan menyakiti diri ini telah memberikan hasil yang positif. Hasil dari 14 sesi pertemuan sudah menunjukkan perubahan perilaku agresif anak tunagrahita sedang ke arah garfik yang menurun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Adiniyah (2023) bahwa penggunaan teknik *time out* dapat mengembangkan keterampilan pengendalian diri dan mampu mengurangi perilaku agresif yang ada pada anak tunagrahita. Selain itu juga, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dewi & Kusumati (2024) bahwa penggunaan teknik *time out* efektif dalam mengurangi perilaku agresif berupa memukul dan berkata kasar pada anak disabilitas intelektual (tunagrahita).

Keterbatasan penelitian ini adalah adanya keterbatasan waktu dalam penelitian yang dikarenakan berdekatan dengan jadwal ujian di sekolah, sehingga pada saat data yang didapat masih belum stabil tetapi pelaksanaan penelitian harus tetap diselesaikan. Hal ini menyebabkan data penelitian yang didapatkan masih kurang, tidak stabil dan belum maksimal. Selain itu terdapat juga kendala pada faktor emosional subjek yang tidak menentu, sehingga hal ini juga mempengaruhi ketidakstabilan data pada hasil penelitian.

Solusi dari keterbatasan penelitian di atas adalah dengan disarankannya penelitian mendatang dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama untuk memperoleh data yang lebih konsisten dan relevan dengan tujuan penelitian. Evaluasi jangka panjang setelah intervensi juga perlu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana dampak intervensi dapat bertahan dalam mengurangi perilaku anak.

Implikasi hasil penelitian ini adalah teknik *time out* dapat menjadi salah satu teknik dalam memodifikasi atau mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang. Guru dan orang tua dapat mempertimbangkan teknik *time* out sebagai cara pendisiplinan anak serta dapat mengimplementasikan teknik *time out* secara konsisten dan berkelanjutan. Intervensi ini tidak hanya untuk mengurangi perilaku agresif anak tunagrahita sedang saja, tetapi juga untuk membantu anak untuk mengolah serta mengendalikan emosinya.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan teknik *time out* efektif dan memiliki pengaruh terhadap perilaku agresif anak tunagrahita sedang, sehingga dapat dijadikan pertimbangan penggunaannya oleh guru maupun orang tua sebagai strategi pendukung dalam kegiatan pembelajaran anak tunagrahita sedang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *time out* efektif terhadap pengurangan perilaku agresif anak tunagrahita sedang di SLB YPAC Surabaya. Hal ini terbukti dengan penurunan frekuensi perilaku agresif yang berlanjut selama fase intervensi hingga fase selanjutnya. Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *time out* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif berupa perilaku menyakiti diri dan melempar atau merusak benda bagi anak berkebutuhan khusus, khususnya bagi anak tunagrahita sedang yang sulit mengontrol emosinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat saran bagi orang tua dapat mengimplementasikan teknik *time out* pada saat anak berada di rumah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan peran orang tua sangat penting dalam pemberian modifikasi perilaku saat anak berada di luar sekolah. Teknik *time out* harus dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dimanapun anak berada agar nantinya hasil yang didapatkan lebih maksimal. Orang tua juga harus sering bekerja sama dengan guru kelas dalam mengimplementasikan teknik *time out.* Selain itu terdapat saran bagi peneliti selanjutnya yaitu disarankan untuk melaksanakan penelitian dengan

jangka waktu yang lebih panjang, sehingga data dan hasil yang didapatkan nanti akan lebih konkret dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Zahara, F., Taqwin, Masita, Ardiawan, N. K., & Sari, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/28559/1/Buku%20Metodologi%20Penelitian%20Kuantitatif.pdf

Adiniyah, L. I. J. (2023). Penerapan Teknik Time Out Dalam Mengontrol Emosi Anak Tunagrahita di SLB B-C Bina Insan Mandiri Mojolaban. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, *VIII*(I), 1–19. https://fud2.uinsaid.ac.id/akasia/index.php?p=show_detail&id=11725&keywords=

Akomaye, M., , D., & Patience, C. (2022). Effect of the timeout, response cost and corporal punishment as aversive therapy in the reduction of indiscipline among Secondary School Students in Rivers State, Nigeria. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. https://doi.org/10.47772/ijriss.2022.6421

Atmaja, J. R. (2017). *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Remaja Rosdakarya. https://www.scribd.com/document/739753173/Pendidikan-Dan-Bimbingan-Anak-Berkebutuhan-Khusus-Jati-Rinakri-Atmaja

Chandrasekaran, N., Srilakshmi, L., Maran, Y. M., & Ramachandran, A. K. (n.d.). *Alternative Behaviour Management Techniques for Children with Intellectual Disability – A Review*. 1–7. https://doi.org/10.31579/2690-8794/246

Corralejo, S. M., Jensen, S. A., & Greathouse, A. D. (2018). *Time out for sibling aggression : An analysis of effective durations in a natural setting*. *40*, 187–203. https://doi.org/10.1080/07317107.2018.1487701

Dewi & Kusumastuti, G. (2024). *Efektivitas Teknik Time-Out untuk Mengurangi Perilaku Agresif Disabilitas Intelektual Kelas VII SMPLB Negeri 1 Solok*. *12*, 535–541. Open Acces Jurnal: https://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu

Ferrario, I. (2023). *Are behavioural and cognitive – - behavioural interventions effective on outwardly directed aggressive behaviour in people with intellectual disabilities ? A Cochrane Review summary with commentary BE H AV IOU R A L I N T E RV E N T IONS*. *5*(June), 1276–1279. https://doi.org/10.1111/dmcn.15707

Fitri, Hudayani & Meiyani, N. (2020). Penerapan Teknik Time Out Terhadap Pengurangan Perilaku Agresif Peserta Didik MDVI. *JASSI_anakku*, *20*(1), 40–48. https://doi.org/10.17509/jassi.v20i1.29582

Gerodimos, R. (2022). Humiliation, shame, and violence: Honor, trauma, and political extremism before and after the 2009 crisis in Greece. International Forum of Psychoanalysis, 31 (1), 34–45. https://eprints.bournemouth.ac.uk/31213/

Girgis, M., Paparo, J., & Kneebone, I. (2025). How do children with intellectual disabilities regulate their emotions ? The views of parents. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, *8250*, 45–58. https://doi.org/10.3109/13668250.2024.2372810

Jabbari, D. A., Hosseini, N. S. D., & AZMOUDEH, M. (2022). Comparing the effectiveness of group play therapy based on cognitive-behavioral approach and story therapy on physical, relational and verbal aggression of Educable mentally retarded students. https://educationscience.cfu.ac.ir/article_2417.html?lang=en

Jabbary Daneshvar, A., Hosseininasab, S., & Azmoodeh, M. (2022). Comparing the Efficacy of Cognitive-Behavioral Play Therapy and Narrative Therapy on Aggression and Assertiveness of Students with an Educable Intellectual Disability.Iranian Journal of Learning and Memory,5(17), 13-23. https://doi.org/10.22034/iepa.2022.152351

Lieneman, C. C., & Mcneil, C. B. (n.d.). *Time-Out in Child Behavior Management*. https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/00509-000

Malau, A. (2021). Influence Analysis of Counseling Guidance and Social Competence of Teachers against Control of Aggression Behavior on Mental Retardation Students. https://www.scitepress.org/Papers/2018/100366/100366.pdf

Nodehi, M. F., Khorasani, Z., Masjedi, F. S., Farhadi, A., Ghorbani, M., Adaptation, S., & Disorders, N. (2024). *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*. *December 2023*. https://doi.org/10.61838/kman.jndd.3.1.14

Orim, M. A., Orim, S. O., Adeleke, P. O., Essien, E. E., Olayi, J. E., Essien, C. K., Dada, O. A., Ewa, J. A., Eke, V. U., Igba, I. U., Ogar, R. O., & Owan, V. J. (2022). *Cognitive behavioral therapy as treatment intervention for aggressive behaviors in clients with intellectual disabilities and concomitant mental health conditions*. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar)*. UAD Press. http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/24309

Prior, D., Win, S., Hassiotis, A., Hall, I., Ma, M., Ak, A., Prior, D., Win, S., Hassiotis, A., Hall, I., Ma, M., & Ak, A. (2023). *Behavioural and cognitive-behavioural interventions for outwardly directed aggressive behaviour in people with intellectual disabilities (Review)*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD003406.pub5.www.cochranelibrary.com

Prosen, S., & Vitulić, H. (2025). Emotions in Students with Mild Intellectual Disability in Primary Schools. *Pedagoška obzorja*. https://doi.org/10.55707/ds-po.v40i1.161.

Shanti, D., & Moreno, E. M. (2023). Factors of Spreading the Aggressive Behavior among Kindergarteners from the Perspective of Their Teachers in East Jerusalem. Education Research International, 2023 DOI:10.1155/2023/9918949

Sinaga, J. D. (2016). *Time-Out Sebagai Teknik Modifikasi Perilaku di Sekolah dan di Rumah : Ulasan Singkat dan Rekomendasi*. *October 2015*.

http://repository.usd.ac.id/id/eprint/4505

Sophie, T. H., & Sonia, H. (2025). *Child Protection and Practice Time-out placements in residential care : Towards a better understanding of restrictive measures in response to the behavioral manifestations of vulnerable youths*. *4*(February). https://doi.org/10.1016/j.chipro.2025.100113

Tobing, M. S. (2021). Teori Klasik Dan Kontenporer: 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

Widajati, Wiwik; Mahmudah, S. (2022). Prompt Scaffolding in Learning Life Skills for Self-Development of Intellectual Disabilities Students in Inclusive Primary School. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v11i1.33962

Zulfah, H. R. (2019). *Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Tunagrahita SMALB*. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-khusus/article/view/27919

UNESA
Universitas Negeri Surabaya