

## Peningkatan Ketahanan Duduk dan Pengurangan Perilaku Meninggalkan Tempat Duduk melalui Teknik *Time Out* pada Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*

Husni Watul Hasanah<sup>1</sup>, Fatmawati<sup>2</sup>, Marlina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: husni.watulhasanah@yahoo.com

### INFORMASI ARTIKEL

terkirim 25 January 18

Revisi dari 31 January 18

Diterima 22 April 18

### Kata kunci:

Konsentrasi belajar, teknik *time out*,  
*ADHD*

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi peneliti mendapati seorang anak *ADHD* yang mengalami kesulitan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan perilaku meninggalkan tempat duduk. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* kelas I di SLB Muftia Rahma. Jenis penelitian ini eksperimen dalam bentuk subjek tunggal (*Single Subject Research*) dengan desain penelitian A-B-A, subjek penelitian seorang anak *ADHD* dengan gejala hiperaktivitas, data diukur menggunakan durasi untuk melihat berapa lama anak mampu untuk bertahan duduk dalam 30 menit proses pembelajaran berlangsung dengan *stopwatch* dan menggunakan frekuensi untuk melihat berapa kali anak meninggalkan tempat duduk selama 30 menit proses pembelajaran berlangsung dengan *tally*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, teknik *time out* dapat meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* kelas I di SLB Muftia Rahma sesuai dengan hasil analisis data dalam kondisi dan antar kondisi.

### PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatar belakangi masalah di SLB Muftia Rahma. Dimana peneliti mendapati seorang anak *ADHD* yang mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar akibat perilaku hiperaktif, yakni anak tidak dapat bertahan duduk kurang 2 menit selama 30 menit proses pembelajaran dan lebih 10 kali meninggalkan tempat duduk selama 30 proses pembelajaran tersebut. Sehingga menyebabkan anak minim dalam berkonsentrasi, kesulitan mengerjakan tugas dan sulit untuk memahami intruksi yang diberikan akibat anak yang tidak bisa tenang di dalam kelasnya.

Konsentrasi yang baik dapat diamati dari beberapa tingkah laku seperti memperhatikan secara aktif, menyimak, bertanya, merespon, memahami materi pelajaran, bersikap aktif dengan bertanya, menjawab pertanyaan dengan benar, menginformasikan kembali pengetahuan yang didapatkan kepada orang lain, kondisi kelas yang tenang dan tidak mudah terganggu oleh rangsangan luar dan minat belajar. Kondisi kelas yang tidak tenang akan membuat suasana yang tidak menyenangkan. Suasana yang tidak menyenangkan akan membuat tubuh menjadi tidak rileks. Sehingga fungsi otak tidak akan berfungsi semaksimal mungkin mengakibatkan kesulitan di dalam konsentrasi (Nuryana & Purwanto, 2010). Selain itu, kurang adanya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari juga mempengaruhi suasana yang tidak menyenangkan di dalam kelas dan akan menyebabkan kesulitan di dalam memperhatikan pelajaran (Nur, 2014). Jadi dapat dikatakan anak yang tidak mampu tenang di dalam kelas terutama dalam bertahan ditempat duduk maka akan membuat suasana yang tidak menyenangkan di dalam kelas, kesulitan dalam proses pembelajaran dan mengganggu lingkungan sosialnya sehingga untuk keterampilan sosial anak minim.

Keterampilan sosial yang minim dapat ditunjukkan dengan anak kurang sopan bertanya, nada suara keras, mengejek teman yang ikut bertanya, merespon dengan acuh dan tidak relevan dengan pertanyaan, kurang tertib dalam kegiatan diskusi kelas, tidak antri dalam berbicara, kurang menyadari kesalahan sendiri, tidak dapat mengikuti perintah verbal, membuat guru jenuh dan cenderung membiarkan mereka (Marlina, 2014). Hal seperti ini juga terjadi kepada anak yang peneliti teliti. Yang mana hasil observasi di SLB Muftia Rahma menunjukkan bahwa anak kesulitan konsentrasi di dalam menjawab pertanyaan, tidak memahami intruksi dari guru, tidak memahami pertanyaan yang diberikan, sering memotong pembicaraan ketika guru sedang berbicara, kesulitan didalam menyelesaikan tugas, kesulitan dalam membereskan barang-barangnya dan mengganggu temannya. Selain itu, akibat anak tidak bisa berkonsentrasi juga mengganggu terhadap sosialisasinya akibat perilaku tidak bisa mematuhi intruksi yang diberikan orang lain (Nugroho, 2009).

Berdasarkan hasil observasi peneliti mendapati anak kesulitan konsentrasi dalam jangka pendek dan jangka panjang akibat anak sering meninggalkan tempat duduk daripada bertahan duduk. konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan meninggalkan tempat duduk termasuk kepada perilaku bermasalah. Perilaku merupakan segala sesuatu yang dikerjakan, dikatakan, dapat dilihat, dirasakan dan didengar dari seseorang (firdausiyah & widajati, 2013). Sedangkan perilaku bermasalah merupakan perilaku lebih sering muncul, lebih kuat, lebih lama, dan memiliki pola perilaku khas dibanding dengan perilaku seusianya (Hairina, 2013). Perilaku anak dalam konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk sangat kurang dan perilaku anak meninggalkan tempat duduk sering terjadi. Padahal yang diharapkan ketika di dalam konsentrasi belajar yaitu sedapat mungkin dapat bertahan duduk lama untuk memusatkan perhatian dan seminim mungkin meninggalkan tempat duduk. Untuk masalah perilaku anak peneliti melakukan modifikasi perilaku untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi *ADHD*. Modifikasi perilaku dilakukan untuk mengubah perilaku untuk penghapusan atau penguatan perilaku. Perilaku yang akan dikuatkan yaitu ketahanan duduk, sedangkan perilaku yang akan dihapus yaitu perilaku meninggalkan tempat duduk. *Time out* dipilih peneliti untuk melakukan penguatan dan penghapusan perilaku ketahanan duduk dan perilaku meninggalkan tempat duduk. *time out*. *Time out* merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif (Wahyudi, 2017). *Time out* merupakan salah satu teknik mengubah perilaku bermasalah anak berbasis hukuman dengan cara menempatkan anak dalam lingkungan yang terbatas tetapi tetap dalam pantauan untuk menurunkan perilaku menyimpang (Sinaga, 2015). Teknik *time out*

yang akan digunakan dalam penelitian ini pemberian penyisian sesaat kepada anak ketika perilaku anak muncul sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Teknik time dipilih karena sering dipakai untuk menurunkan tingkat masalah perilaku dan penguatan untuk meningkatkan perilaku. Teknik *time out* efektif digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan pada anak (Zolten & Long, 2006). Selain itu, teknik *time out* juga efektif mengurangi perilaku tantrum pada anak. (Shanti, 2015). Perilaku hiperaktivitas pada anak juga dapat berkurang melalui teknik *time out* (Efian, 2016). Hidayati dan Purwandari (2010) juga mengatakan bahwa teknik *time out* dapat mengurangi perilaku hiperaktif. Perilaku hiperaktif yang berkurang dipenelitian Hidayati dan Purwandari (2010) yaitu perilaku mengangkat kaki ketika makan.

Berdasarkan pendahuluan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut; apakah teknik *time out* dapat meningkatkan konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk bagi anak *ADHD* Kelas I di SLB Muftia Rahma?

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini eksperimen dalam bentuk *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. SSR merupakan penelitian yang menggunakan subjek tunggal. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar yang dimaksud yakni, berapa lama anak mampu bertahan duduk selama 30 menit pembelajaran berlangsung diukur menggunakan durasi dengan menggunakan *stopwatch* dan berapa kali anak meninggalkan tempat duduk selama 30 menit pembelajaran diukur menggunakan frekuensi dengan *tally*. Sedangkan variabel bebas yaitu Teknik *Time Out*. Teknik *time out* merupakan prosedur yang memindahkan sumber penguatan untuk sementara waktu bila perilaku sasaran yang akan dihilangkan timbul. Prosedur teknik *time out* ini dilakukan apabila anak berdiri dari tempat duduk. Kemudian peneliti akan menghitung berapa lama anak mampu bertahan duduk dalam 30 menit proses pembelajaran dan menghitung berapa kali anak meninggalkan tempat duduk dalam 30 menit proses pembelajaran.

Subjek penelitian adalah anak *ADHD* yang mengalami hiperaktif. Anak tersebut berinisial MHR berjenis kelamin laki-laki, umur 7 tahun, kelas I di SLB Muftia Rahma. Perilaku anak yang selalu kesana-kemari, berlari-lari, menedang-nendang, memukul-mukul, masuk keluar kelas, bisa dikatakan anak tersebut lebih sering meninggalkan tempat duduknya. Sehingga untuk konsentrasi anak mengalami kesulitan baik dari memperhatikan secara aktif, menyimak, bertanya, merespon, memahami materi pelajaran, bersikap aktif dengan bertanya, menjawab pertanyaan dengan benar, kondisi kelas yang tenang dan tidak mudah terganggu oleh rangsangan luar dan minat belajar.

Data diperoleh melalui teknik observasi dengan menggunakan pedoman observasi yang dibuat oleh peneliti. Format pedoman observasi berisi pengamatan berapa lama anak mampu bertahan duduk dan berapa kali anak meninggalkan tempat duduk selama proses pembelajaran 30 menit.

**Adapun format alat pencatatan data seperti dibawah ini:**

- a. Alat pencatatan data dengan durasi
  - Nama :.....
  - Peneliti :.....
  - Tanggal pelaksanaan :.....
  - Waktu :.....
  - Perilaku *Behavior* :Ketahanan duduk
  - Kondisi :

**Tabel 1. Format Alat Pencatatan Data dengan Durasi**

Tanggal	Waktu		Lamanya Durasi (Waktu)
	Mulai	Selesai	

- b. Alat pencatatan data dengan Frekuensi
  - Nama :.....
  - Peneliti :.....
  - Tanggal pelaksanaan :.....
  - Waktu :.....
  - Perilaku *Behavior* :Meninggalkan tempat duduk
  - Kondisi :

**Tabel 3.2. Format Alat Pencatatan Data dengan Frekuensi**

Tanggal	Waktu Start – Stop	Tally Terjadinya Target Behaviour	Total Kejadian

Penelitian dilaksanakan di SLB Muftia Rahma yang beralamat di Jalan Raya Bukittinggi , Pekan Kamis, Nagari Koto Tengah, Kecamatan Tilatang Kamang. Sekolah ini terdiri dari lima kelas. Kelas yang digunakan untuk melakukan penelitian ini yaitu kelas I. Kelas I di gunakan untuk pengambilan data baik ketahanan duduk maupun meninggalkan tempat duduk. Sedangkan untuk pemberian intervensi kepada anak dilakukan di luar kelas. Di luar kelas dipilih karena sekolah tidak memiliki ruang khusus untuk menangani emosi anak yang mudah berubah-ubah yang suka menghancurkan barang-barang disekitarnya.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**hasil**

Penelitian ini dilakukan sebanyak 17 sesi yang mana A<sub>1</sub> merupakan *phase baseline* sebelum diberikan *intervensi* yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan, selanjutnya pada kondisi B merupakan *phase treatment* saat pemberian *intervensi* yaitu 7 kali pertemuan dan kondisi A<sub>2</sub> merupakan *phase*

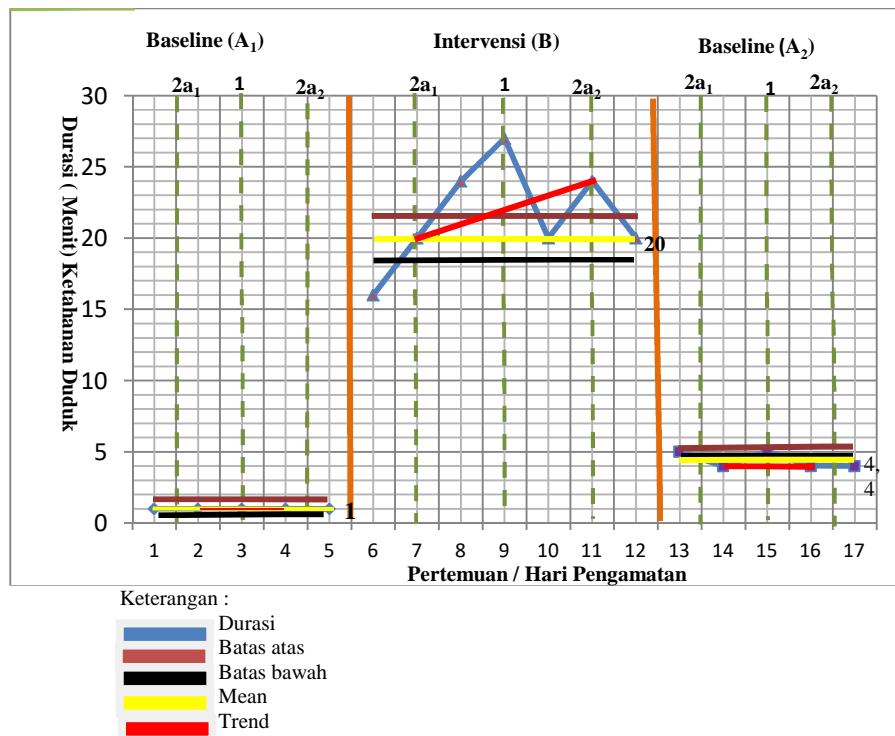
baseline setelah tidak lagi diberikan *intervensi* sebanyak 5 kali pertemuan. Hasil data durasi konsentrasi belajar dalam ketahanan duduk pada setiap fase penelitian dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Pencatatan Data Durasi dalam Ketahanan Duduk

Target	Baseline (A <sub>1</sub> )	Intervensi (B)	Baseline (A <sub>2</sub> )
Hasil	1, 1, 1, 1, 1	16, 20, 20, 27,24, 20,20	5, 4, 5, 4, 4
Mean	1	20,7	4,4
Trend	(=)	(+)	(+)
Rentang stabilitas	0,15	4,05	0,75
Mean level	1	20,7	4,4
Batas atas	1,075	22,02	5,15
Batas bawah	0,925	18,68	4,02
Persentase stabilitas	100%	42,85%	40%

Hasil data pada setiap sesi dalam kondisi untuk ketahanan duduk pada sesi *baseline* (A<sub>1</sub>), *intervensi* (B) dan *baseline* (A<sub>2</sub>) dapat dilihat perbandingan ketiga bagian penelitian itu sebagai:

Gambar 1. Perubahan durasi ketahanan duduk



Penelitian ini dilakukan sebanyak 17 sesi yang terdiri dari *phase baseline* sebelum diberikan *intervensi*, kondisi B merupakan *phase treatment* dan kondisi A<sub>2</sub> merupakan *phase baseline* setelah tidak lagi diberikan *intervensi*. Berdasarkan tabel kondisi *baseline* (A<sub>1</sub>) dihentikan pada pertemuan kelima yang mana anak hanya mampu bertahan duduk 1 menit. Dengan demikian peneliti melanjutkan pemberian *intervensi* dengan panjang kondisi pada fase *intervensi* (B) adalah 7, yakni dari sesi pertama hingga ketujuh adalah 16,20,24,27,20,24,20 menit dapat dilihat bahwa, pada kondisi *baseline* (A<sub>1</sub>) data ketahanan duduk anak stabil, dengan durasi data yang didapat adalah 1 menit. Pada kondisi *intervensi* (B) datanya bervariasi dan naik, dengan durasi yang didapat adalah 16-27 menit. Sedangkan, pada kondisi *baseline* (A<sub>2</sub>), lama durasi data ketahanan duduk anak adalah 4 dan 5 menit. Adapun variabel kemampuan ketahanan duduk anak pada kondisi *baseline* (A<sub>1</sub>) dengan mean 1, kondisi *intervensi* (B) terletak pada rentang 16-27, sedangkan pada kondisi *baseline* (A<sub>2</sub>) terletak pada rentang 5-4. Dengan demikian setelah diberikan perlakuan, estimasi kecenderungan arah pada kondisi anak yang sering meninggalkan tempat duduk meningkat.

Kecenderungan stabilitas pada gambar 1 grafik ketahanan duduk di fase *baseline* (A<sub>1</sub>) menunjukkan hasil yang stabil, karena persentase stabilitas kondisi *baseline* sebelum diberikan *intervensi* (A<sub>1</sub>) 0% dengan batas atas 1,075, batas bawah 0,925, mean level 1. Pada fase *intervensi* dengan batas atas 22,02, batas bawah 18,68, mean level 20,7 dan persentase stabilitas menunjukkan 42,85%. Pada fase *baseline* (A<sub>2</sub>) dengan batas atas 5,05, batas bawah 4,02, mean level 4,4 dan persentase stabilitas adalah 40%. Dapat dijelaskan bahwa persentase stabilitas pada kondisi awal sebelum diberikan *intervensi* (A<sub>1</sub>) stabil, kondisi setelah diberikan *intervensi* (B) tidak stabil, dan kondisi awal setelah tidak lagi diberikan *intervensi* (A<sub>2</sub>) tidak stabil.

Untuk presentase overlape ketahanan duduk kondisi *baseline* sebelum diberikan *intervensi* (A<sub>1</sub>), kemampuan anak dalam bertahan duduk dalam

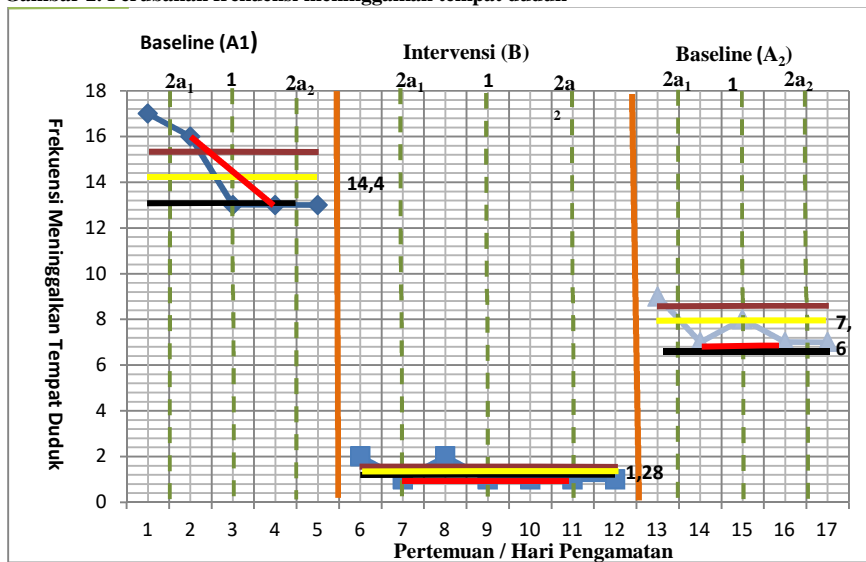
konsentrasi belajar yaitu 0%. Kondisi baseline setelah tidak lagi diberikan intervensi (A<sub>2</sub>), kemampuan anak dalam bertahan duduk dalam konsentrasi belajar adalah 0%.

Tabel 2. Pencatatan Data Frekuensi dalam Meninggalkan Tempat Duduk

Target	Baseline (A <sub>1</sub> )	Intervensi (B)	Baseline (A <sub>2</sub> )
Hasil	17,16,13,13,13	2,1,2,1,1,1,1	9,7,8,7,7
Mean	14,4	1,28	7,6
Trend	(+)	(+)	(+)
Rentang stabilitas	2,55	0,3	1,35
Mean level	14,4	1,4	7,6
Batas atas	15,675	1,43	8,275
Batas bawah	13,125	1,13	6,925
Persentase stabilitas	0%	0%	80%

Hasil data pada setiap sesi dalam kondisi untuk ketahanan duduk pada sesi baseline (A<sub>1</sub>), intervensi (B) dan baseline (A<sub>2</sub>) dapat dilihat perbandingan ketiga bagian penelitian itu sebagai:

Gambar 2. Perubahan frekuensi meninggalkan tempat duduk



Keterangan :

- Durasi
- Batas atas
- Batas bawah
- Mean
- Trend

Penelitian ini dilakukan sebanyak 17 sesi yang terdiri dari *phase baseline* sebelum diberikan *intervensi*, kondisi B merupakan *phase treatment* dan kondisi A<sub>2</sub> merupakan *phase baseline* setelah tidak lagi diberikan *intervensi*. Berdasarkan grafik dapat dilihat kondisi baseline (A<sub>1</sub>) dihentikan pada pertemuan kelima. tersebut dapat dilihat bahwa anak meninggalkan tempat duduk berkurang dari hari pertama sampai hari kelima yaitu dari 17 sampai 13 kali. Penurunan ini terjadi bisa disebabkan karena kondisi anak yang kurang sehat ketika pengamatan baseline (A<sub>1</sub>). Dengan demikian peneliti melanjutkan pemberian *intervensi* terhadap anak. Panjang kondisi pada fase *intervensi* (B) adalah 7, dengan hasil 2,1,2,1,1,1,1 dapat dilihat kondisi baseline (A<sub>1</sub>) data terbanyak yaitu 17 kali dan data terkecil yaitu 13 kali. Pada kondisi *intervensi* (B) datanya berkisaran di angka 1 dan 2. Sedangkan, pada kondisi baseline (A<sub>2</sub>), banyak anak meninggalkan tempat duduk tidak terlalu bervariasi yaitu berkisaran di angka 7 sampai 9 kali. Adapun variabel meninggalkan tempat duduk anak pada kondisi baseline (A<sub>1</sub>) dengan rentang 13-17, kondisi *intervensi* (B) berkisar pada 1 dan 2, sedangkan pada kondisi baseline (A<sub>2</sub>) terletak pada rentang 7-9. Dengan demikian setelah diberikan perlakuan, estimasi kecenderungan arah pada kondisi anak yang sering meninggalkan tempat duduk menurun.

Kecenderungan stabilitas pada gambar 2 grafik meninggalkan tempat duduk di fase baseline (A<sub>1</sub>) menunjukkan hasil yang tidak stabil, karena persentase stabilitas kondisi baseline sebelum diberikan *intervensi* (A<sub>1</sub>) 0% dengan batas atas 15,675, batas bawah 13,125, mean level 14,4. Pada fase *intervensi* dengan batas atas 1,43, batas bawah 1,13 mean level 1,28 dan persentase stabilitas menunjukkan 0%. Pada fase baseline (A<sub>2</sub>) dengan batas atas 8,275, batas bawah 6,925, mean level 7,6 dan persentase stabilitas adalah 80%. Dapat dijelaskan bahwa persentase stabilitas pada kondisi awal sebelum diberikan *intervensi* (A<sub>1</sub>) tidak stabil, kondisi setelah diberikan *intervensi* (B) tidak stabil, dan kondisi awal setelah tidak lagi diberikan *intervensi* (A<sub>2</sub>) stabil.

Untuk presentase overlape meninggalkan tempat duduk kondisi baseline sebelum diberikan *intervensi* (A<sub>1</sub>), yaitu 0%. Kondisi baseline setelah tidak lagi diberikan *intervensi* (A<sub>2</sub>), kemampuan anak dalam bertahan duduk dalam konsentrasi belajar adalah 14,28%.

### pembahasan

Penelitian ini membahas tentang efektivitas teknik *time out* untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak ADHD kelas I di SLB Muftia Rahma. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada seorang anak, masalah yang dihadapi anak adalah tidak mampu berkonsentrasi belajar dalam bertahan duduk jangka waktu panjang dan sering meninggalkan tempat duduknya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *time out* dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak ADHD dalam ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk sesuai dengan data yang telah dianalisis. Dampak anak bertahan duduk menggunakan teknik *time out* adalah anak berhati-hati untuk berdiri dari tempat duduknya. Ini diakibatkan peraturan yang telah ditetapkan peneliti dan disetujui oleh anak. Yang mana isi peraturan tersebut jika anak berdiri dari tempat duduk maka anak akan meninggalkan ruang kelas untuk sementara dan akan kembali ke kelas ketika waktu *time out* sudah habis. Ketika anak dengan hati-hati berdiri dari tempat duduk maka anak sudah mulai belajar untuk mematuhi peraturan. Mematuhi peraturan merupakan salah satu kriteria seseorang sudah disiplin. Pendapat ini didukung oleh Prosejo (2014) yang mengatakan kedisiplinan belajar terjadi ketika peserta didik patuh terhadap peraturan-peraturan dan tata tertib untuk memperoleh kondisi yang lebih baik, dengan begitu bisa dikatakan anak sudah mulai menegakkan kedisiplinan dengan berhati-hati untuk melanggar peraturan yang telah disepakati. Penelitian ini relevan dengan Zolten dan Long (2006) yang mengatakan bahwa teknik *time out* dapat meningkatkan kedisiplinan anak. Yang mana penelitian ini menggunakan teknik *time out* untuk meningkatkan kedisiplinan anak di rumah, terutama bagi anak yang sering berteriak-teriak, marah-marah dan tantrum. Sehingga penelitian yang dilakukan Zolten dan Long (2006) menyarankan untuk orang tua menggunakan teknik *time out* untuk mengatasi masalah perilaku anak dengan penerapan secara konsisten. Yang dimaksud enerapan secara konsisten yaitu pelaksanaan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan sesuai dengan yang telah ditetapkan. Ini didukung oleh pendapat Mushon (2010) yang mengatakan konsisten merupakan keajengannya atau kemantapan sesuai dengan aturan yang dibuat.

Dampak berkurangnya perilaku meninggalkan tempat duduk melalui teknik *time out* yaitu berkurangnya perilaku anak yang hiperaktif seperti memukul-mukul, menendang, berlari-lari dan mengganggu teman dengan berkurangnya perilaku tersebut anak mulai bisa memusatkan perhatian terhadap pembelajaran. Penelitian ini juga didukung oleh Efiany (2016) yang menyatakan bahwa teknik *time out* dapat mengurangi perilaku hiperaktivitas pada anak. Perilaku hiperaktivitas anak pada penelitian Efiany (2016) yaitu berupa perilaku jalan mondar mandir. Penelitian ini juga relevan dengan penelitian Shanti (2015) yang menggunakan teknik *time out* untuk mengurangi tantrum pada anak. Perilaku tantrum yang akan dikurangi pada penelitian ini perilaku anak mengganggu teman sekelasnya dengan menangis dengan sangat keras. Selain itu dapat positif anak bertahan duduk daripada meninggalkan tempat duduk yaitu membuat suasana yang menyenangkan bagi guru dan anak. Suasana yang menyenangkan akan membantu otak bekerja semaksimal mungkin akibat otak yang lebih rileks sehingga untuk berkonsentrasi akan lebih mudah dilakukan (Nuryana & Purwanto, 2010).

Berdasarkan paparan diatas, jika teknik *time out* diterapkan maka akan membantu mengubah perilaku anak berupa kedisiplinan agar tidak berdiri dan memulai mematuhi peraturan yang telah dibuat bersama, disamping dapat meningkatkan ketahanan duduk dan mengurangi perilaku meninggalkan tempat duduk.

### KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa teknik *time out* dapat meningkatkan konsentrasi belajar bagi anak ADHD kelas I dalam peningkatan ketahanan duduk dan berkurangnya perilaku meninggalkan tempat duduk. Selain itu, teknik *time out* juga bisa untuk meningkatkan kedisiplinan pada dan mengurangi perilaku tantrum pada anak. Peneliti menyarankan agar menggunakan teknik *time out* jika ingin mengubah perilaku anak baik untuk menghilangkan maupun penguatan perilaku.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Dra. Fatmawati, M.Pd dan Dr. Marlina, S.Pd, M.Si sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menulis artikel ini.

### DAFTAR RUJUKAN

- Erianny, V. P. (2017). *Mengurangi Perilaku Hiperaktivitas Melalui Prosedur Penyisihan Sesaat (Time Out) bagi Anak Autisme*. E-JUPEKhu, 5(1).
- Firdausiyah, N. (2013). *Terapi Musik Klasik Terhadap Perilaku Hiperaktif Pada Anak Autis*. Jurnal Pendidikan Khusus, 3(3).
- Hairina, Y. (2013). *Intervensi untuk Mengatasi Gangguan Perilaku Menentang Anak dengan Parent Management Training*. Mu'adalah; Jurnal Studi Gender dan Anak, 1(1).
- Hidayati, D. R. (2017). *Time-Out: Alternatif Modifikasi Perilaku Anak Adhd (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)*. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi.
- Marlina, M. (2015). *Peer Mediated Intervention for Improving Social Skills of Children with Learning Disabilities in Inclusive Elementary School*. Jurnal Pendidikan Humaniora (JPH), 2(4), 368-382.
- Muhson, A., & Kelas, A. P. P. (2010). *Penyusunan Alat Penilaian Hasil Belajar*.
- Nugroho, Y. J. D., & Budi, U. S. (2009). *Efek brain gym dalam meningkatkan perhatian anak Attention Deficit Disorder (ADD)*. Jurnal Psikohumanika, 2(01).
- Nur, H. (2015). *Konsentrasi Belajar Pada Kegiatan Origami Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anak Kelompok B Di Tk Aba Gedongkiwo Kecamatan Mantrijeron Yogyakarta* (Doctoral dissertation, PG PAUD).
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). *Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak*. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 12(1).

- Prasojo, R. J. (2014). *Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPS*. Ekonomi IKIP Veteran Semarang, 2(1).
- Shanti, A. I. (2015, June). *Penerapan Teknik Penyisihan Sesaat (Time-Out) Untuk Mengurangi Durasi Perilaku Tantrum Pada Autisme Kelas III di Sekolah Luar Biasa (Slb) Autisma Dian Amanah Yogyakarta*. Fip
- Sinaga, J. D. (2015). *Time-Out Sebagai Teknik Modifikasi Perilaku Di Sekolah Dan Di Rumah: Ulasan Singkat Dan Rekomendasi*.
- Wahyudi, M. A. S. (2017). *Pendekatan Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Korban Perceraian Di Smp Diponegoro, Yogyakarta. Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 16(2), 209-228.
- Zolten, Kristin & Nicholas Long (2006). *Time-Out As A Discipline Technique*. Department Of Pediatrics. University Of Arkansas For Medical Sciences Artwork