

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Peneliti menyajikan data peneliti tentang gambaran umum implementasi Teknik *time-out* sebagai intervensi guru dalam aspek perilaku anak adhd di tk negeri Pembina kota banjarbaru. Peneliti akan memberikan gambaran umum tentang lokasi penelitian. Berikut ini gambaran lokasi penelitian yang peneliti sajikan: Peneliti telah menyajikan data tentang implementasi Teknik *time-out* sebagai intervensi guru dalam aspek perilaku anak adhd di tk negeri Pembina kota banjarbaru, serta memberikan gambaran umum tentang lokasi penelitian yang akan peneliti sajikan.



Gambar 4. 1 gedung depan sekolah TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

1. Sejarah singkat TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

TK Negeri Pembina kota banjarbaru merupakan salah satu sekolah jenjang TK berstatus Negeri yang berada di wilayah Kec. Banjarbaru Utara, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. TK Negeri Pembina kota banjarbaru didirikan pada tanggal 4 Maret 2011 dengan Nomor SK Pendirian yang berada dalam

naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kepala Sekolah TK negeri Pembina kota banjarbaru saat ini adalah Siti Rusdah, S. Th. I, S. pD

Dengan adanya keberadaan TK Negeri Pembina kota banjarbaru, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencerdaskan anak bangsa di wilayah Kec. Banjarbaru Utara, Kota Banjarbaru. Sekolah ini telah terakreditasi A dengan Nomor SK Akreditasi 041/K/SK/AKR/2016 pada tanggal 2 November 2016.

2. Lokasi TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

Penelitian kualitatif ini dilakukan di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, Jl. Karang Anyar 2 RT. 19 / RW. 008 Pondok Labu Kelurahan Loktabat Utara, Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru 70712 Kalimantan Selatan

Data Lembaga TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

Tabel 4.1 data Lembaga TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

NPSN	: 69781479
Nama Sekolah	: TK NEGERI PEMBINA KOTA BANJARBARU
Naungan	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Tanggal Berdiri	: 4 Maret 2011
Tanggal Operasional	: 4 Maret 2011
No.SK Operasional	: 143
Jenjang Pendidikan	: TK
Status Sekolah	: Negeri
Akreditasi	: A
Tanggal Akreditasi	: 2 November 2016
No.SK Akreditasi	: 041/K/SK/AKR/2016

Alamat	: Jl. Karang Anyar 2 RT. 19 / RW. 008 Pondok Labu Kelurahan Loktabat Utara, Kecamatan Banjarbaru Utara Kota Banjarbaru 70712 Kalimantan Selatan
JUMLAH SEMUA GURU	: 11 Orang
Jumlah semua anak	: 91 Anak
Jumlah ruangan	: 15 ruangan
Luas lahan	: 11.000m

3. Visi, Misi dan Tujuan TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

a. Visi

Program dan kegiatan sekolah harus merujuk pada Visi yang telah ditetapkan berdasarkan analisis konteks. Visi bukan hanya sekadar tulisan tanpa dipahami maknanya. Untuk menginternalisasi visi pada setiap warga sekolah, maka visi perlu disosialisasikan secara berkala. Tanpa pemahaman terhadap visi, maka kegiatan yang dijalankan menjadi tidak terarah. Visi TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru adalah:

“Mewujudkan Lulusan yang Berakhlak Mulia, Cerdas, Mandiri dan Kreatif”.

b. Misi

Misi ditetapkan sebagai representasi dari elemen visi dan Dimensi Profil Kelulusan. Elemen visi tersebut yaitu Keimanan dan Ketaqwaan terhadap Tuhan YME, Kewargaan, Penalaran Kritis, Kreativitas, Kolaborasi, Kemandirian, Kesehatan, Komunikasi. Empat misi TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru telah ditetapkan sebagai berikut:

- 1) Menanamkan nilai-nilai akhlak mulia sejak usia dini dengan mewujudkan 90% peserta didik berperilaku positif melalui pembiasaan kegiatan sehari-hari
- 2) Mengembangkan berbagai kecerdasan peserta didik secara optimal seperti kecerdasan kognitif, emosional, sosial dan spiritual dengan mewujudkan 90% peserta didik siap melanjutkan ke pendidikan dasar

- 3) Menumbuhkan kemandirian peserta didik dalam kehidupan sehari-hari dengan mewujudkan 90% peserta didik mampu melakukan aktivitas dasar secara mandiri sejak usia dini
- 4) Mengembangkan kreativitas peserta didik melalui pembelajaran yang menyenangkan dengan mewujudkan 90% peserta didik mempunyai keterampilan hidup (*life skill*) sejak usia dini

c. Tujuan

- 1) Membentuk karakter atau perilaku positif dan mencegah perilaku negatif pada peserta didik
- 2) Mengembangkan potensi dan Multiple Intelegensi (9 kecerdasan) pada peserta didik
- 3) Melatih dan membiasakan peserta didik agar tidak tergantung pada orang lain, serta dapat mengatasi masalahnya sendiri secara sederhana
- 4) Memfasilitasi peserta didik aktif bereksplorasi, mengolah ide, menciptakan solusi dan karya

4. Jumlah Tenaga Pendidik dan Kependidikan Di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

Jumlah Pendidik di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru yaitu 11 orang terdiri dari 8 orang guru kelas dan 3 orang guru pendamping khusus. Sedangkan kualifikasi pendidikan pendidik yaitu 10 orang lulusan dari S1 PAUD dan 1 orang lulusan dari S1 PLB. Berikut ini daftar pendidik TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru Tahun 2025-2026.

Tabel 4.2 Tenaga Pendidik dan Kependidikan TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

No	Nama	L/P	Pendidikan	Jabatan
1	Meliyanti, S.Pd NIP.197705242007012010	P	S1 PAUD	Guru Kel. B1
2	Ahmad Hamdani, S.Pd NIP.198602162008031002	L	S1 PAUD	Guru Kel. B2
3	Dahlia, S.Pd. AUD NIP.197711012007012006	P	S1 PAUD	Guru Kel. A1
4	Eliyani, S.Pd. AUD	P	S1 PAUD	Guru Kel. A2

	NIP.197807192007012005			
5	Ismi Holidah, S.Pd. AUD NIP.198303162008012019	P	S1 PAUD	Guru Kel. B3
6	Nevvy Erlitha, S.Pd NIP.198707232025212002	P	S1 PAUD	Guru Kel. A3
7	Fatimah Ulfah, S.Pd	P	S1 PAUD	Guru Kel.A1
8	Dita Sherina Maulidia, S.Pd	P	S1 PAUD	Guru Kel.B1
9	Nuur Asmiani, S.Pd	P	S1 PAUD	GPK B2
10	Syafrudinoor, S.Pd	L	S1 PLB	GPK B3
11	Devy Ariyani, S.Pd	P	S1 PAUD	GPK A2

5. Sarana Dan Prasarana TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap tenaga administrasi yang dilakukan peneliti, maka peneliti memperoleh data sarana dan prasarana TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru sebagai berikut:

Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru

NO	Jenis	Jumlah	Kondisi
1	Ruang kepala sekolah	1	Baik
2	Ruang TU/Aset	1	Baik
3	Ruang belajar	6	Baik
4	Kipas angin	9	Baik
5	Lcd	7	Baik
6	Tv pintar	6	Baik
7	Ruang uks	1	Baik
8	Aula	1	Baik
9	Dapur	1	Baik
10	Kamar mandi	2	Baik
11	Wc	4	Baik
12	Ruang perpustakaan	1	Baik
13	Ruang terbuka	4	Baik
14	Peralatan ekskul	30	Baik

B. Hasil Penelitian

Berbagai macam teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi dan dokumentasi Hasil penelitian ini dipaparkan berdasarkan data yang dikumpulkan dari terhadap sumber data yaitu guru pendamping khusus di kelompok B2 dan guru di kelas B3 dan anak berkebutuhan khusus kelompok B2 dan anak B3. setelah semua data terkumpul kemudian direduksi dan diseleksi

dengan katagorinya masing- masing. Sesuai fokus penelitian mengenai bagaimana perencanaan program intervensi anak berkebutuhan khusus di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, pelaksanaan program intervensi anak berkebutuhan khusus di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, evaluasi program intervensi anak berkebutuhan khusus di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru dan faktor pendukung dan penghambat program intervensi anak berkebutuhan khusus di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru. intervensi anak berkebutuhan khusus di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru.

1. Perencanaan Teknik *Time-Out* sebagai Intervensi Guru

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran harian (RPPH). Guru Pendamping Khusus (GPK) berperan penting dalam merumuskan tujuan-tujuan khusus dalam RPPH tersebut agar materi pembelajaran tetap bisa tersampaikan meskipun anak sedang berada dalam proses penanganan perilaku. Sebagaimana dikemukakan oleh GPK dalam wawancara: "*RPPH ada, cuman RPPH lebih ke kelas, RPPH-nya dimodifikasi lagi tergantung kondisi anak*". Hal ini menunjukkan bahwa perencanaan intervensi *time-out* bukanlah sebuah program yang terpisah, melainkan bagian integral dari proses pendidikan inklusif di sekolah tersebut.

Bagi anak ADHD masih dapat mengikuti kegiatan kelas secara umum, perencanaan fokus pada penyesuaian instruksi dan strategi manajemen perilaku di lapangan yang lebih taktis, termasuk di dalamnya adalah penggunaan teknik *time-out* sebagai instrumen pendisiplinan yang mendidik.⁴²

⁴² Hasil wawancara dengan Ibu R selaku Guru Pendamping Khusus Kelas B1 TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, 27 April 2026, Lampiran IX (Dokumentasi Wawancara).

Identifikasi terhadap perilaku target menjadi langkah awal yang sangat krusial dalam tahap perencanaan yang dilakukan oleh para guru di kelas. Pada Kelas B2, guru merencanakan intervensi dengan memfokuskan pada perilaku hiperaktif subjek, seperti kebiasaan berjalan-jalan saat kegiatan berlangsung dan ketidakmauan untuk mengikuti antrian. Sementara itu, pada Kelas B3, perencanaan lebih diarahkan untuk menangani anak yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan atensi dan sering terdistraksi oleh benda-benda atau rangsangan kecil dari lingkungan sekitarnya.

Pemilihan teknik *time-out* sebagai salah satu bentuk intervensi didasarkan pada keyakinan guru bahwa teknik ini mampu memberikan kesempatan bagi anak untuk berhenti sejenak dari situasi yang memicu aktivitas motorik berlebih. Guru memandang bahwa memarahi anak ADHD tidak akan membuahkan hasil yang permanen dan justru berisiko menimbulkan reaksi emosional yang lebih negatif dari anak. Wali Kelas menegaskan alasan pemilihan teknik ini dalam wawancara:

*"Karena menurut saya teknik ini cukup membantu anak untuk berhenti sejenak dari situasi yang membuat dia terlalu aktif. Jadi bukan untuk menghukum, tapi lebih ke memberi waktu anak supaya dia bisa tenang dulu. Soalnya kalau langsung dimarahi itu biasanya tidak terlalu efektif, malah anak bisa tambah reaktif."*⁴³

⁴³ Hasil wawancara dengan Ibu D selaku Guru Pendamping Khusus Kelas B2 TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, 27 April 2026, Lampiran IX (Dokumentasi Wawancara).

Selain menetapkan alasan yang kuat, guru juga merencanakan prosedur operasional yang akan diikuti agar pelaksanaan *time-out* berjalan sistematis dan konsisten. Perencanaan ini meliputi:

1. penentuan durasi yang ideal, yakni sekitar lima menit atau disesuaikan dengan usia anak,
2. pemilihan lokasi sudut tenang yang minim stimulasi agar proses menenangkan diri dapat berlangsung optimal.
3. Guru juga menyusun urutan tindakan mulai dari pemberian peringatan verbal secara halus, hingga instruksi perpindahan ke kursi tenang tanpa melibatkan emosi atau nada suara yang tinggi.
4. tahap perencanaan diakhiri dengan strategi untuk melakukan refleksi pasca-tindakan sebagai upaya edukasi berkelanjutan bagi anak ADHD. Guru merencanakan untuk selalu memberikan penjelasan singkat kepada anak mengenai kaitan antara perilaku negatif yang dilakukan dengan konsekuensi *time-out* yang diterima. Dengan demikian, perencanaan ini tidak hanya berorientasi pada ketenangan kelas sesaat, tetapi juga pada pembentukan pemahaman anak mengenai aturan sosial dan pengembangan keterampilan kontrol diri dalam jangka panjang.

2. Pelaksanaan Teknik *Time-Out* dalam Mengelola Perilaku Anak ADHD

Pelaksanaan teknik *time-out* di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru diterapkan secara bertahap, konsisten, dan disesuaikan dengan dinamika harian anak. Pelaksanaan ini tidak serta-merta bersifat menghukum, melainkan diawali dengan pendekatan persuasif. Hal ini sejalan dengan pernyataan guru pendamping

khusus dalam wawancara, *"Biasanya saya mulai dari peringatan dulu. Saya ingatkan anak kalau perilakunya sudah mulai mengganggu. Kalau masih diulang, baru saya bilang dia harus duduk dulu di kursi tenang".* (CWGPK)

a. Selasa, 10 Februari 2026

Pada hari Selasa 10 Februari Pada pukul 07.50 WITA, peneliti memasuki ruang kelas B. Anak-anak mulai berdatangan dan duduk di tempat masing-masing. Beberapa anak tampak masih berinteraksi dengan teman, sementara guru mempersiapkan alat pembelajaran di depan kelas. Suasana kelas relatif kondusif meskipun masih terdapat percakapan ringan antar anak.

Pada pukul 08.00 WITA, kegiatan pembelajaran dimulai dengan doa bersama yang dipimpin oleh guru. Selanjutnya dilanjutkan dengan menyanyikan lagu anak-anak. Sebagian besar anak mengikuti kegiatan dengan baik, duduk rapi dan memperhatikan arahan guru. Namun, satu anak yang menjadi fokus penelitian terlihat tidak dapat duduk diam, beberapa kali berdiri, berjalan ke arah teman, serta berbicara sendiri tanpa memperhatikan jalannya kegiatan.



Gambar 4. 2 kegiatan pembelajaran di kelas

Memasuki kegiatan inti, guru mulai memperkenalkan materi melalui media gambar huruf. Guru menjelaskan dengan suara jelas dan menunjukkan kartu bergambar kepada anak-anak. Anak yang menjadi subjek penelitian terlihat tidak fokus, lebih sering melihat ke arah lain, memainkan benda di tangannya, serta beberapa kali mengambil alat tulis milik teman tanpa izin.

Guru kemudian mendekati anak tersebut dan memberikan teguran secara langsung dengan nada suara yang lembut. Guru mengingatkan anak untuk duduk rapi dan memperhatikan pembelajaran. Anak sempat kembali duduk, namun hanya bertahan beberapa saat sebelum kembali mengulang perilaku yang sama. Melihat perilaku yang berulang, guru memberikan peringatan kedua dengan menjelaskan konsekuensi jika anak tidak mengikuti aturan.

Guru menyampaikan bahwa anak akan diminta duduk di kursi tenang jika masih mengganggu. Namun, anak kembali mengganggu teman dengan mengambil alat tulis sehingga guru memutuskan untuk menerapkan teknik time-out. Guru

mengajak anak ke sudut kelas yang telah disiapkan sebagai area time-out. Area tersebut berupa kursi kecil yang terpisah dari kelompok belajar.



Gambar 4. 3 anak sedang berada di area time out untuk menenangkan diri sebelum
Kembali mengikuti pembelajaran

Selama proses time-out, anak diminta duduk selama kurang lebih 5 menit. Pada awalnya anak terlihat gelisah, menggerakkan kaki, dan mencoba berdiri. Guru memberikan arahan singkat tanpa memberikan perhatian berlebih. Setelah beberapa menit, anak mulai terlihat lebih tenang dan duduk diam sambil memperhatikan aktivitas kelas.

Setelah waktu selesai, guru mendekati anak dan memberikan penjelasan singkat mengenai alasan diberlakukannya time-out. Anak kemudian diajak kembali ke tempat duduk. Pada kegiatan penutup, guru mengajak anak-anak merapikan alat belajar, melakukan refleksi singkat, dan berdoa sebelum pulang. Anak yang

menjadi subjek penelitian terlihat lebih tenang dan mampu mengikuti kegiatan hingga selesai, meskipun masih perlu diingatkan beberapa kali. (CL1.P10)⁴⁴

b. Selasa, 31 Maret 2026

Pada pukul 07.50 WITA, anak-anak mulai memasuki kelas dan duduk di tempat masing-masing. Guru mengkondisikan kelas agar siap untuk memulai pembelajaran. Kegiatan awal dimulai dengan doa dan bernyanyi. Anak ADHD terlihat mengikuti kegiatan namun tidak bertahan lama duduk dan mulai berbicara sendiri.

Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi menggunakan media gambar. Anak terlihat beberapa kali memotong pembicaraan guru dan berjalan ke arah lain. Guru memberikan peringatan dengan bahasa sederhana, namun anak tetap mengulang perilaku tersebut. Guru kemudian menerapkan teknik time-out dengan mengarahkan anak ke kursi tenang. Anak mengikuti arahan tanpa perlawanan. Selama time-out, anak awalnya masih aktif namun perlahan menjadi lebih tenang dan mulai memperhatikan kegiatan kelas dari kejauhan.

Setelah selesai, anak kembali ke tempat duduk dan terlihat lebih fokus meskipun masih belum konsisten. Pada kegiatan penutup, anak mengikuti doa bersama dan mampu duduk lebih tenang dibandingkan sebelumnya. (CL2.P8)⁴⁵

⁴⁴ Hasil observasi peneliti di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, Catatan Lapangan 1 (CL1), Lampiran III.

⁴⁵ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 2 (CL2), Lampiran III.

c. Kamis, 2 April 2026

Pada pukul 07.50 WITA, peneliti memasuki ruang kelas dan mengamati kondisi awal sebelum pembelajaran dimulai. Anak-anak terlihat mulai duduk di tempat masing-masing, sebagian berbincang ringan dengan teman sebayanya, sementara guru mempersiapkan media permainan yang akan digunakan dalam kegiatan inti. Pada pukul 08.00 WITA, kegiatan pembelajaran dimulai dengan doa bersama.

Anak yang menjadi subjek penelitian mengikuti kegiatan tersebut, namun tidak bertahan lama duduk dengan tenang. Anak beberapa kali menggerakkan tubuh, menoleh ke berbagai arah, dan berpindah posisi duduk. Memasuki kegiatan inti berupa bermain kelompok menggunakan alat permainan edukatif, anak-anak dibagi menjadi beberapa kelompok kecil.



Gambar 4. 4 anak-anak bermain kelompok

Pada tahap ini, anak menunjukkan perilaku impulsif yang cukup menonjol. Anak tidak mau menunggu giliran dan cenderung merebut mainan dari tangan teman. Hal ini menyebabkan beberapa anak lain merasa terganggu dan terjadi

interaksi yang kurang kondusif. Guru kemudian mendekati kelompok tersebut dan memberikan arahan mengenai aturan bermain secara jelas dan sederhana, seperti bergantian dan tidak merebut mainan. Anak sempat berhenti sejenak, namun tidak lama kemudian kembali mengulang perilaku yang sama.

Melihat perilaku yang berulang, guru memberikan peringatan dengan menyebutkan konsekuensi yang akan diberikan. Namun, anak tetap tidak menunjukkan perubahan sehingga guru memutuskan untuk menerapkan teknik time-out. Guru mengajak anak ke sudut kelas yang telah disiapkan sebagai area time-out. Anak mengikuti arahan guru meskipun dengan ekspresi kurang senang. Anak kemudian diminta duduk di kursi selama kurang lebih 5 menit.

Pada awal proses time-out, anak terlihat gelisah, menggerakkan kaki, dan beberapa kali menoleh ke arah teman-temannya yang sedang bermain. Guru tetap konsisten tidak memberikan perhatian berlebih dan hanya sesekali memberikan arahan singkat agar anak tetap duduk. Setelah beberapa menit, anak mulai terlihat lebih tenang dan duduk diam sambil memperhatikan kegiatan yang berlangsung di kelas. Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi terhadap penerapan teknik *time-out*.

Setelah waktu selesai, guru mendekati anak dan memberikan penjelasan singkat mengenai alasan diberikan time-out, kemudian mengajak anak untuk kembali ke kelompok bermain. Guru juga meminta anak untuk meminta maaf kepada temannya yang sebelumnya terganggu.

Anak mengikuti arahan tersebut dan kembali bermain bersama kelompoknya. Meskipun masih terlihat sesekali menunjukkan perilaku impulsif, namun frekuensinya mulai berkurang dibandingkan sebelumnya.

Pada kegiatan penutup, guru mengajak anak-anak merapikan alat permainan, melakukan refleksi sederhana, dan berdoa bersama sebelum pulang. Anak terlihat lebih tenang dibandingkan saat awal kegiatan dan mampu mengikuti penutup pembelajaran dengan lebih tertib. (CL3.P11)⁴⁶

d. Rabu 8 April 2026

Pada pukul 07.50 WITA, anak-anak mulai memasuki kelas dan duduk di tempat masing-masing. Guru terlihat lebih menekankan pengkondisian kelas sebelum pembelajaran dimulai dengan mengingatkan aturan-aturan yang harus dipatuhi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 4. 5 kegiatan pembelajaran

⁴⁶ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 3 (CL3), Lampiran III.

Kegiatan awal dimulai dengan doa dan menyanyikan lagu. Anak yang menjadi subjek penelitian terlihat lebih mampu mengikuti kegiatan dibandingkan hari sebelumnya, meskipun masih menunjukkan gerakan tubuh yang tidak stabil seperti menggerakkan kaki dan menoleh ke berbagai arah. Pada kegiatan inti, guru memberikan aktivitas pembelajaran yang melibatkan perhatian dan konsentrasi, seperti mengenal bentuk dan warna melalui media visual. Anak terlihat mulai mencoba memperhatikan, meskipun sesekali masih berbicara sendiri dan mengganggu teman di sebelahnya.

Guru memberikan peringatan secara langsung ketika anak mulai menunjukkan perilaku yang mengganggu. Berbeda dengan hari sebelumnya, anak kali ini menunjukkan respon yang lebih baik dengan mencoba kembali duduk dan memperhatikan. Guru tidak langsung menerapkan time-out, melainkan memberikan kesempatan kepada anak untuk memperbaiki perilakunya. Hal ini menunjukkan adanya pendekatan bertahap dalam intervensi yang dilakukan guru.

Selama kegiatan berlangsung, anak terlihat beberapa kali hampir meninggalkan tempat duduk, namun mampu mengontrol diri setelah diingatkan. Ini menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan regulasi diri anak. Pada kegiatan penutup, guru memberikan pujian kepada anak karena telah berusaha mengikuti aturan kelas. Anak terlihat senang dan menunjukkan ekspresi positif. (CL4.P7)⁴⁷

⁴⁷ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 4 (CL4), Lampiran III.

e. Jum'at, 10 April 2026

Pada pukul 07.45 WITA, peneliti tiba di lingkungan TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru dan melakukan observasi awal terhadap kondisi sekolah. Anak-anak terlihat mulai berkumpul di halaman sekolah untuk mengikuti kegiatan pembukaan berupa senam pagi. Suasana pagi cukup cerah dan anak-anak tampak antusias mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan oleh guru.

Sekitar pukul 08.00 WITA, kegiatan senam pagi dimulai dengan dipandu oleh guru di halaman sekolah. Anak-anak berdiri membentuk barisan dan mengikuti gerakan yang dicontohkan. Sebagian besar anak terlihat mampu mengikuti gerakan dengan baik dan teratur.



Gambar 4. 6senam bersama

Namun, anak yang menjadi fokus penelitian menunjukkan perilaku yang berbeda dibandingkan teman-temannya. Anak terlihat sangat aktif, tidak mampu

mengikuti gerakan secara terstruktur, serta beberapa kali keluar dari barisan tanpa izin.

Selama kegiatan berlangsung, anak beberapa kali berlari kecil menuju arah teman lain dan mencoba mengajak bermain di tengah kegiatan senam. Anak juga terlihat melakukan gerakan sendiri yang tidak sesuai dengan instruksi guru, sehingga mengganggu konsentrasi teman di sekitarnya. Melihat kondisi tersebut, guru kemudian mendekati anak dan memberikan arahan secara langsung dengan pendekatan yang lembut. Guru mencontohkan kembali gerakan senam secara perlahan dan mengajak anak untuk mengikuti bersama. Anak sempat mencoba mengikuti, namun hanya dalam waktu singkat sebelum kembali kehilangan fokus dan melakukan aktivitas lain di luar instruksi.

Guru kemudian memberikan peringatan secara verbal dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami anak, yaitu dengan mengatakan bahwa anak harus mengikuti aturan kegiatan dan tetap berada dalam barisan. Namun, anak kembali mengulang perilaku yang sama dengan keluar dari barisan dan mengganggu teman di sebelahnya. Karena perilaku yang ditunjukkan anak terjadi secara berulang, guru memutuskan untuk menerapkan teknik time-out sebagai bentuk intervensi. Guru mengajak anak ke area yang telah disepakati sebagai tempat tenang (time-out), yang terletak di bagian pinggir halaman sekolah dan jauh dari pusat aktivitas anak-anak lain.

Pada awalnya, anak terlihat kurang bersedia mengikuti arahan tersebut dan menunjukkan ekspresi tidak senang. Namun, guru tetap mengarahkan dengan sikap

tenang tanpa menggunakan nada tinggi ataupun paksaan fisik, sehingga anak akhirnya bersedia duduk di area *time-out*. Selama proses *time-out* berlangsung, anak diminta duduk selama kurang lebih 5 menit. Pada menit-menit awal, anak terlihat gelisah, seperti menggerakkan kaki, menoleh ke arah kegiatan senam, dan beberapa kali mencoba berdiri dari tempat duduk. Guru sesekali memberikan arahan singkat untuk tetap duduk tanpa memberikan perhatian berlebih, sehingga anak tidak merasa diperhatikan secara khusus.

Seiring berjalannya waktu, anak mulai menunjukkan perubahan perilaku dengan menjadi lebih tenang. Anak terlihat mulai duduk diam dan memperhatikan kegiatan senam yang sedang berlangsung dari kejauhan. Hal ini menunjukkan bahwa anak mulai memahami situasi yang sedang terjadi dan beradaptasi dengan penerapan teknik *time-out*.

Setelah waktu *time-out* selesai, guru mendekati anak dan memberikan penjelasan singkat mengenai alasan diberlakukannya *time-out*, yaitu karena anak tidak mengikuti aturan dan mengganggu teman. Guru kemudian mengajak anak kembali untuk bergabung dalam kegiatan senam bersama teman-temannya. Setelah kembali ke barisan, anak terlihat lebih mampu mengikuti kegiatan dibandingkan sebelumnya. Meskipun belum sepenuhnya konsisten, anak sudah mulai berusaha menyesuaikan diri dengan gerakan yang dicontohkan oleh guru dan tidak lagi keluar dari barisan secara berulang.

Pada kegiatan penutup, anak-anak diarahkan untuk kembali ke kelas, minum, dan beristirahat sejenak sebelum melanjutkan kegiatan berikutnya. Anak

yang menjadi subjek penelitian terlihat lebih tenang dan mampu mengikuti arahan guru tanpa banyak penolakan.

Secara keseluruhan, pada hari kelima observasi ini terlihat bahwa penerapan teknik time-out memberikan dampak positif terhadap perilaku anak, khususnya dalam membantu anak mengontrol aktivitas motoriknya dan mengikuti aturan dalam kegiatan kelompok, meskipun masih diperlukan konsistensi dalam penerapan teknik tersebut untuk memperoleh hasil yang lebih optimal. (CL5.P13)⁴⁸

f. Selasa, 14 April 2026

Pada pukul 07.50 WITA, peneliti memasuki ruang kelas dan mengamati kondisi awal pembelajaran. Anak-anak mulai duduk di tempat masing-masing, sementara guru menyiapkan media pembelajaran di depan kelas. Suasana kelas cukup kondusif meskipun masih terdengar percakapan ringan antar anak.

Pada pukul 08.00 WITA, kegiatan pembelajaran dimulai dengan doa bersama dan dilanjutkan dengan kegiatan menyanyikan lagu anak-anak. Sebagian besar anak mengikuti kegiatan dengan baik, namun anak yang menjadi subjek penelitian terlihat kurang fokus, beberapa kali menoleh ke arah lain dan menggerakkan tubuh secara berlebihan.

⁴⁸ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 5 (CL5), Lampiran III.



Gambar 4.7 kegiatan pembelajaran di kelas

Memasuki kegiatan inti, guru mulai menjelaskan materi menggunakan media gambar. Saat guru menjelaskan, anak terlihat tidak memperhatikan, berbicara sendiri, serta beberapa kali mengganggu teman di sebelahnya dengan menyentuh alat tulis milik teman. Guru kemudian memberikan arahan secara langsung dengan memanggil nama anak dan mengingatkan untuk memperhatikan pembelajaran. Anak sempat merespon, namun tidak bertahan lama dan kembali mengulangi perilaku yang sama.

Melihat perilaku yang berulang, guru memberikan peringatan kedua dengan menjelaskan konsekuensi yang akan diberikan. Namun, anak tetap tidak menunjukkan perubahan yang signifikan sehingga guru memutuskan untuk menerapkan teknik *time-out*. Guru mengajak anak ke kursi tenang yang berada di sudut kelas dengan pendekatan yang tenang dan tanpa paksaan. Anak mengikuti arahan tersebut dan duduk selama kurang lebih 5 menit.

Pada awal *time-out*, anak terlihat masih aktif, seperti menggerakkan kaki dan melihat ke arah teman-temannya. Namun, secara bertahap anak mulai tenang dan duduk diam.

Setelah waktu selesai, guru memberikan penjelasan singkat mengenai alasan diberlakukannya *time-out* dan mengajak anak kembali ke tempat duduk. (CL6.P8) Setelah kembali, anak terlihat lebih mampu duduk tenang dan mulai memperhatikan pembelajaran, meskipun masih perlu diingatkan beberapa kali. Pada kegiatan penutup, guru mengajak anak-anak merapikan alat belajar dan berdoa bersama. Anak terlihat mampu mengikuti kegiatan hingga selesai dengan lebih tertib dibandingkan sebelumnya. (CL6.P10)⁴⁹

g. Kamis, 16 April 2026

Pada pukul 07.50 WITA, anak-anak mulai memasuki kelas dan duduk di tempat masing-masing. Guru mengkondisikan kelas agar siap untuk memulai pembelajaran. Kegiatan awal dimulai dengan doa bersama dan bernyanyi. Anak terlihat mengikuti kegiatan namun tidak bertahan lama duduk dengan tenang dan mulai menggerakkan tubuh secara berlebihan.

⁴⁹ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 6 (CL6), Lampiran IV.



Gambar 4. 8 Anak mulai tidak fokus saat pembelajaran

Pada kegiatan inti berupa mewarnai, guru membagikan lembar kerja kepada anak-anak. Sebagian besar anak mulai mengerjakan tugas dengan baik, namun anak yang menjadi subjek penelitian terlihat cepat bosan dan meninggalkan tempat duduk sebelum menyelesaikan tugas. Anak berjalan ke arah teman lain dan mengambil alat warna tanpa izin, sehingga mengganggu konsentrasi teman.

Guru memberikan arahan untuk kembali ke tempat duduk dan menyelesaikan tugas, namun anak hanya mengikuti sebentar kemudian kembali mengulang perilaku tersebut. Guru kemudian memberikan peringatan dan menjelaskan konsekuensi. Karena perilaku berulang, guru menerapkan teknik *time-out*. Selama *time-out*, anak terlihat lebih tenang dibandingkan hari sebelumnya dan tidak terlalu banyak bergerak.

Setelah selesai, anak kembali ke tempat duduk dan mencoba menyelesaikan tugas meskipun hasilnya belum maksimal. Pada kegiatan penutup, anak mengikuti doa bersama dan terlihat lebih tenang dibandingkan awal kegiatan. (CL7.P9)⁵⁰

h. Senin, 20 April 2026

Pada pukul 07.50 WITA, peneliti memasuki kelas dan mengamati kesiapan anak-anak. Anak-anak duduk di tempat masing-masing dan terlihat lebih siap mengikuti pembelajaran. Kegiatan awal dimulai dengan doa bersama dan menyanyikan lagu. Anak yang menjadi subjek penelitian terlihat lebih mampu mengikuti kegiatan dibandingkan hari sebelumnya.



Gambar 4. 9 Kegiatan Bermain

⁵⁰ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 7 (CL7), Lampiran IV.

Pada kegiatan bermain, anak terlihat sangat aktif. Anak tidak memberi kesempatan kepada teman untuk bergantian dan sering mengambil mainan teman. Guru memberikan arahan mengenai aturan bermain, namun anak masih menunjukkan perilaku impulsive.

Guru kemudian menerapkan teknik *time-out* karena perilaku berulang. Anak diarahkan ke kursi tenang dengan lebih mudah dibandingkan hari sebelumnya. Selama *time-out*, anak terlihat lebih cepat tenang dan tidak banyak bergerak. Setelah selesai, anak kembali ke kelompok dan mulai belajar menunggu giliran meskipun masih perlu bimbingan. Pada kegiatan penutup, anak mengikuti kegiatan dengan lebih tertib dan tidak banyak mengganggu teman. (CL8.P8)⁵¹

i. Senin, 27 April 2026

Pada pukul 07.50 WITA, anak-anak memasuki kelas dengan tertib dan duduk di tempat masing-masing. Anak yang menjadi subjek penelitian terlihat lebih tenang sejak awal kegiatan.

⁵¹ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 8 (CL8), Lampiran IV.



Gambar 4. 10 Kegiatan Pembelajaran di Kelas

Kegiatan awal dimulai dengan doa bersama dan bernyanyi. Anak mampu mengikuti kegiatan dengan baik tanpa banyak gangguan. Pada kegiatan inti, anak masih menunjukkan perilaku aktif namun tidak sampai mengganggu teman secara signifikan. Guru hanya memberikan peringatan ringan ketika anak mulai tidak fokus, dan anak mampu merespon dengan kembali memperhatikan pembelajaran.

Pada hari ini, guru tidak perlu menerapkan teknik *time-out* karena anak sudah mulai mampu mengontrol perilakunya. Guru memberikan pujian sebagai penguatan terhadap perilaku positif anak. Pada kegiatan penutup, anak mengikuti kegiatan hingga selesai dengan tertib dan terlihat lebih percaya diri. (CL9.P7)⁵²

j. Selasa, 28 April 2026

Pada pukul 07.50 WITA, peneliti memasuki kelas dan mengamati kesiapan anak. Anak terlihat lebih siap dan langsung duduk di tempatnya tanpa harus

⁵² Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 9 (CL9), Lampiran V.

diarahkan berulang kali. Kegiatan awal dimulai dengan doa dan bernyanyi. Anak mengikuti kegiatan dengan baik dan mampu duduk tenang selama kegiatan berlangsung.



Gambar 4. 11 Kegiatan Pembelajaran di Kelas

Pada kegiatan inti, anak masih menunjukkan sedikit perilaku aktif, namun tidak sampai mengganggu jalannya pembelajaran. Anak terlihat lebih mampu mengontrol diri dan mengikuti instruksi guru. Guru hanya memberikan arahan ringan tanpa perlu menerapkan time-out. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan perilaku yang signifikan pada anak. Guru juga memberikan pujian dan penguatan positif terhadap perilaku anak yang sudah lebih baik.

Pada kegiatan penutup, anak mengikuti doa bersama dan kegiatan akhir dengan tertib hingga selesai. Secara keseluruhan, pada hari terakhir observasi terlihat adanya perubahan perilaku yang cukup signifikan pada anak, dimana anak sudah lebih mampu mengontrol diri, mengikuti aturan, serta berpartisipasi dalam

kegiatan pembelajaran dengan lebih baik dibandingkan hari-hari sebelumnya.
(CL10.P7)⁵³

Untuk melihat secara komprehensif bagaimana proses pelaksanaan intervensi dan perubahan perilaku anak dari waktu ke waktu, peneliti merangkum hasil observasi lapangan selama 10 kali pertemuan ke dalam matriks berikut:

Matriks Pelaksanaan Teknik *Time-Out* dan Perkembangan Perilaku Anak

Tabel 4.4: Matriks Pelaksanaan Teknik *Time-Out* dan Perkembangan Perilaku Anak

Observasi Hari Ke-	Perilaku Anak (Pemicu)	Tindakan & Intervensi Guru	Respons dan Perubahan Anak
1	Hiperaktif; tidak bisa duduk diam, berbicara sendiri, dan mengambil alat tulis teman saat guru menjelaskan materi.	Memberikan 2 kali teguran lembut. Karena diulang, anak diarahkan ke area <i>time-out</i> selama 5 menit.	Awalnya gelisah, menggerakkan kaki, dan mencoba berdiri. Namun perlahan mulai tenang dan kembali duduk.
2	Inatensi & Impulsif; memotong pembicaraan guru dan berjalan menghampiri teman lain.	Memberikan peringatan sederhana. Setelah tidak diindahkan, <i>time-out</i> diterapkan di kursi tenang.	Masih aktif di awal <i>time-out</i> , namun perlahan tenang dan memperhatikan kegiatan kelas dari kejauhan.
3	Saat bermain kelompok, anak tidak mau	Mengingatkan aturan bermain, lalu memberikan <i>time-out</i> 5	Sempat gelisah di kursi tenang, namun lebih cepat beradaptasi. Mau meminta

⁵³ Hasil observasi peneliti, Catatan Lapangan 10 (CL10), Lampiran V.

	menunggu giliran dan merebut mainan teman.	menit. Setelah selesai, anak diminta meminta maaf.	maaf kepada teman yang diganggunya.
4	Sesekali berbicara sendiri dan hampir mengganggu teman di sebelahnya.	Memberikan peringatan langsung tanpa langsung menerapkan <i>time-out</i> (memberi kesempatan regulasi diri).	Anak merespons teguran dengan baik; kembali duduk dan mampu mengontrol diri.
5	Saat senam pagi (luar kelas), anak sangat aktif, keluar barisan, dan mengganggu teman.	Teguran verbal diabaikan. Guru menerapkan <i>time-out</i> 5 menit di area pinggir halaman.	Menunjukkan ekspresi kurang senang, namun akhirnya duduk diam dan memperhatikan kegiatan dari jauh.
6	Kurang fokus dan menyentuh alat tulis teman saat kegiatan menggunakan media gambar.	Memberikan peringatan dengan memanggil nama. Karena diulang, anak dibawa ke kursi tenang.	Masih menggerakkan kaki di awal, namun proses menjadi tenang berlangsung lebih cepat dari hari-hari sebelumnya.
7	Cepat bosan saat mewarnai, meninggalkan tempat duduk, dan mengambil alat warna teman.	Memberikan arahan kembali ke kursi. Karena kembali berulah, <i>time-out</i> diterapkan.	Lebih tenang selama menjalani <i>time-out</i> dibanding awal observasi. Berusaha menyelesaikan tugas mewarnai setelahnya.
8	Sangat aktif saat bermain dan enggan bergantian dengan teman.	Mengingatkan aturan. Perilaku berulang sehingga anak langsung	Lebih mudah diarahkan tanpa perlawanan. Cepat tenang, kembali ke

		diarahkan ke kursi tenang.	kelompok, dan mau belajar menunggu giliran.
9	Sedikit aktif, namun tidak mengganggu teman secara signifikan.	Hanya memberikan peringatan ringan. Tidak ada time-out , diganti dengan pemberian pujian.	Merespons baik teguran ringan. Mengikuti kegiatan dengan tertib hingga selesai dan terlihat lebih percaya diri.
10	Mampu langsung duduk di tempatnya. Menunjukkan sedikit perilaku aktif namun tidak mengganggu kelas.	Hanya memberikan arahan ringan dan penguatan positif berupa pujian (Tidak ada time-out).	Peningkatan kemandirian dan kontrol diri yang signifikan. Anak patuh pada aturan dan tertib hingga penutup.

Berdasarkan matriks observasi di atas, terlihat adanya dinamika perubahan perilaku anak yang sejalan dengan konsistensi guru dalam menegakkan aturan. Guru pendamping khusus menuturkan, *"Kendalanya biasanya di awal penerapan, karena anak belum paham jadi kadang sulit diarahkan... Tapi sekarang kalau sudah diingatkan, kadang dia sudah mulai bisa mengontrol diri sebelum sampai ke time-out"*. (CWGPK)

Pada fase awal pengamatan, intervensi *time-out* mutlak diperlukan karena intensitas gangguan yang tinggi. Namun, memasuki hari ke-9 dan ke-10, anak telah berhasil membangun pola regulasi diri yang baik. Hal ini memungkinkan guru untuk menghentikan penerapan *time-out* secara bertahap dan menggantinya dengan penguatan positif (pujian), yang terbukti sangat efektif menumbuhkan rasa percaya diri anak dalam mematuhi aturan.

Adanya beberapa temuan peneliti tentang program intervensi anak berkebutuhan khusus di Paud inklusi Banjarbaru yang didukung dokumen-dokumen dan juga hasil dari wawancara, observasi maupun dokumentasi.

3. Evaluasi Penerapan Teknik *Time-Out*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, evaluasi penerapan teknik time-out dilakukan oleh guru melalui observasi langsung terhadap perubahan perilaku anak setelah intervensi diberikan. Guru mengamati respons anak sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan time-out, seperti kemampuan anak untuk menenangkan diri, mengikuti arahan guru, mengurangi perilaku mengganggu, serta kembali berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran dengan lebih tertib. Hasil pengamatan tersebut menjadi dasar bagi guru untuk menilai efektivitas penerapan teknik time-out dan menentukan apakah strategi yang digunakan perlu dipertahankan atau disesuaikan dengan perkembangan serta kebutuhan anak ADHD. Dengan demikian, evaluasi tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses perubahan perilaku yang terjadi secara bertahap selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini ditegaskan oleh Wali Kelas dalam kutipan wawancara berikut:

"Kalau saya lihat, teknik ini cukup efektif ya, tapi memang harus dilakukan secara konsisten. Tidak bisa sekali dua kali langsung terlihat hasilnya. Dari waktu

ke waktu, saya lihat anak mulai lebih bisa dikontrol, tidak terlalu sering mengganggu seperti sebelumnya". (CWGPK1)⁵⁴

Perubahan paling menonjol yang teramati setelah intervensi adalah anak mulai mampu mengurangi perilaku mengganggu, menjadi lebih mudah diarahkan, dan menunjukkan usaha nyata untuk mematuhi aturan kelas. Dampak positif ini juga merambah pada aspek sosial anak. Jika sebelumnya interaksi anak dengan teman sebaya kurang baik karena kecenderungan merebut mainan dan mendominasi, pasca-intervensi anak mulai belajar menyesuaikan diri, menunggu giliran, dan berinteraksi secara lebih sehat. Observasi pada hari terakhir juga menguatkan evaluasi ini, di mana anak dinilai telah mampu berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran dengan jauh lebih baik dibandingkan hari-hari pertama.

Meskipun evaluasi akhir menunjukkan keberhasilan, penerapan teknik *time-out* di lapangan tidak terlepas dari berbagai kendala praktis. Wali Kelas mengungkapkan bahwa hambatan terbesar biasanya muncul pada fase awal penerapan, di mana anak merasa tidak nyaman, belum memahami tujuan intervensi, dan cenderung menolak saat dipisahkan dari kelompoknya. Selain itu, dinamika dan kondisi kelas turut menjadi tantangan tersendiri. Wali Kelas menuturkan:

"Kendala yang sering muncul adalah anak merasa tidak nyaman ketika dipisahkan dari teman-temannya. Selain itu, terkadang anak lain ikut

⁵⁴ Hasil wawancara dengan Ibu D selaku Guru Pendamping Khusus Kelas B2 TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, 27 April 2026, Lampiran IX.

memperhatikan sehingga suasana kelas menjadi sedikit tidak kondusif".
(CWGPK2)

Kesulitan dalam membagi fokus juga menjadi tantangan bagi pendidik, mengingat guru harus mengawasi anak yang sedang berada di area *time-out* sekaligus memastikan kegiatan belajar peserta didik lainnya tetap berjalan lancar. Pandangan senada mengenai hambatan ini juga disadari oleh pihak manajemen sekolah. Kepala Sekolah menyoroti masalah konsistensi dan manajemen waktu di tengah padatnya aktivitas kelas, dengan menyatakan, "*Yang paling sering itu soal konsistensi, karena guru harus mengurus banyak anak sekaligus... keterbatasan waktu juga jadi tantangan, apalagi kalau kegiatan kelas sedang berlangsung".* (CWKS)

Meski dihadapkan pada kendala-kendala tersebut, komitmen dan kesabaran guru dalam menjaga prosedur pelaksanaan terbukti mampu meminimalisasi hambatan yang ada. Pada akhirnya, evaluasi keseluruhan menegaskan bahwa implementasi teknik *time-out* di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru merupakan strategi intervensi yang efektif untuk membantu anak ADHD mengembangkan kemampuan regulasi diri dan kepatuhan akademis.⁵⁵

⁵⁵ Hasil wawancara dengan Guru Pendamping Khusus TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, Lampiran IX. dan Hasil observasi peneliti selama pelaksanaan penelitian, Catatan Lapangan 1–10, Lampiran III–V.

Triangulasi Data

Untuk memastikan keabsahan data penelitian, peneliti melakukan triangulasi teknik dengan membandingkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai implementasi teknik *time-out* sebagai intervensi guru dalam aspek perilaku anak ADHD di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru. Hasil dari masing-masing teknik menunjukkan adanya kesesuaian sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Tabel 4.5 Triangulasi Teknik

Fokus Penelitian	Hasil Wawancara	Hasil Observasi	Dokumentasi	Kesimpulan
Perencanaan implementasi teknik <i>time-out</i>	Guru menyusun RPPH dan menentukan aturan penerapan <i>time-out</i>	Peneliti mengamati guru menyiapkan media pembelajaran dan menjelaskan aturan kepada anak	RPPH dan dokumentasi kegiatan pembelajaran	Data konsisten
Pelaksanaan teknik <i>time-out</i>	Guru memberikan peringatan terlebih dahulu sebelum menerapkan <i>time-out</i>	Peneliti mengamati guru memberikan peringatan, kemudian mengarahkan anak ke kursi <i>time-out</i>	Foto pelaksanaan kegiatan dan catatan lapangan	Data konsisten
Evaluasi implementasi teknik <i>time-out</i>	Guru menyatakan terjadi perubahan perilaku anak setelah penerapan <i>time-out</i>	Peneliti mengamati anak mulai mampu mengikuti aturan dan lebih fokus saat pembelajaran	Dokumentasi hasil kegiatan dan catatan perkembangan anak	Data konsisten

Berdasarkan hasil triangulasi teknik tersebut, dapat diketahui bahwa data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi saling mendukung. Guru menjelaskan bahwa penerapan teknik *time-out* dilakukan secara bertahap sesuai kondisi anak. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi peneliti yang menunjukkan bahwa guru selalu memberikan peringatan terlebih dahulu sebelum mengarahkan anak ke area *time-out*. Selain itu, dokumentasi berupa RPPH, foto kegiatan, dan catatan lapangan memperkuat hasil wawancara serta observasi. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi aspek kredibilitas karena diperoleh melalui proses triangulasi teknik.

C. Pembahasan

1. Analisis Perencanaan Teknik *Time-Out* sebagai Intervensi Guru

Tahap perencanaan merupakan elemen paling fundamental dalam implementasi modifikasi perilaku, khususnya bagi anak usia dini yang memiliki kebutuhan khusus. Di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru, perencanaan teknik *time-out* sebagai intervensi guru untuk anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) tidak diawali dengan penyusunan regulasi yang kaku, melainkan bertumpu pada kebijakan inklusif sekolah. Kebijakan ini memberikan kebebasan kepada tenaga pendidik untuk melakukan observasi awal dan menentukan strategi yang paling sesuai dengan karakteristik masing-masing peserta didik. Pendekatan ini menunjukkan adanya upaya institusi untuk tidak memukul rata penanganan anak berkebutuhan khusus, melainkan mengedepankan asas fleksibilitas di lapangan.

Meskipun fleksibilitas memberikan ruang gerak bagi kreativitas pendidik, ketiadaan Standar Operasional Prosedur (SOP) tertulis yang spesifik mengenai

teknik *time-out* menjadi catatan kritis dalam analisis perencanaan ini. Secara teoretis, intervensi perilaku yang efektif mengharuskan adanya aturan main yang jelas, konsisten, dan dapat diukur pencapaiannya. Tanpa adanya pedoman tertulis yang baku, interpretasi mengenai kapan dan bagaimana *time-out* diterapkan sangat bergantung pada diskresi masing-masing guru. Kondisi ini berisiko memunculkan inkonsistensi penanganan antar-kelas, padahal konsistensi prosedur merupakan syarat mutlak agar anak dapat menginternalisasi konsekuensi dari perilakunya secara stabil.⁵⁶

Untuk menjembatani ketiadaan SOP tersebut, guru kelas bersama Guru Pendamping Khusus (GPK) melakukan perencanaan taktis melalui modifikasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH). Modifikasi ini dilakukan dengan menyisipkan strategi pengelolaan perilaku ke dalam kerangka agenda kegiatan sehari-hari, sehingga penanganan anak ADHD terintegrasi langsung dengan proses pembelajaran klasikal. Pemilihan untuk tidak membuat Program Pembelajaran Individual (PPI) bagi seluruh anak ADHD dan membatasinya hanya pada anak dengan hambatan kategori berat, mengindikasikan bahwa guru berupaya menjaga agar anak ADHD yang berada pada spektrum ringan-sedang tetap beradaptasi dengan dinamika kelas reguler.

Dalam penyusunan kerangka operasionalnya, identifikasi perilaku target (*target behavior*) menjadi pijakan esensial sebelum metode *time-out* diputuskan. Data lapangan menunjukkan bahwa guru di kelas B2 secara terencana membidik intervensi untuk menekan tingkat hiperaktivitas dan impulsivitas anak yang kerap

⁵⁶ Juster Donal Sinaga, "Time-Out Sebagai Teknik Modifikasi Perilaku" (2015): 27-28.

meninggalkan tempat duduk, sementara guru di kelas B3 merancang penanganan yang lebih berpusat pada masalah inatensi dan distraksi. Pemetaan klinis yang spesifik pada fase perencanaan ini sangat krusial, mengingat pendekatan perilaku wajib disesuaikan dengan spektrum gejala dominan agar modifikasi yang dilakukan tepat sasaran dan tidak menimbulkan kebingungan pada anak.⁵⁷

Keputusan para pendidik untuk menggunakan *time-out* sebagai instrumen intervensi utama lahir dari pertimbangan logis bahwa anak ADHD sangat membutuhkan jeda fisik dan mental dari stimulasi lingkungan. Guru menyadari sepenuhnya bahwa pendekatan koersif berupa kemarahan, teguran keras, atau hukuman fisik tidak akan memberikan efek perbaikan jangka panjang, melainkan berpotensi memicu ledakan agresi yang lebih besar dari anak. Dengan demikian, landasan perencanaan teknik *time-out* di sekolah ini secara filosofis telah sejalan dengan konsep modifikasi perilaku negatif (*negative punishment*), yaitu menarik anak dari lingkungan yang memberikan penguatan (*reinforcement*) positif agar perilaku impulsifnya dapat segera mereda.

Aspek perencanaan fisik ruang kelas juga menjadi indikator penting yang dipersiapkan secara matang dalam intervensi ini. Kepala Sekolah memastikan bahwa setiap kelas memfasilitasi adanya sudut tenang atau area khusus yang dapat difungsikan secara aman untuk pelaksanaan *time-out*. Penyediaan lingkungan fisik yang terisolasi dari stimulus berlebih merupakan prasyarat mutlak dalam teori *time-out* inklusif maupun eksklusif. Apabila area *time-out* masih berada pada jangkauan

⁵⁷ Deyla Erinta dan Meita Santi Budiani, "Efektivitas Penerapan Terapi Permainan Sosialisasi Untuk Menurunkan Perilaku Impulsif Pada Anak Dengan Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 3, no. 1 (2012): 67.

mainan atau keramaian visual kelas, maka tujuan pemutusan atensi dari stimulus penguat tidak akan berjalan dengan efektif.

Dari segi prosedural, meskipun tidak tertulis, guru telah menyusun rancangan tahapan pelaksanaan *time-out* dengan cukup sistematis di dalam kerangka pikir mereka. Tahapan ini mencakup pemberian peringatan verbal secara berjenjang sebelum anak benar-benar dipindahkan secara paksa secara psikologis ke area tenang. Durasi yang direncanakan pun sangat terukur, yakni sekitar lima menit, yang mana hal ini sangat relevan dengan teori psikologi perkembangan yang menyarankan aturan satu menit *time-out* untuk setiap tahun usia biologis anak. Perencanaan durasi yang proporsional ini dipertimbangkan dengan cermat agar anak tidak merasa direndahkan secara sosial.

Terakhir, struktur perencanaan intervensi selalu diakhiri dengan agenda tindak lanjut berupa dialog reflektif antara pendidik dan anak pasca-pelaksanaan *time-out*. Hal ini menegaskan bahwa guru tidak mendesain teknik ini semata-mata untuk menciptakan ketertiban kelas yang instan, tetapi untuk menanamkan pemahaman kognitif mengenai hubungan kausalitas antara pelanggaran aturan dan konsekuensi. Kendati perencanaan yang dilakukan oleh guru di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru masih didominasi oleh kebiasaan empiris di lapangan, kehadiran prinsip-prinsip dasar modifikasi perilaku di dalamnya membuktikan bahwa intervensi tersebut telah dikonstruksi secara fungsional dan terarah.⁵⁸

⁵⁸ Nurul Asqia et al., "Penerapan Metode Time Out Dalam Memodifikasi Perilaku Manipulative Tantrum Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Mirring Kabupaten Polewali Mandar (Studi Kasus)," *Anakta: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2023): 108.

Berdasarkan hasil penelitian, perencanaan guru dalam menerapkan teknik time-out dilakukan dengan mengidentifikasi karakteristik anak ADHD, menentukan perilaku sasaran, menyusun aturan kelas, serta menetapkan prosedur pelaksanaan time-out sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung. Perencanaan tersebut menunjukkan bahwa guru telah mempersiapkan bentuk intervensi perilaku secara sistematis agar pelaksanaan time-out dapat dilakukan secara konsisten.

Temuan ini sejalan dengan teori behaviorisme yang memandang bahwa perilaku merupakan hasil belajar yang dipengaruhi oleh stimulus dan konsekuensi yang diberikan terhadap individu. Dalam perspektif behaviorisme, perubahan perilaku tidak terjadi secara spontan, tetapi dibentuk melalui pengaturan lingkungan, pemberian stimulus yang tepat, serta konsekuensi yang konsisten. Oleh karena itu, penyusunan aturan, penentuan perilaku sasaran, dan perencanaan prosedur time-out sebelum pembelajaran merupakan bentuk pengaturan stimulus agar anak memahami hubungan antara perilaku yang ditampilkan dengan konsekuensi yang diterima. Dengan demikian, perencanaan yang matang menjadi dasar penting dalam keberhasilan penerapan teknik time-out sebagai modifikasi perilaku anak ADHD.

2. Analisis Pelaksanaan Teknik *Time-Out* dalam Memodifikasi Perilaku Anak ADHD

Pelaksanaan teknik *time-out* di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru merupakan manifestasi dari teori modifikasi perilaku yang berfokus pada pelemahan perilaku maladaptif melalui prosedur *negative punishment*. Berdasarkan hasil observasi selama sepuluh hari, terlihat bahwa guru menerapkan teknik ini

secara situasional namun tetap berpegang pada prinsip konsistensi saat perilaku target muncul. Fokus utama intervensi ini adalah memberikan konsekuensi langsung terhadap perilaku hiperaktif dan impulsif, seperti merebut mainan teman atau meninggalkan tempat duduk tanpa izin, dengan memisahkan anak ke area yang minim stimulasi agar tidak lagi mendapatkan perhatian (*reinforcement*) dari lingkungan sekitar.

Pada fase awal pelaksanaan, yakni hari pertama hingga ketiga, data menunjukkan adanya resistensi yang signifikan dari subjek penelitian. Anak menunjukkan kegelisahan, gerakan kaki yang berlebih, hingga upaya untuk berdiri dari kursi tenang. Hal ini sangat relevan dengan karakteristik umum anak ADHD usia dini yang memiliki kesulitan dalam kontrol impuls dan regulasi emosi. Secara teoretis, resistensi ini merupakan bagian dari proses adaptasi anak terhadap aturan baru yang membatasi kebebasannya. Guru merespons kondisi ini dengan tetap menjaga jarak dan tidak memberikan interaksi verbal berlebih, yang merupakan syarat utama agar durasi *time-out* berfungsi efektif sebagai media refleksi diri bagi anak.⁵⁹

Dinamika menarik terlihat pada hari kelima, di mana intervensi dilakukan dalam latar (*setting*) luar ruangan saat kegiatan senam pagi. Perilaku anak yang keluar dari barisan menunjukkan bahwa stimulus lingkungan yang luas dapat memicu peningkatan hiperaktivitas pada anak ADHD. Namun, keberhasilan guru dalam mengajak anak ke area *time-out* di pinggir halaman membuktikan bahwa

⁵⁹ Ersi Sri Wulan Suci dan Nur Hazizah, "Strategi Time-Out Anak ADHD," (Universitas Negeri Padang, 2022).

teknik ini dapat diterapkan secara fleksibel di luar ruang kelas asalkan area yang dipilih tetap mampu memberikan batas fisik yang jelas. Keberhasilan fase ini menandai transisi penting di mana anak mulai memahami bahwa aturan sekolah berlaku secara konsisten di mana pun aktivitas dilakukan.

Memasuki fase pertengahan, frekuensi perilaku impulsif subjek mulai menunjukkan tren penurunan yang moderat. Hasil observasi mencatat bahwa durasi yang dibutuhkan anak untuk menjadi tenang di kursi *time-out* menjadi jauh lebih singkat dibandingkan hari-hari awal . Hal ini mengindikasikan telah terjadinya proses pembelajaran perilaku (*behavioral learning*), di mana anak mulai mengaitkan antara tindakan negatifnya dengan hilangnya waktu bermain. Guru Pendamping Khusus, Ibu Desy Yunita, mengonfirmasi hal ini dengan menyatakan bahwa anak berangsur-angsur mulai terbiasa dan tidak lagi menunjukkan penolakan yang keras saat diarahkan menuju area tenang.

Secara prosedural, guru telah menerapkan langkah-langkah *time-out* yang sesuai dengan kaidah psikologi pendidikan, yakni pemberian peringatan (*warning*) sebelum tindakan diambil . Peringatan ini berfungsi sebagai penanda bagi anak untuk segera melakukan koreksi mandiri terhadap perilakunya. Jika anak mampu memperbaiki perilakunya setelah diberi peringatan, guru memberikan kesempatan kedua tanpa langsung menerapkan *time-out*. Pendekatan bertahap ini sangat penting bagi anak ADHD untuk melatih keterampilan eksekutif mereka dalam memproses

instruksi dan menahan impuls sebelum konsekuensi negatif benar-benar diberlakukan.⁶⁰

Keberhasilan pelaksanaan intervensi ini juga sangat bergantung pada sikap netral yang ditunjukkan oleh pendidik selama proses *time-out* berlangsung. Berdasarkan catatan lapangan, guru secara konsisten menghindari debat atau kontak mata yang intens saat anak berada di kursi tenang. Tindakan ini bertujuan untuk memastikan anak tidak mendapatkan "perhatian negatif" yang secara tidak sengaja justru dapat menjadi penguat (*reinforcement*) bagi perilakunya. Dengan menghilangkan segala bentuk perhatian, anak dipaksa untuk berhadapan dengan dirinya sendiri, sehingga fungsi regulasi emosi dapat terstimulasi secara optimal di area yang minim distraksi tersebut.

Analisis terhadap observasi hari kesembilan dan kesepuluh menunjukkan perubahan perilaku yang stabil dan menetap pada diri subjek. Anak mulai mampu mengikuti aktivitas doa, bernyanyi, dan bermain peran tanpa perlu mendapatkan intervensi *time-out*. Pada tahap ini, intervensi guru bergeser dari penegakan konsekuensi negatif menjadi pemberian penguatan positif (*positive reinforcement*) berupa pujian dan apresiasi atas kepatuhan anak. Pergeseran strategi ini sangat tepat dilakukan untuk mengonsolidasikan perilaku baik yang sudah terbentuk, sehingga anak merasa termotivasi untuk terus mempertahankan kontrol dirinya di masa mendatang.

⁶⁰ Husni Watul Hasanah, Fatmawati, dan Marlina, "Peningkatan Ketahanan Duduk dan Pengurangan Perilaku Meninggalkan Tempat Duduk Melalui Teknik Time Out Pada Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder," *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus* 2, no. 1 (2018): 26-31.

Sebagai simpulan dari analisis pelaksanaan, penerapan teknik *time-out* selama sepuluh hari di TK Negeri Pembina telah berhasil menurunkan frekuensi perilaku mengganggu pada anak ADHD. Keberhasilan ini tidak lepas dari kemampuan guru dalam menyeimbangkan antara ketegasan prosedur dan pendekatan kasih sayang. Meskipun terdapat dinamika naik-turun dalam respons harian anak, hasil akhir menunjukkan bahwa pemberian jeda sementara melalui kursi tenang efektif sebagai instrumen intervensi untuk memperbaiki atensi dan kepatuhan anak di lingkungan sekolah inklusif.⁶¹

3. Analisis Evaluasi Penerapan Teknik *Time-Out*

Evaluasi terhadap implementasi teknik *time-out* di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru menunjukkan hasil bahwa teknik ini memberikan dampak positif dalam membantu guru mengendalikan perilaku anak ADHD selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian, evaluasi penerapan teknik *time-out* di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru dilakukan melalui observasi langsung terhadap perubahan perilaku anak setelah intervensi diberikan. Guru mengamati secara berkelanjutan respons anak selama proses pembelajaran, seperti kemampuan anak untuk menenangkan diri, mengikuti instruksi, mengurangi perilaku mengganggu, serta kembali berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Melalui pengamatan tersebut, guru dapat menilai apakah penerapan teknik *time-out* telah memberikan perubahan perilaku yang positif atau masih memerlukan penyesuaian dalam pelaksanaannya. Dengan demikian, evaluasi tidak dilakukan melalui tes atau penilaian tertulis, tetapi

⁶¹ Ayu Syifauroh, Luh Putu Indah Budyawati, dan Aisyah Nur Atika, "Efektivitas Penerapan Teknik Time Out Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Anak Kelompok A Di TKMNU Sunan Giri Kecamatan," 10 (2023): 93-100.

berdasarkan perubahan perilaku anak yang tampak secara langsung selama kegiatan pembelajaran berlangsung. keberhasilan ini membuktikan bahwa pemberian konsekuensi yang konsisten mampu membantu anak ADHD memahami batasan perilaku yang dapat diterima di lingkungan sosial. Evaluasi ini tidak hanya didasarkan pada hilangnya perilaku negatif, tetapi juga pada munculnya kesadaran diri anak untuk menenangkan diri sebelum tindakan intervensi fisik dilakukan oleh guru.

Keberhasilan intervensi ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan Wali Kelas yang menyatakan bahwa teknik *time-out* sangat membantu dalam menciptakan stabilitas emosi anak secara bertahap. Meskipun perubahan tidak terjadi secara instan, kontinuitas pelaksanaan selama sepuluh hari memberikan ruang bagi anak untuk menginternalisasi fungsi dari "kursi tenang" sebagai sarana regulasi diri, bukan sebagai tempat pembuangan. Dalam perspektif psikologi pendidikan, evaluasi positif ini menandakan bahwa teknik *time-out* yang diterapkan telah memenuhi fungsinya sebagai instrumen modifikasi perilaku yang edukatif.⁶²

Namun demikian, proses evaluasi juga mengungkap adanya kendala krusial terkait aspek konsistensi guru di tengah dinamika kelas yang padat.. Konsistensi merupakan kunci utama dalam teori modifikasi perilaku; apabila guru sesekali melonggarkan aturan karena kesibukan, maka anak ADHD akan mengalami kebingungan dalam memetakan konsekuensi dari tindakannya. Oleh karena itu,

⁶² Rizki Amalia, "Intervensi terhadap Anak Usia Dini yang Mengalami Gangguan ADHD Melalui Pendekatan Kognitif Perilaku dan Alderian Play Therapy," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2018): 27-33.

dukungan manajemen sekolah dalam mengatur rasio guru dan siswa sangat menentukan keberlanjutan efektivitas intervensi ini.⁶³

Kendala lain yang muncul di lapangan adalah adanya gangguan dari lingkungan sekitar atau teman sebaya saat proses *time-out* berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara, sering kali anak-anak lain di kelas ikut memperhatikan atau mendekati subjek yang sedang berada di area tenang, sehingga tujuan untuk meminimalkan stimulasi menjadi sulit tercapai. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas *time-out* tidak hanya bergantung pada interaksi guru dan murid, tetapi juga pada kemampuan guru dalam mengondisikan seluruh ekosistem kelas. Guru dituntut memiliki keterampilan manajemen kelas yang tinggi agar proses intervensi satu anak tidak terdistraksi oleh aktivitas siswa lainnya.

Selain faktor lingkungan kelas, karakteristik intrinsik anak ADHD yang cenderung reaktif pada tahap awal intervensi menjadi kendala yang menguji kesabaran pendidik. Penolakan emosional, kegelisahan, dan rasa tidak nyaman karena dipisahkan dari kelompok merupakan respons alami yang muncul akibat kesulitan anak dalam menunda keinginan (*delay of gratification*). Guru Pendamping Khusus mencatat bahwa tanpa ketenangan emosi dari pihak guru, resistensi anak ini dapat berujung pada konflik terbuka yang justru merusak hubungan terapeutik antara guru dan murid. Ketegasan yang dibalut dengan empati menjadi syarat mutlak untuk mengatasi hambatan psikologis ini.

⁶³ Lola Monika Sari dan Marlina Marlina, "Efektivitas Bermain Lotto Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Bagi Anak ADHD," *Jurnal Basicedu* 5, no. 1 (2020): 310-16.

Analisis terhadap kendala juga menyentuh aspek kerja sama dengan pihak orang tua yang dinilai belum sepenuhnya sinkron. Meskipun sekolah telah berupaya menjalin komunikasi, perbedaan pola penanganan di rumah sering kali membuat perkembangan perilaku yang sudah baik di sekolah menjadi luntur kembali. Intervensi perilaku bagi anak ADHD akan mencapai hasil optimal apabila terdapat generalisasi perilaku, di mana aturan yang diterapkan di sekolah juga ditegakkan secara serupa di lingkungan rumah. Kesenjangan pola asuh ini tetap menjadi tantangan besar dalam mencapai target perubahan perilaku yang permanen dan menyeluruh.

Meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan teknis dan lingkungan, upaya perbaikan yang dilakukan guru menunjukkan dedikasi profesional yang tinggi. Guru terus melakukan refleksi setelah setiap tindakan untuk memperbaiki durasi dan cara berkomunikasi dengan anak pasca-*time-out*. Evaluasi yang bersifat dinamis ini memungkinkan guru untuk terus menyesuaikan langkah-langkah intervensi sesuai dengan kemajuan psikologis anak. Hal ini membuktikan bahwa implementasi teknik *time-out* bukanlah sebuah prosedur statis, melainkan sebuah proses pendampingan yang membutuhkan kepekaan pedagogis yang mendalam.

Sebagai simpulan analisis, teknik *time-out* di TK Negeri Pembina Kota Banjarbaru tetap dipandang sebagai intervensi yang paling relevan untuk mengelola perilaku anak ADHD di tingkat PAUD inklusif. Kendala-kendala yang muncul dipandang sebagai dinamika lapangan yang dapat diminimalisasi melalui peningkatan kompetensi guru dan penguatan sinergi dengan orang tua. Keberhasilan yang dicapai selama periode penelitian ini memberikan fondasi yang

kuat bagi sekolah untuk menyusun SOP penanganan ABK yang lebih sistematis di masa depan, demi mewujudkan lingkungan belajar yang benar-benar ramah bagi semua anak.⁶⁴

⁶⁴ Nurul Asqia, Tiara Almar'atu Sholeha, dan Sabahan Nurrahmah, "Penerapan Teknik Time Out Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Pada Anak Kelompok B Di PAUD Terpadu Melati" (n.d.): 5-6.