

Menurunkan Perilaku Tantrum Pada Anak Adhd Menggunakan Teknik Time-Out

Inayah Wulanari¹

¹Universitas Negeri Padang

E-mail: inayahwulanari94@gmail.com

ABSTRAK

Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) merupakan anak yang mengalami gangguan pada sistem saraf pusat dan kesulitan dalam mengontrol perilaku serta emosi, sehingga mengakibatkan anak menjadi tantrum. Perilaku tantrum pada anak ADHD dapat ditandai dengan suka memukul, berteriak, mudah frustrasi, sembrono, dan lain-lain yang menyebabkan orang disekitarnya merasa terganggu serta membuat orang disekitarnya dan dirinya terluka. Untuk mengatasi perilaku tantrum ini perlu dilakukan modifikasi perilaku salah satunya menggunakan teknik time-out pada anak. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui cara menurunkan perilaku tantrum pada anak ADHD dengan menggunakan teknik time-out. Metode ini menggunakan pengkajian literatur ilmiah secara konseptual dengan review dari berbagai sumber yang ada pada google scholar. Dari beberapa review sumber artikel menunjukkan bahwa teknik time-out ini efektif dan mampu menurunkan perilaku tantrum pada anak ADHD dengan cara menempatkannya anak pada satu ruangan dan memberikannya waktu untuk berfikir tentang apa yang telah dilakukannya. Melalui teknik time-out ini perilaku negatif yang ada pada anak akan berkurang secara perlahan.

Kata Kunci; *Tantrum, ADHD, Time Out*

ABSTRACT

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) children are children who experience disorders of the central nervous system and have difficulty controlling behavior and emotions, resulting in children having tantrums. Tantrum behavior in ADHD children can be characterized by hitting, shouting, getting frustrated easily, being careless, etc. which causes people around them to feel disturbed and makes people around them and themselves hurt. To overcome this tantrum behavior, it is necessary to modify behavior, one of which is using the time-out technique for children. The purpose of this article is to find out how to reduce tantrum behavior in ADHD children by using the time-out technique. This method uses a conceptual study of scientific literature with reviews from various sources on Google Scholar. Several review article sources show that this time-out technique is effective and can reduce tantrum behavior in ADHD children by placing the child in one room and giving him time to think about what he has done. Through this time-out technique, negative behavior in children will slowly decrease.

Kata Kunci; *Tantrum, ADHD, Time Out*

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah perilaku tantrum yang sering terjadi pada anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan gangguan yang terjadi pada sistem saraf pusat sehingga memiliki kesulitan dalam memfokuskan perhatian dengan ditunjukkan gejala seperti inatentivitas, impulsivitas dan hiperaktivitas. perilaku tantrum pada anak ADHD ini merupakan perilaku yang ditunjukkan secara berlebihan, seperti emosi yang tidak terkendali, berteriak-teriak, menyakiti dirinya sendiri dan orang lain, dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan oleh masyarakat menunjukkan bahwa 80% anak-anak pra-sekolah mengalami tantrum ringan, dan kurang dari 10% mengalami tantrum setiap hari yang dianggap sebagai perilaku tidak sesuai dengan norma pada usia dini (Kumari et al., 2023). Tantrum yang terjadi pada anak ADHD merupakan perilaku buruk dimana sikap ini dapat merugikan dirinya sendiri bahkan merusak dan mengganggu orang lain dan orang sekitarnya..

Penyebab terjadinya perilaku tantrum disebabkan karena faktor negatif yang timbul pada anak seperti kurangnya perhatian dari orang sekitar, kurangnya kepuasan yang didapat anak, dll. Mengatasi

tantrum yang terjadi pada anak ADHD sejak dini dapat membantu perkembangan pada anak kedepannya jika orang tua dan guru bekerja sama dengan baik, karena pada dasarnya orang tua berperan penting dalam mendidik anaknya dirumah begitupun sebaliknya disekolah guru juga berperan penting dalam membantu pertumbuhan proses belajar anak (Anjani et al dalam Ranny & Marlina, 2022).

Teknik digunakan dalam menurunkan perbuatan negatif anak adalah teknik Time-out. Time-out adalah salah satu cara menghilangkan situasi negatif pada anak dengan memberikan waktu kepadanya agar lebih tenang mengenai apa yang telah dilakukannya (Marlina & Kusumastuti, 2019). Pemakaian pada teknik Time-out ini disesuaikan dengan tipe penguatan anak dan dilakukan sesudah pengarahan ulang dan peringatan yang diberikan kepada anak (Sinaga dalam Harahap & Taufan, 2023). Teknik Time-out ini dipilih untuk penguatan dan penghapusan perilaku tantrum pada anak. (Mirnawati & Amka, 2022). Teknik Time-out adalah salah satu cara yang dilakukan dengan cara melakukan penyisihan dengan menempatkan anak dalam lingkungan terbatas dan dalam pantauan untuk menurunkan perilaku menyimpang.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini, metode penulisan yang digunakan adalah secara konseptual. Hal ini dapat dilihat dari penggunaan studi literatur sebagai dasar dalam mengeksplorasi topik artikel. Dalam penulisan artikel konseptual, penulis pertama-tama menyelidiki sumber-sumber pustaka yang relevan dengan isu yang dibahas serta sejalan dengan pandangan pribadi penulis. Dimana penulis melakukan tinjauan terhadap publikasi akademis seperti jurnal dan buku melalui google scholar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian ADHD

Istilah ADHD berasal dari bahasa Inggris yaitu Attention Deficit Hyperactivity Disorders dimana dalam bahasa Indonesia berarti Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH). ADHD adalah gangguan yang terjadi pada sistem saraf yang mengakibatkan ketidakmampuan anak dalam memfokuskan dan mengontrol perilakunya (Marlina & Kusumastuti, 2019). Istilah ADHD merujuk pada individu yang menunjukkan pola yang tidak ada perhatian, tidak sabar dan perilaku overaktif dalam kegiatan sehari-hari (American Psychiatric Association dalam (Marlina & Kusumastuti, 2019). ADHD adalah perilaku yang berkembang secara tidak sempurna dan timbul pada anak-anak dan orang dewasa. Salah satu perilaku yang dimaksud seperti kesulitan dalam menaruh perhatian, pengontrolan gerak hati dan pengendalian motor. Dapat disimpulkan bahwa ADHD adalah gangguan yang terjadi pada sistem saraf yang diakibatkan karena ketidakmampuan dalam memfokuskan diri dan mengontrol perilaku ditandai dengan gejala seperti Impulsif, hiperaktif, dan inattention

2. Faktor penyebab ADHD

a. Faktor keturunan (genetik)

Anak yang terlahir dari orang tua yang memiliki riwayat gangguan ADHD memiliki resiko delapan kali lebih rentang untuk memiliki anak ADHD. Tidak hanya dari orang tua saja anggota keluarga lainnya yang pernah mengidap gangguan ADHD dapat menjadi faktor penyebabnya. Faktor genetik dapat terlihat dan ditemukan pada bayi-bayi yang sangat aktif sejak lahir.

b. Faktor neurologi

Faktor neurologi terjadi karena adanya kerusakan pada otak bagian depan limbic. Kerusakan pada otak bukanlah menjadi penyebab utama terjadinya anak ADHD. Tapi yang menjadi penyebab lain adalah timbulnya hambatan pada sistem pematangan yang berada dalam sistem saraf pusat.

c. Keracunan

Faktor ini terjadi karena selama kehamilan ibunya mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, merokok, penggunaan narkoba, dan stress. Hal ini lah yang menyebabkan gangguan yang terjadi pada janin dan menyebabkan anak menjadi ADHD.

d. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan menjadi salah satu timbulnya anak ADHD, hal ini terjadi karena pergaulan yang ada pada anak dilingkungan. Penyebab terjadinya anak ADHD dalam lingkungan seperti penolakan dari teman sebaya, kesulitan ekonomi keluarga, perhatian yang kurang dari orang sekitar, dan masalah yang dialami dalam keluarga serta lingkungan sekitar. (Marlina, 2008)

3. Pengertian Tantrum

Tantrum merupakan perilaku emosi negatif yang tiba-tiba datang dan terang-terangan yang tidak sebanding dengan peristiwa yang memicunya. Tantrum disebut sebagai ledakan emosi, ledakan kemarahan, kehancuran dll (Hoyniak et al., 2022). Perilaku tantrum dapat ditandai dengan munculnya perilaku yang mencerminkan kemarahan secara tiba-tiba, seperti berteriak, menangis dll (Hoyniak et al., 2022). Penelitian menemukan bahwa tantrum sering terjadi pada anak kecil yang berusia 3-4 tahun rata-rata memiliki satu sifat mudah marah. Prevalensi tantrum pada anak usia dini mengikuti lintasan kuadrat selama beberapa tahun pertama, prevalensi tinggi pada usia 18 sampai 24 bulan (87% anak-anak) sedikit meningkat (91%) pada usia 30 hingga 36 bulan, dan kemudian menurun tajam (59%) pada usia 42 hingga 48 bulan (Hoyniak et al., 2022). Selain itu, tantrum yang ditandai dengan tingkat kemarahan yang tinggi, termasuk perilaku seperti berteriak, menendang, dan memukul, terbukti menurun seiring bertambahnya usia, dan tantrum yang ditandai dengan tingkat kemarahan yang lebih rendah lebih sering terjadi pada anak-anak yang lebih besar.

4. Akibat Tantrum

Perilaku tantrum adalah perilaku yang dilakukan secara berlebihan ditunjukkan dengan emosi yang tidak kendali seperti berteriak-teriak, menyakiti diri sendiri dan orang lain. Penyebab terjadinya perilaku tantrum pada anak disebabkan karena beberapa faktor seperti keinginan yang tidak terpenuhi, kurangnya perhatian dari orang sekitar, kesulitan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, kegagalan atau bosan, kurang paham atau tidak mengerti apa yang diinstruksikan orang (Harahap & Taufan, 2023)

5. Teknik Time-out Untuk Mengatasi Tantrum

Perilaku tantrum yang terjadi pada anak ADHD dapat ditandai dengan gejala seperti kesulitan dalam mengendalikan impulsif, ketidakmampuan dalam berkonsentrasi, kecemasan yang berlebihan dan kesulitan dalam berkomunikasi. Untuk menurunkan perilaku tantrum pada anak adhd dapat dilakukan melalui Teknik Time-out merupakan teknik yang dilakukan dengan cara menghilangkan situasi negatif pada anak dengan memberikan waktu kepadanya agar bisa berpikir tenang mengenai tindakan yang telah dilakukannya. Teknik ini dapat digunakan pada anak berusia 18 bulan-10 bulan (Marlina, 2011). Time out merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif (Mairita et al., 2024). Tujuan dilakukannya teknik Time-out pada anak ADHD adalah untuk mengendalikan dan menurunkan perilaku-perilaku negatif seperti

marah-marah, meledak-ledak, menyakiti diri sendiri dan orang lain, dll. Dalam melakukan teknik Time-out ini orang tua memegang peran utama dan penting dalam terapis pada anak dirumah, serta mempengaruhi keberhasilan dalam membentuk perilaku positif anak dalam kehidupan sehari-harinya.

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 (Oksari, 2020). Selain itu, teknik time out juga efektif mengurangi perilaku tantrum pada anak. (Chan et al., 2018). Perilaku hiperaktivitas pada anak juga dapat berkurang melalui teknik time out (Becker et al., 2020). (Hayati & Maryam, 2025) juga mengatakan bahwa teknik time out dapat mengurangi perilaku hiperaktif.

6. Cara Melaksanakan Teknik Time-out

Menurut (Marlina & Mukhsim, 2020) mengemukakan faktor pendukung keberhasilan prosedur pelaksanaan time-out yaitu :

- a. Anak diberikan penjelasan mengenai perilaku spesifiknya
- b. Pada anak sebaiknya berikan durasi pendek
- c. Selama proses time-out berlangsung disarankan tidak ada penguat atau reinforcement
- d. Akhiri time-out sesuai dengan durasi yang diberikan
- e. Akhiri time-out setelah anak berperilaku positif
- f. Time-out sebaiknya tidak mengizinkan anak menghindari situasi yang tidak mereka sukai, termasuk tanggung jawab (Marlina & Kusumastuti, 2019)

Tahapan dalam teknik time-out :

- a. Tahap persiapan

Dalam tahap ini langkah yang dilakukan adalah orientasi penelitian, penyusunan alat ukur dan modul time-out serta melakukan asesmen pada orang tua.

- b. Tahap pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan ada beberapa hal yang dapat kita lakukan. langkah awal dilakukan adalah membentuk rapport kepada orang tua dan keluarga, penjelasan detail tentang penerapan modul time-out kepada keluarga. Setelah dilakukan pengambilan data dilakukan skorsing atau penilaian untuk kondisi penelitian dan langkah terakhir yang dilakukan adalah melakukan proses analisis dan interpretasi data.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku tantrum adalah perilaku yang terjadi tanpa disadari dan dilakukan secara berlebihan seperti emosi yang tidak dapat dikendalikan, marah-marah, berteriak-berteriak, memukul, menyakiti diri sendiri dan orang lain, dll. Perilaku tantrum ini bisa sebabkan karena kurangnya perhatian yang diberikan orang tua atau orang sekitarnya, kurangnya kepuasan, kegagalan, dan kesulitan dalam memecahkan masalah. Pada anak ADHD perilaku tantrum ini dapat timbul karena kecemasan yang dimilikinya, kesulitan impulsivitasnya, kurangnya kosenentrasi, dan kegagalan. ADHD adalah gangguan pada sistem saraf sehingga menyebabkan seseorang kurang fokus pada dirinya (Marlina, 2015). ADHD dapat ditandai dengan gejala yaitu tidak adanya perhatian (Inattention), tidak sabaran (impulsif) dan tidak bisa diam (hiperaktivitas).

Dalam menurunkan perilaku tantrum pada anak ADHD dapat dilakukan teknik time-out. Teknik Time-out merupakan teknik yang dilakukan dengan cara meghilangkan situasi negatif pada anak dengan memberikan waktu kepadanya agar bisa berpikir tenang mengenai tindakan yang telah dilakukannya (Marlina & Kusumastuti, 2019). Teknik time-out dilakukan dengan penyisihan atau memberikan ruang pada anak untuk memberikannya durasi waktu pada anak untuk menenangkan

perilaku tantrumnya. setelah dilakukan penyisihan anak diberikan penjelasan mengenai apa yang mereka lakukan dan dampak apa yang mereka dapatkan dari perilaku negatif yang mereka lakukan. Dengan teknik ini diharapkan dapat menurunkan perilaku tantrum pada anak.

DAFTAR REFERENSI

- Becker, S. P., Mossing, K. W., Zoromski, A. K., Vaughn, A. J., Epstein, J. N., Tamm, L., & Burns, G. L. (2020). Assessing sluggish cognitive tempo and ADHD inattention in elementary students: Empirical differentiation, invariance across sex and grade, and measurement precision. *Psychological Assessment, 32*(11), 1047.
- Chan, S. K. C., Zhang, D., Bögels, S. M., Chan, C. S., Lai, K. Y. C., Lo, H. H. M., Yip, B. H. K., Lau, E. N. S., Gao, T. T., & Wong, S. Y. S. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents: protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open, 8*(11), e022514.
- Harahap, Y. L., & Taufan, J. (2023). Efektifitas teknik time out untuk menurunkan perilaku tantrum pada anak autism spectrum disorder. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(3), 20091–20097.
- Hayati, N., & Maryam, E. (2025). Time Out Reduces Hitting Tantrums in Early Childhood: Istirahat Singkat Mengurangi Ledakan Emosi pada Anak Usia Dini. *Psikologia: Jurnal Psikologi, 10*(2), 10–21070.
- Kumari, A., Saini, U., & Kumar, S. (2023). A case of behavioural disorder cured by constitutional medicine. *International Journal of Homeopathic Sciences, 7*(4), 46–51.
- Mairita, P., Afandi, A., & Wahyuni, E. S. (2024). Tren topik Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): Analisis Bibliometrik menggunakan Biblioshiny. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik, 8*(2), 322–338.
- Marlina, D., & Mukhsim, M. (2020). Asesmen Akademik Panduan Praktis bagi Guru dan Orang Tua. *Padang: Afifa Utama*.
- Marlina, K., & Kusumastuti, G. (2019). Strategi Penanganan Anak ADHD. *Jakarta: Prenadamedia Group*.
- Marlina, M. (2008). *Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas Pada Anak*. UNP Press. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/23539>.
- Marlina, M. (2011). Aplikabilitas Metode Applied Behavior Analysis untuk Mengurangi Perilaku Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders). *INSANLA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan, 16*(1), 39–52.
- Marlina, M. (2015). Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus: Pendekatan Psikoedukasional. *Edisi Revisi*.
- Oksari, Z. J. (2020). This The Effectiveness of Positive Reinforcement Techniques in Improving Sitting Resistance in ADHD children at SLB Al-Hidayah Padang. *PAKAR Pendidikan, 18*(1), 98–105.