

ANALISIS TEKNIK *TIME OUT* DALAM MENGONTROL EMOSI ANAK *AUTISM SPECTRUM DISORDER* (ASD): STUDI KASUS DI RUMAH LAYANAN AUTISM KOTA SEMARANG

Dewi Nabela Sofya El-Fikri¹, Lucky Ade Sessiani², Wening Wihartati³, Tri Wahyuni
Timurwati⁴, Tri Hening Asgyantini⁵

¹²³Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo

⁴⁵Rumah Layanan Autis Semarang

*¹2207016148@student.walisongo.ac.id

085293853870

Abstrak

Anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) sering mengalami kesulitan regulasi emosi yang menampakkan diri dalam perilaku agresif, sehingga diperlukan intervensi behavioral yang tepat seperti teknik *time out*. Penelitian studi kasus ini menganalisis efektivitas teknik *time out* dalam mengontrol emosi anak ASD di Rumah Layanan Autis Kota Semarang. Partisipan adalah anak laki-laki berusia 8 tahun 5 bulan dengan diagnosis ASD. Data dikumpulkan melalui observasi, anamnesis, dan psikotes dengan analisis kualitatif deskriptif. Hasil asesmen dengan menggunakan alat ukur CARS menunjukkan skor 34 (autis tingkat sedang). Penerapan teknik *time out* berhasil menurunkan frekuensi perilaku agresif secara signifikan seperti memukul meja atau membanting barang dari 5-6 kali menjadi 2-3 kali per sesi, dan memukul orang sekitar dari 4-5 kali menjadi 1-2 kali per sesi. Klien juga menunjukkan perkembangan komunikasi dengan memahami kosakata baru dalam bahasa Indonesia. Kombinasi *non-exclusionary time out* untuk perilaku agresif ringan-sedang dan *isolation time out* untuk perilaku berbahaya terbukti efektif dalam memberikan struktur pembelajaran dan mengontrol emosi pada anak ASD dengan komorbiditas epilepsi.

Kata Kunci: *Autism Spectrum Disorder*, Teknik *time out*, Emosi

Abstract

Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) often experience difficulties regulating their emotions, which manifest themselves in aggressive behavior, requiring appropriate behavioral interventions such as time-out techniques. This case study analyzed the effectiveness of time out techniques in controlling the emotions of children with ASD at the Semarang City Autism Service Center. The participant was an 8 year old boy diagnosed with ASD. Data was collected through observation, interviews, and psychological tests using descriptive qualitative analysis. Assessment results using the CARS measurement tool showed a score of 34 (moderate autism). The application of the time-out technique successfully reduced the frequency of aggressive behavior significantly, such as hitting the table or throwing objects from 5-6 times to 2-3 times per session, and hitting people around him from 4-5 times to 1-2 times per session. The client also showed communication development through enhancing new vocabulary in Indonesian. The combination of non-exclusionary time-out for mild-to-moderate aggressive behavior and isolation time-out for dangerous behavior proved effective in providing a learning structure and controlling emotions in children with ASD and epilepsy comorbidity.

Keywords: *Autism Spectrum Disorder, Time-out technique, Emotions*

Received:
31-08-2025

Revised:
4-11-2025

Accepted:
28-11-2025

Published:
30-11-2025

How to cite: El-Fikri, D, N, S., Sessiani, L, A., Wihartati, W., Timurwati, T, W., Asgyantini, T, H. (2025). Analisis teknik time out dalam mengontrol emosi anak autism spectrum disorder (asd): Studi kasus di Rumah Layanan Autism Kota Semarang. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*. 2(2), 94-102. doi: <https://doi.org/10.26486/jdp.v2i2.4649>

PENDAHULUAN

Autism Spectrum Disorder (ASD) merupakan kondisi perkembangan yang bersifat kompleks, di mana seseorang mengalami hambatan dalam beberapa area penting kehidupan.

Kondisi ini ditandai dengan kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, serta adanya keterbatasan dalam mengekspresikan emosi. Selain itu, perkembangan kemampuan berpikir, gerakan tubuh, dan cara merespons rangsangan dari lingkungan sekitar juga dapat terganggu atau berkembang dengan cara yang berbeda dari umumnya (Arsindi dkk., 2025). WHO merilis data pada tahun 2022 yang menunjukkan bahwa prevalensi autisme mencapai 1 dari setiap 100 anak di seluruh dunia. Angka ini menggambarkan besarnya tantangan global yang dihadapi dalam penanganan kondisi ini. Di Indonesia, dengan populasi yang terus berkembang pada tingkat pertumbuhan 1,14% per tahun, diperkirakan terdapat sekitar 2,4 juta individu yang hidup dengan autisme. Yang lebih mengkhawatirkan, jumlah ini diprediksi akan terus meningkat dengan penambahan sekitar 500 kasus baru setiap tahunnya. Fenomena peningkatan kasus ASD ini menjadi perhatian serius karena terjadi secara konsisten dari hari ke hari. Meskipun demikian, dunia medis hingga kini masih belum dapat mengidentifikasi penyebab pasti dari kondisi ini, yang membuat upaya pencegahan menjadi lebih ketat (Herna, 2022; Rahmania dkk., 2016).

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh anak ASD adalah kesulitan dalam regulasi emosi dan kontrol perilaku. Keterbatasan kemampuan komunikasi yang dialami anak ASD seringkali menghambat mereka dalam mengekspresikan kebutuhan, keinginan, dan perasaan secara tepat sehingga individu menjadi tantrum. Chaplin (dalam Anjarwati dkk., 2024) mengungkapkan bahwa tantrum merupakan ledakan emosi yang berlebihan atau perasaan yang telah lama ditahan oleh anak dan kemudian diungkapkan melalui berbagai bentuk ekspresi dan perilaku agresif. Bentuk tantrum ini dapat berupa amarah yang tidak terkendali, menangis dengan keras, berteriak-teriak, berguling-guling di lantai, memukul orang atau benda di sekitarnya, menggigit, melemparkan barang-barang, membantah perintah, serta perilaku destruktif lainnya. Perilaku agresif pada anak ASD tidak hanya berdampak pada keselamatan anak itu sendiri dan lingkungan sekitarnya, tetapi juga mengganggu proses pembelajaran dan perkembangan sosial yang optimal.

Dalam konteks intervensi terapeutik, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu anak dengan ASD mengelola emosi dan perilaku mereka. Salah satu teknik yang telah terbukti efektif adalah teknik *time out*. Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji berbagai pendekatan dan metode dalam penanganan anak, khususnya terkait pengelolaan emosi dan perilaku. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Adiniyah dan Nisa (2023) menunjukkan bahwa penerapan teknik *Time Out* yang terstruktur dan konsisten terbukti efektif dalam membantu anak tunagrahita mengembangkan kemampuan pengendalian emosi dan mengurangi perilaku agresif melalui delapan komponen penting yaitu perencanaan matang, komunikasi empatik, konsistensi pelaksanaan, lingkungan aman, durasi yang tepat, pengawasan aktif, dukungan positif, dan evaluasi berkelanjutan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fadilah (2023) menunjukkan

bahwa penerapan teknik *Time Out* terbukti efektif dalam membantu anak-anak kelompok A (usia 4-5 tahun) untuk mengendalikan emosi mereka, yang ditandai dengan perubahan perilaku menjadi lebih patuh, mampu mengikuti aturan kelas, dan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi sesuai dengan standar perkembangan anak usia dini. Kemudian penelitian Sulistiawati dan Putri (2025) yang dilakukan di RA Miftahul Huda membuktikan bahwa teknik *time out* terbukti sangat berhasil dalam menenangkan anak-anak yang mengalami tantrum, dimana anak-anak menunjukkan respon yang lebih cepat untuk kembali tenang dan terkendali ketika teknik ini diterapkan.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik *time out* terbukti menurunkan perilaku tantrum pada anak dengan ASD (Harahap & Taufan, 2023). Temuan ini berkaitan dengan penerapan teknik *time out* yang terstruktur disertai pelatihan orang tua, sehingga anak mendapat konsekuensi yang konsisten dan orang tua memperoleh keterampilan untuk menerapkan prosedur secara benar, yang pada gilirannya menurunkan frekuensi ledakan emosi. Selain itu, intervensi berbasis *Applied Behavior Analysis* (ABA) pada anak ASD secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan sosial mereka (Clifford dkk., 2022). Efek ABA umumnya dijelaskan melalui mekanisme penguatan terencana (*reinforcement*), pengajaran keterampilan sosial secara bertahap, dan generalisasi keterampilan ke lingkungan sehari-hari, sehingga anak tidak hanya menunjukkan pengurangan perilaku bermasalah tetapi juga peningkatan pengendalian diri. Intervensi semacam ini biasanya bekerja dengan melatih perhatian dan strategi koping, sehingga anak lebih mampu mengenali dan mengatasi pemicu kemarahan sebelum berkembang menjadi perilaku agresif.

Teknik *time out* atau penyisihan adalah bentuk konsekuensi ringan yang diterapkan kepada anak untuk memberikan kesempatan kepada mereka merenungkan perbuatan yang baru saja dilakukan, sehingga di masa mendatang mereka dapat membuat pilihan yang lebih tepat dan baik (Darma dkk., 2019). Terdapat beberapa tipe teknik *time out* yang dapat diterapkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak, yaitu: (1) *Exclusionary* adalah teknik dimana anak sepenuhnya dikeluarkan dari aktivitas atau situasi yang sedang berlangsung tanpa dapat mengamati kegiatan tersebut. Anak dijauhkan dari semua stimulus dan aktivitas yang ada di lingkungan pembelajaran; (2) *Non-exclusionary* adalah teknik dimana anak dijauhkan dari situasi yang memicu kemarahannya namun tetap berada di dalam ruang kelas. Anak tidak dipindahkan ke tempat lain, melainkan hanya dipisahkan dari aktivitas yang sedang berlangsung sambil tetap dapat mengamati kegiatan pembelajaran; (3) *Isolation* melibatkan pemindahan anak dari ruang kelas ke tempat yang terpisah dan berbeda. Anak benar-benar dikeluarkan dari lingkungan yang memicu emosinya dan ditempatkan di ruangan khusus untuk proses menenangkan diri.

Efektivitas teknik *time out* dalam konteks anak ASD memerlukan pendekatan yang sangat *individualized* dan mempertimbangkan karakteristik unik setiap anak (Cooper dkk., 2007). Faktor-faktor seperti tingkat keparahan ASD, kemampuan komunikasi, kondisi medis komorbid, dan dinamika keluarga menjadi pertimbangan penting dalam implementasi teknik ini (Matson & Smith, 2008). Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketika diterapkan dengan tepat, teknik *time out* dapat secara signifikan mengurangi frekuensi dan intensitas perilaku agresif, sambil membantu anak mengembangkan kemampuan *self-regulation* yang lebih baik (Adiniyah & Nisa, 2023; Fadilah, 2023; Sulistiawati & Putri, 2025). Walaupun penelitian mengenai ASD sudah banyak dikembangkan selama puluhan tahun, masih ada beberapa kekurangan, seperti kebanyakan riset tentang teknik *time out* untuk anak autis dilakukan di negara-negara Barat yang memiliki sistem kesehatan dan budaya yang sangat berbeda dengan Indonesia. Di Indonesia sendiri, penelitian yang menguji seberapa efektif teknik mengatur perilaku anak autis, terutama teknik *time out*, masih sangat sedikit. Dan hampir semua penelitian yang sudah ada hanya mempelajari anak-anak autis yang kondisinya relatif sederhana atau murni autis saja. Padahal dalam kenyataannya, banyak anak autis yang juga mengalami gangguan lain secara bersamaan, yang membuat kondisi mereka menjadi lebih rumit dan dengan adanya gangguan tambahan ini dapat mempengaruhi bagaimana anak merespon terapi perilaku dan membutuhkan penyesuaian khusus dalam penerapannya.

Dalam pandangan mesosistem, fokus utama penelitian ini adalah interaksi antara keluarga, teman sebaya, dan terapis. Kerjasama yang efektif antara orang tua dan tenaga pendidik menjadi sangat penting untuk keberhasilan penerapan teknik *time out*. Dengan komunikasi yang baik, semua pihak dapat memahami tujuan dan cara penerapan teknik ini secara konsisten. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam proses ini berperan besar, karena mereka dapat menerapkan teknik yang sama di rumah, menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak. Dukungan dari komunitas dan jaringan sosial di sekitar keluarga juga dapat meningkatkan efektivitas teknik ini, membantu anak-anak dengan ASD dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Secara keseluruhan, analisis dari sudut pandang ini memberikan wawasan tentang bagaimana interaksi antar pihak dapat memengaruhi hasil penerapan teknik *time out*.

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu menganalisis efektivitas penerapan teknik *time out* dalam mengontrol emosi pada anak *Autism Spectrum Disorder* di Rumah Layanan Autis Kota Semarang. Berdasarkan latar belakang penelitian ini berfokus pada analisis penerapan teknik *time out* dalam mengontrol emosi anak dengan *Autism Spectrum Disorder* di Rumah Layanan Autis Kota Semarang. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana efektivitas penerapan teknik *time out* dalam mengontrol emosi pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD)?"

METODE PENELITIAN

Pendekatan studi kasus kualitatif digunakan dalam penelitian ini karena dinilai paling sesuai untuk menggali secara mendalam proses penerapan teknik *time out* dan dinamika emosional yang menyertainya pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Pendekatan ini digunakan agar peneliti dapat memahami perilaku anak secara nyata dalam situasi terapi dan keseharian. Subjek penelitian adalah seorang anak laki-laki berusia 8 tahun 5 bulan dengan diagnosis ASD tingkat sedang berdasarkan hasil *Childhood Autism Rating Scale* (CARS) dan kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5). Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara dengan orang tua dan terapis, serta telaah dokumentasi sesi terapi.

Prosedur intervensi meliputi: (1) Identifikasi perilaku agresif sebagai target modifikasi; (2) Pemberian instruksi dan pemahaman mengenai konsekuensi perilaku; (3) Penerapan *non-exclusionary* dan *isolation time out* sesuai tingkat intensitas perilaku; (4) Pemberian *reinforcement* positif setelah klien menunjukkan perilaku tenang; (5) Pemantauan konsistensi perilaku di sesi terapi dan lingkungan rumah. Pengendalian variabel luar dilakukan dengan menjaga keseragaman waktu terapi, meminimalkan distraksi lingkungan, serta meminta orang tua mempertahankan pola intervensi yang sama di rumah. Pertimbangan etika dilaksanakan melalui persetujuan (*informed consent*) dari orang tua, kerahasiaan identitas subjek, serta jaminan keamanan selama proses intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis kualitatif deskriptif, melalui tahap reduksi data, kategorisasi, dan penyusunan deskripsi untuk menginterpretasikan pola perubahan perilaku dan regulasi emosi yang muncul selama penerapan teknik *time out*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran menggunakan *Childhood Autism Rating Scale* (CARS), klien memperoleh skor total 34, yang mengindikasikan autisme tingkat sedang (*moderate autism*). Mengacu pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5), klien memenuhi kriteria diagnostik untuk *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dengan kode: 299.00 (F84.0). Diagnosis ini ditandai dengan adanya defisit persisten dalam komunikasi sosial dan interaksi sosial lintas konteks, serta pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan berulang, yang muncul sejak tahap perkembangan awal dan menimbulkan gangguan bermakna dalam fungsi sosial maupun okupasional (Association, 2013).

Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui observasi, anamnesis, dan psikotes, ditemukan tiga tema utama dalam permasalahan klien. Tema pertama adalah **”disregulasi emosi dengan komorbiditas epilepsi”**, dimana klien menunjukkan perilaku agresif yang dipicu oleh

ketidakmampuan mengekspresikan keinginan dan diperparah oleh kondisi epilepsi. Hasil anamnesis menunjukkan "*ketika klien mengalami kelelahan, serangan epilepsi dapat menyebabkan pingsan mendadak dan fase pasca pemulihan kesadaran sering kali muncul emosi negatif berupa ledakan amarah yang sulit dikendalikan.*" Tema kedua adalah "**keterbatasan komunikasi dengan pengaruh paparan media**", dimana klien memiliki kosakata terbatas yang hanya menirukan konten berbahasa Melayu dari tayangan Upin Ipin. Hasil observasi menunjukkan "*klien hanya menguasai kosakata terbatas dan hanya menirukan apa yang ia tonton yaitu konten berbahasa Melayu pada Film Upin Ipin, yang secara signifikan menghambat kemampuan komunikasi dan interaksi sosialnya*" sehingga komunikasi dengan orang lain menjadi sangat sulit. Klien juga terkadang sulit memahami perintah sederhana dan menunjukkan respon lambat ketika namanya dipanggil. Tema ketiga adalah "**dinamika keluarga single parent dengan keterbatasan dukungan sosial**", dimana pengasuhan oleh *single mom*. Dengan tanggung jawabnya mencari nafkah membuatnya selalu memberikan gawai sebagai pendamping anak saat tidak ada dirinya saat di rumah. Hal ini berdampak pada perkembangan komunikasi anak. Hasil anamnesis menunjukkan "*saat ibu bekerja, klien sering diberikan akses gawai sebagai bentuk pengalihan perhatian yang berdampak pada perkembangan komunikasi dan interaksinya.*"

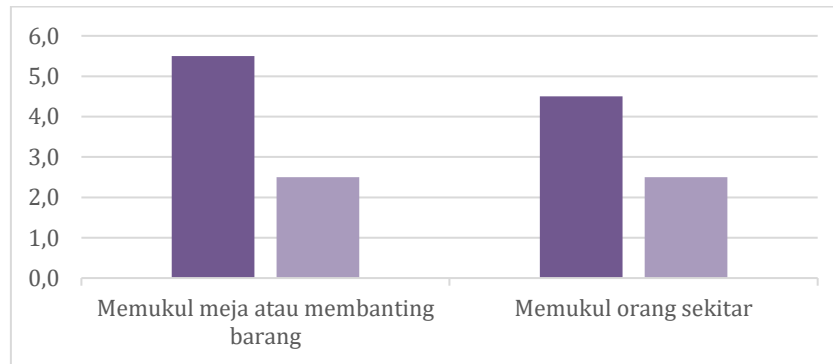
Terapis menerapkan dua jenis teknik *time out* secara fleksibel sesuai dengan kondisi klien. Pertama, *non-exclusionary time out* digunakan untuk menangani perilaku agresif tingkat ringan hingga sedang. Dalam teknik ini, klien tetap berada di ruangan yang sama tetapi perhatiannya dialihkan dari hal-hal yang memicu emosinya, sambil tetap mendapat pengawasan dari terapis. Kedua, *isolation time out* diterapkan ketika perilaku agresif klien sudah sangat berbahaya dan mengancam orang sekitar. Klien ditempatkan di pojok ruangan yang dihalmi meja sebagai area penenangan, dengan tujuan memberikan kesempatan kepada klien untuk menenangkan diri dalam lingkungan yang aman dan terkontrol.

Berikut terdapat hasil Perbandingan Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik *Time Out*.

Tabel 1. Perbandingan Penerapan Teknik *Time Out*

Aspek yang Diamati	Sebelum Teknik <i>Time Out</i>	Setelah Teknik <i>Time Out</i>
Memukul meja atau membanting barang	5-6 kali/sesi terapi	2-3 kali/sesi terapi
Memukul orang sekitar	4-5 kali/sesi terapi	1-2 kali/sesi terapi
Kemampuan komunikasi	Masih sesukanya	Mulai berkembang terdapat kosa kata baru dengan Bahasa Indonesia

Tabel 2. Grafik Perbandingan Penerapan Teknik *Time Out*



Hasil pengamatan menunjukkan perbaikan yang cukup signifikan pada berbagai aspek. Perilaku agresif seperti memukul meja atau orang sekitar dan membanting barang mengalami penurunan. Durasi ledakan emosi juga menjadi lebih singkat, dan yang lebih penting, klien mulai menunjukkan kemampuan untuk menenangkan diri lebih cepat setelah mengalami episode marah. Selain perbaikan dalam pengendalian emosi, klien juga menunjukkan kemajuan dalam aspek komunikasi. Klien mulai merespon ketika namanya dipanggil dan menunjukkan peningkatan dalam memahami perintah sederhana. Kosakata yang dikuasai juga bertambah.

Penerapan teknik *time out* terbukti efektif dalam membantu klien ASD mengendalikan emosinya. Hal ini terlihat dari berkurangnya frekuensi dan durasi perilaku agresif yang ditunjukkan klien. Ketika klien diberikan waktu untuk menenangkan diri melalui *time out*, dia belajar bahwa ada konsekuensi dari perilaku agresifnya, dan secara bertahap mulai mengembangkan kemampuan untuk mengontrol emosinya sendiri. Perkembangan dari komunikasinya juga menjadi lebih baik dengan adanya penerapan teknik ini, karena saat teknik ini dilakukan terapis dengan klien menjalin komunikasi dua arah yang lebih optimal. Keberhasilan ini sejalan dengan teori pembelajaran perilaku yang menyatakan bahwa perilaku dapat diubah melalui pemberian konsekuensi yang tepat (Skinner, 1965). *Time out* berfungsi sebagai konsekuensi negatif yang mengurangi kemungkinan perilaku agresif terulang kembali. Dengan konsistensi penerapan, klien mulai memahami hubungan antara perilakunya dengan konsekuensi yang diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiniyah dan Nisa (2023); Fadilah (2023); Sulistiawati dan Putri (2025) dimana dengan diberikannya teknik *time out*, membantu anak dalam mengendalikan emosinya.

Mekanisme perubahan perilaku menunjukkan bahwa efektivitas *time out* pada klien tidak hanya bersumber dari aspek *punishment*, tetapi juga dari komponen *self-regulation training* yang terjadi secara tidak disadari selama proses intervensi. Menurut Bandura (1991) dan Zimmerman (2000), *self-regulation training* melibatkan proses belajar individu untuk mengenali, memantau, dan mengendalikan respons emosional maupun perilakunya melalui pengamatan diri (*self-monitoring*) dan pengendalian diri (*self-control*). Selama periode *time out*, klien secara bertahap

belajar mengenali sensasi fisik yang menyertai emosi marah, seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot. Data observasi menunjukkan pola menarik, di mana penurunan frekuensi perilaku agresif tidak hanya terjadi selama sesi terapi, tetapi juga tergeneralisasi saat di rumah. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik *time out* tidak hanya menekan perilaku maladaptif, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih adaptif pada anak ASD. Namun, hasil penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Adanya kemungkinan observer bias karena pengamat juga terlibat dalam proses terapi, serta potensi efek Hawthorne di mana klien berperilaku lebih terkendali ketika sadar sedang diamati. Selain itu, dukungan keluarga dan kondisi medis (epilepsi) dapat menjadi variabel luar yang memengaruhi stabilitas emosi klien di luar sesi terapi.

KESIMPULAN

Penerapan teknik *time out* yang diadaptasi sesuai kondisi klien menunjukkan penurunan signifikan pada frekuensi perilaku agresif, dari 5–6 kali menjadi 2–3 kali per sesi terapi untuk perilaku memukul meja atau membanting barang, dan dari 4–5 kali menjadi 1–2 kali per sesi terapi untuk perilaku memukul orang sekitar. Klien juga menunjukkan perkembangan kemampuan komunikasi melalui munculnya kosakata baru dalam bahasa Indonesia. Keberhasilan penerapan teknik ini menunjukkan bahwa anak ASD dengan komorbiditas epilepsi dapat merespons positif terhadap *behavioral modification* ketika diberikan modifikasi yang tepat. Kombinasi *non-exclusionary time out* untuk perilaku agresif ringan–sedang dan *isolation time out* untuk perilaku berbahaya terbukti efektif dalam memberikan struktur pembelajaran yang jelas bagi klien.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat prinsip dalam teori pembelajaran perilaku bahwa perubahan perilaku dapat terjadi melalui penerapan konsekuensi yang konsisten serta pengembangan kemampuan *self-regulation* selama intervensi. Dari sisi praktis, hasil ini menegaskan pentingnya penerapan *time out* yang disesuaikan dengan karakteristik individu dan kondisi klinis anak, serta dukungan lingkungan yang konsisten dari terapis dan keluarga. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan desain pendekatan campuran guna memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas teknik *time out* dan mekanisme psikologis yang mendasarinya. Peneliti juga dapat mengeksplorasi keterkaitan antara regulasi emosi, dukungan keluarga, dan respons terhadap intervensi perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

Adiniyah, L. I. J., & Nisa, A. T. (2023). *Penerapan teknik time out dalam mengontrol emosi anak tunagrahita di SLB BC Bina Insan Mandiri Mojolaban*. UIN Surakarta.

- Anjarwati, T., Sari, W. N., & Munawarah, H. (2024). Hubungan antara pola asuh orang tua dan perilaku tantrum pada anak. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Al-Amin*, 3(2), 203–211.
- Arsindi, K. P., Immawati, I., & Nurhayati, S. (2025). Implementasi terapi bermain finger painting pada anak autisme untuk melatih motorik halus. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(3), 368–376.
- Association, A. P. (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM–5)* (5th ed.).
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Clifford, P., Gevers, C., Jonkman, K. M., Boer, F., & Begeer, S. (2022). The effectiveness of an attention-based intervention for school-aged autistic children with anger regulating problems: A randomized controlled trial. *Autism Research*, 15(10), 1971–1984.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2007). *Applied behavior analysis*.
- Darma, C., Marmawi, M., & Miranda, D. (2019). Penerapan metode time out pada anak kelompok A Taman Kanak-Kanak Islam Semesta Khatulistiwa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(7), 187–196.
- Fadilah, A. (2023). Penggunaan teknik time out dalam mengendalikan emosi anak usia dini. *Jurnal Analisis Pendidikan Sosial*, 1(1), 24–31. <https://journal.sintesia.id/index.php/japs/article/view/5>
- Harahap, Y. L., & Taufan, J. (2023). Efektifitas teknik time out untuk menurunkan perilaku tantrum pada anak autisme spectrum disorder. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 20091–20097.
- Herna, H. (2022). Pemanfaatan komunitas virtual dalam komunikasi pembangunan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(1), 4333–4344. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i1.1640>
- Matson, J. L., & Smith, K. R. M. (2008). Current status of intensive behavioral interventions for young children with autism and PDD-NOS. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2(1), 60–74.
- Rahmania, R., Nurwati, N., & Taftazani, B. M. (2016). Strategi koping ibu dengan anak gangguan spektrum autisme: (Studi kasus: orangtua murid taman kanak-kanak mutiara bunda). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 334. <https://www.academia.edu/download/68495641/6578.pdf>
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (Issue 92904). Simon and Schuster.
- Sulistiawati, S., & Putri, A. A. P. (2025). Peran pendidik dalam menangani tantrum anak usia 4-5 tahun dengan metode time out. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 69–86. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v10i1.10941>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Elsevier.