

IMPLEMENTASI METODE *TIME OUT* DALAM MENGONTROL EMOSI ANAK USIA DINI (STUDI PADA SISWA TK INKLUSI MUTIARA HATI BANDUNG)

Yanti Susanti

Yayasan Husnul Khotimah Kuningan
bundaselalupositif@gmail.com

Abstract

Emotion is one of human's exist as individual and social. By emotion, a human has dynamic of life. An emotional person or not, hardly will be received by environment because he/ she will have an attitude too much or not sensitive to other. It is so important about emotion for human life. One of way in order human can control emotion is controlling emotion when he/ she is child. In this research aims to know: (1). Implementation of time out method for early student at TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. (2). Development of emotion of early student at TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. (3). The effectiveness of time out method in controlling emotion of early student for student at TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. This research uses approach of descriptive qualitative. The techniques of collecting data are observation, interview, documentary study.

Keyword : *Time Out Method, Emotion of Early Student, Kindergarten*

Abstrak

Emosi merupakan salah satu ciri keberadaan manusia sebagai makhluk individu dan sosial. Dengan adanya emosi, manusia mempunyai dinamika kehidupan. Seorang yang terlalu emosional atau tidak memiliki emosi akan sulit diterima oleh lingkungan karena ia akan bersikap berlebihan atau tidak peka terhadap orang lain. Begitu pentingnya emosi bagi hidup manusia, salah satu cara agar manusia tersebut dapat mengendalikan emosi adalah dengan mengontrolnya sejak kecil. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1). Implementasi metode time out pada anak usia dini di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. (2), Perkembangan emosi anak usia dini di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. (3). Efektivitas metode time out dalam mengontrol emosi anak usia dini pada siswa di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, studi dokumen.

Kata kunci: *Metode Time Out, Emosi Anak Usia Dini, Taman kanak-kanak*

Pendahuluan

Emosi merupakan salah satu ciri keberadaan manusia sebagai makhluk individu dan sosial. Dengan adanya emosi, manusia mempunyai dinamika kehidupan. Seorang yang terlalu emosional atau tidak memiliki emosi akan sulit diterima oleh lingkungan karena ia akan bersikap berlebihan atau tidak peka terhadap orang lain. Begitu pentingnya emosi bagi hidup manusia, salah satu cara agar manusia tersebut dapat mengendalikan emosi adalah dengan mengontrolnya sejak kecil.

Emosi tersebut dapat diwujudkan dalam perubahan fisiologis ketika seseorang terangsang secara mental dan fisik. Pengalaman dinamis tersebut adalah suatu reaksi psikologis yang terdiri dari kognisi, afeksi dan konasi yang jika dapat dikontrol mengakibatkan kesejahteraan seseorang.

Usia lima tahun pertama pada masa kanak-kanak sebagai masa terbentuknya kepribadian dasar individu. Kepribadian orang dewasa ditentukan oleh cara-cara pemecahan konflik antara sumber-sumber kesenangan awal dengan tuntutan realita pada masa anak-anak. Pada masa usia ini penuh dengan kejadian-kejadian yang penting dan unik yang meletakkan dasar bagi kehidupan seseorang dimasa dewasa (Nurhayati, 2006). Di wilayah perkembangan fisik dan mental kita ingin

anak kecil tumbuh dewasa dan meningkatkan kemampuannya secara maksimal. Dengan perkembangan emosional, kita ingin anak belajar membuat respon emosional yang sesuai, dan terutama mengendalikan respons negatif (Arif, 2014).

Perkembangan emosional anak usia dini berbeda dari aspek perkembangan yang lainnya. Meskipun pertumbuhan emosional terjadi serentak dengan perkembangan fisik, sosial, kognitif, bahasa, kreatif, dan saling bergantung diantaranya namun anak-anak belum mampu untuk mengembangkan hal tersebut dengan sendirinya.

Pentingnya pendidikan kanak-kanak, menuntut adanya pemahaman dan persiapan bagaimana model pembelajaran yang tepat untuk menggali dan mengembangkan potensi mereka, sehingga mereka berkembang secara optimal. Oleh karena itu dibutuhkan pendidik yang berkualitas dan memiliki ilmu sesuai dengan tugasnya, dan berdasarkan penelitian, 67% keberhasilan pendidikan ditentukan oleh Guru. (Nurhayati, 2006)

Sedangkan saat ini sekitar 80 persen guru TK (Taman Kanak-Kanak) di Indonesia belum berpendidikan sarjana (S1). Padahal ketentuan dari guru Asia Pasifik tahun 2020 seluruh guru TK harus S1. Hal itu dikemukakan Dirjen

Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal (PAUDI), Prof Lydia Freyani Hawadi, pada acara Gebyar PAUD dan Pengukuhan GKR Hemas sebagai Ibu PAUD di Bangsal Kepatihan Yogyakarta, Senin (7/10/2013).

Menurutnya, perlu standarisasi yang jelas untuk pendidikan guru. Jangan sampai ada guru mengajar anak dengan paham yang tidak jelas dan ini perlu diwaspadai. Iman seorang pakar pendidikan menambahkan jumlah Guru TK yang belum sarjana sebanyak 157.026 orang dan yang sudah berpendidikan sarjana mencapai 172.076 orang. Saat ini jumlah seluruh guru dan kepala sekolah TK diseluruh Indonesia mencapai 329.102 orang.

Realitanya berdasarkan data yang diungkapkan oleh direktur Pembinaan PAUD direktorat jendral pendidikan anak usia dini dan pendidikan Masyarakat Kemendikbud RI ibu Ella Yalaelawati seperti dikutip Guru taman kanak-kanak (TK) selain harus memiliki modal kerja untuk mendidik, juga idealnya memiliki kriteria sebagai berikut: (1) Guru TK haruslah terdidik dan terlatih dengan baik, serta memiliki pengalaman dibidangnya. Mereka memiliki bekal pendidikan formal minimal S1. (2) Menguasai teknik mendidik, mampu merancang kegiatan, memiliki kompetensi dasar yang dapat diberikan pada anak. (3) Memiliki

pengalaman dibidangnya. (4) Memiliki kecintaan yang tulus terhadap anak, berminat pada perkembangan anak, bersedia mengembangkan potensi yang dimiliki anak. (5) Harus konsisten sekaligus luwes, lincah dalam menghadapi kebutuhan minat dan kemampuan anak.

Dari fenomena di atas dapat dilihat bahwa anak usia dini yang memiliki emosi positif itu sangatlah penting, dan untuk mewujudkannya mereka tidak dapat memebentuk dengan sendirinya dan salah satu tempat pembentukan kepribadian dan pematang emosi AUD adalah di sekolah.

Oleh karena itu, proses belajar pada masa usia dini di sekolah inilah yang mempengaruhi perkembangan pada tahapan selanjutnya. Masa perkembangan anak hingga memasuki sekolah dasar menjadi pondasi belajar yang kuat bagi anak untuk mengembangkan kemampuan emosinya menjadi lebih positif dan anak siap menghadapi tahapan perkembangan selanjutnya yang lebih rumit. Pada tahap krisis inilah menjadi waktu yang tepat dalam meletakkan dasar-dasar pengembangan kemampuan emosi anak.

Anak sering disebut anak usia dini yaitu anak yang berada pada rentan usia 0-6 tahun dan 0-8 tahun menurut para pakar pendidikan anak (Nasional, 2003). Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik

(Mansur, 2005). Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya.

Pada masa ini merupakan masa emas atau *golden age*, karena anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan tidak tergantikan pada masa mendatang. Menurut berbagai penelitian dibidang neurologi terbukti bahwa 50% kecerdasan anak terbentuk dalam kurun waktu 4 tahun pertama. Setelah anak berusia 8 tahun perkembangan otaknya mencapai 80% dan pada usia 18 tahun mencapai 100%. (Slamet, 2005)

Pada usia empat tahun anak sudah memasuki jenjang pendidikan anak usia dini, maka peran guru TK sangat penting untuk membimbing dan mengarahkan siswanya untuk mencapai perkembangan emosi yang positif dan optimal sesuai dengan perkembangannya. Dan pada saat ini, perkembangan yang sangat baik di dunia pendidikan Indonesia dimana telah dibukanya kelas inklusi untuk setiap jenjang pendidikan terutama di Taman Kanak-Kanak kini telah dicanangkan pendidikan inklusi.

Pendidikan inklusif adalah suatu sistem layanan pendidikan untuk anak-anak berkebutuhan khusus di kelas normal bersama-sama dengan teman sebayanya. Penyelenggaraan pendidikan inklusif

menuntut pihak sekolah untuk menyesuaikan sistem ataupun program yang mencakup kurikulum, sistem pembelajaran dan evaluasi, tenaga pendidik dan sarana prasarana berdasarkan kebutuhan masing-masing siswa (Suparno, 2010). Persentase berkebutuhan khusus yang masuk pada kelas pendidikan umum semakin bertambah 4,4% pada tahun 1980an, dan pada tahun ajaran 1990an menunjukkan 93,6% yang memiliki hambatan menerima layanan pendidikan di sekolah-sekolah regular (Enrica, 2006). Hal ini memberi tantangan pada guru pengajar di sekolah inklusi untuk memiliki suatu metode yang tepat untuk mengontrol emosi anak yang memiliki hambatan agar mendapatkan pengajaran yang dibutuhkan secara layak seperti halnya anak normal.

Pendidikan inklusif mempercayai bahwa semua anak berhak mendapatkan pelayanan pendidikan yang baik sesuai dengan usia atau perkembangannya, tanpa memandang derajat, kondisi ekonomi, ataupun kelainannya. Oleh karena itu penting bagi guru untuk memiliki strategi pembelajaran yang tepat untuk mengontrol emosi pada inklusi selama kegiatan di kelas.

Kesadaran tersebut sangat penting untuk pengembangan pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak secara individual. Ini didasari

atas pertimbangan bahwa anak memiliki hak untuk memperoleh pendidikan berkualitas sesuai dengan potensi dan kebutuhannya. Mereka juga memiliki hak untuk belajar bersama teman sebayanya.

Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik (Mansur, 2005). Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Pada masa ini merupakan masa emas atau *golden age*, karena anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan tidak tergantikan pada masa mendatang.

Menurut Nurhayati, Pemahaman terhadap tumbuh kembang anak usia dini bertujuan untuk membantu menumbuhkembangkan anak-anak secara optimal sesuai potensi yang dimilikinya. Anak usia lima tahun pertama pada masa anak-anak sebagai masa terbentuknya kepribadian dasar individu. (Nurhayati, 2006)

Kepribadian orang dewasa ditentukan oleh cara pemecahan konflik antar sumber-sumber kesenangan awal dengan tuntutan realitas pada masa anak-anak. Pada masa ini penuh dengan kejadian-kejadian yang penting dan unik (*a highly eventfull and uniqe periode of life*), yang meletakkan dasar bagi

kehidupan seseorang di masa dewasa. Pengalaman awal tidak akan pernah tergantikan oleh pengalaman-pengalaman berikutnya, kecuali dimodifikasi. Manusia yang paling banyak dan paling cepat belajar terjadi pada awal kehidupan, terutama pada tahun pertama dari perkembangannya. (Nurhayati, 2006)

Masa usia lima tahun merupakan periode sensitif, karena anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungan. Pada masa ini anak siap melakukan berbagai kegiatan dalam rangka memahami dan menguasai lingkungannya. (Nurhayati, 2006)

Namun begitu, penekanan yang paling penting dalam proses perkembangan anak usia dini adalah bahwa anak usia dini harus dipandang sebagai individu yang berbeda dengan orang dewasa. Anak usia dini bukan orang dewasa kecil atau miniatur orang dewasa, karena mereka memiliki kemampuan, kekuatan, pengalaman, minat, dan penghayatan sendiri yang berbeda dengan orang dewasa dalam memandang dunia. Anak usia dini sangat unik berbeda dengan perkembangan sesudahnya.

Memahami perkembangan anak usia dini merupakan keniscayaan bagi orang tua dan guru PAUD, yang bertujuan agar dapat mengoptimalkan beberapa potensi mereka. Menurut Nurhayati dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa

beberapa potensi anak usia dini seperti motivasi, atensi, memori, kognisi, dan emosi merupakan modal dasar dalam menginternalisasikan nilai-nilai agama pada anak usia dini. Namun sebagian besar orang tua dan guru kurang memahami adanya potensi-potensi itu sehingga kurang mendapat perhatian untuk dikembangkan melalui pembelajaran yang menarik, menyenangkan, menantang serta melibatkan aktivitas fisik dan mental anak. (Nurhayati, 2006)

Melihat pentingnya perkembangan anak usia dini sebagaimana sudah disampaikan oleh berbagai sumber, sehingga penelitian ini menggunakan anak usia dini sebagai subyek penelitian untuk melihat efektivitas implementasi time out untuk mengontrol emosinya.

Faktor emosi pada anak usia dini merupakan dominan dari perkembangan psikososial, karena emosi berfungsi untuk mengkomunikasikan kebutuhan, suasana hati, dan perasaan kepada orang lain. Melalui ekspresi perasaan, anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Jika perkembangan emosi anak itu baik, mereka akan belajar bagaimana menggunakan kedalaman perasaan dengan tidak mengekspresikan berlebihan dan dapat mengikuti perasaan orang lain sehingga menumbuhkan pengertian dan kerjasama dengan orang lain. Tiap anak

mengekspresikan emosi sesuai dengan suasana hati dan pengaruh lingkungan, terutama pengalaman lekat dengan pengasuh (*caregiver*) dan temannya. (Nurhayati, 2006)

Emosi adalah perasaan yang ada dalam diri kita, dapat berupa perasaan senang atau tidak senang, perasaan baik atau buruk. Emosi didefinisikan sebagai berbagai perasaan yang kuat, seperti perasaan benci, takut, marah, cinta, senang dan kesedihan. Macam-macam perasaan tersebut adalah gambaran dari emosi. Golmen menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. (Goleman, n.d.)

Emosi dibagi menjadi dua jenis, yaitu negative dan positif. Menurut Hurlock emosi dibagi menjadi dua kelompok besar, yaitu emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. menurutnya marah adalah salah satu bentuk emosi negative dan tidak menyenangkan, sedangkan bahagia adalah salah satu bentuk emosi positif dan menyenangkan (Hurlock, 2013). Marah adalah reaksi alamiah manusia yang timbul karena dirinya merasa terganggu atau terancam. Marah adalah salah satu bentuk emosi, sedangkan emosi adalah

bentuk respons seseorang terhadap suatu kejadian.

Emosi terjadi secara alami pada individu sejak dilahirkan kemudian berkembang hingga ia mencapai kedewasaannya. Perkembangan emosi disebabkan adanya situasi perkembangan usia dan kematangan individu (Braja, 2008). Kematangan membuat anak siap untuk mengerti, oleh karena itu otak dan susunan syaraf anak harus berkembang, alat pengindra yang digunakan untuk menangkap harus matang secara fungsional, hal tersebut diartikan tumbuh sejajar dengan perkembangan mental. (Hurlock, 2013)

Semua emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan anak karena pengaruhnya terhadap penyesuaian pribadi dan sosial. Emosi menurut kamus psikologi adalah reaksi kompleks yang terjadi didalam tubuh, kadang tampak adanya pelibatan yang dapat dipertimbangkan dari system saraf otomatis (Budiarjo, 1991). Umumnya digabung dengan perbedaan dan menurut ketentuan ketetapan yang kuat pada psikologi. Hal ini merupakan tanda-tanda dari emosi, yaitu perasaan enak atau tidak enak, sehingga dua perasaan itu dilangsungkan mengarahkan kepada pencapaian tujuan tertentu sehingga keadaan tensi atau penggabungan

perluasan perasaan itu berkurang ketika tujuan tercapai.

Aspek emosi merupakan suatu warna rasa yang muncul pada setiap individu, yang ditimbulkan oleh satu rangsangan (stimulus) baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Emosi dalam perkembangannya dapat naik turun sesuai dengan proses usia anak dalam perkembangannya (Braja, 2008). Oleh karena itu kesempatan untuk mengembangkan dan mengendalikan emosi sangatlah penting pada usia anak-anak.

Setiap orang pada berbagai usia, mulai dari bayi hingga orang yang sudah tua mengenal perasaan yang menyenangkan. Pada umumnya perasaan gembira dan senang diekspresikan dengan tersenyum atau tertawa. Dengan perasaan menyenangkan, seseorang dapat merasakan cinta dan kepercayaan diri. Perasaan gembira ini juga ada dalam aktivitas kreatif pada saat menemukan sesuatu, mencapai kemenangan ataupun aktivitas reduksi stres

Emosi marah terjadi pada saat individu merasa dihambat, frustrasi karena tidak mencapai yang diinginkan, dicera orang, diganggu atau dihadapkan pada suatu tuntutan yang berlawanan dengan keinginannya. Perasaan marah ini membuat orang, seperti ingin menyerang "musuhnya". Kemarahan membuat

individu sangat bertenaga dan impulsif (mengikuti nafsu/keinginan). Marah membuat otot kencang dan wajah merah (menghangat). menguraikan ekspresi wajah tatkala marah yang ditandai dengan dahi yang berkerut, tatapan tajam pada objek pencetus kemarahan, membesarnya cuping hidung, bibir ditarik ke belakang, memperlihatkan gigi yang mencengkeram, dan sering kali ada rona merah di kulit.

Perasaan takut merupakan bentuk emosi yang menunjukkan adanya bahaya. Perasaan takut adalah suatu perasaan yang hakiki dan erat hubungannya dengan upaya mempertahankan diri. Perasaan takut mengembangkan sinyal-sinyal adanya bahaya dan menuntun individu untuk bergerak dan bertindak. Perasaan takut ditandai oleh perubahan fisiologis, seperti mata melebar, berhati-hati, berhenti bergerak, badan gemetar, menangis, bersembunyi, melarikan diri atau berlindung di belakang punggung orang lain. (Ross, 2013)

Dalam kehidupan individu akan merasa sedih pada saat ia berpisah dari yang lain, terutama berpisah dengan orang-orang yang dicintainya. Perasaan terasing, ditinggalkan, ditolak atau tidak diperhatikan dapat membuat individu bersedih. Ekspresi kesedihan individu biasanya ditandai dengan alis dan kening mengerut ke atas dan mendalam, kelopak mata ditarik ke atas, ujung mulut.

Keempat emosi dasar ini dapat berkembang menjadi berbagai macam emosi, yang diklasifikasikan ke dalam kelompok emosi positif dan emosi negatif. Namun demikian, adapula beberapa diantaranya yang dapat mengekspresikan keduanya, tergantung pada pengalaman yang kita alami. Hurlock menyebutkan bahwa dua emosi yang paling umum yang timbul pada masa anak-anak adalah kemarahan dan ketakutan. (Hurlock, 2013)

Untuk selanjutnya indikator emosi marah peneliti gunakan untuk membuat skala penilaian control diri perubahan emosi marah anak usia dini. Karena teori diatas sudah relevan digunakan untuk melihat dan menilai perubahan emosi anak usia dini di sekolah.

Dalam hal ini penulis membuat kajian terkait implementasi metode *time out* untuk mengontrol emosi anak usia dini pada siswa inklusi di sekolah TK Mutiara Hati Bandung.

Time out adalah cara untuk mengendalikan kemarahan dan menghentikan perilaku buruk anak dengan memberikannya kesempatan untuk menenangkan diri dan memikirkan kembali perbuatan yang dilakukannya. Membiarkan anak melakukan perilaku buruk di depan kita membuatnya merasa bahwa tindakannya diperbolehkan, bahkan didukung orang tuanya. Teknik *time out* merupakan salah satu cara untuk

menghentikan perilaku buruk pada anak yang memenuhi lima nilai dasar dalam mendidik dan pengasuhan anak yang meliputi nilai kelembutan, kebenaran, ketegasan, empati dan kasih sayang. (Anggia, 2015)

Manfaat *time out* bagi anak yang sudah terampil mengendalikan kemarahannya akan tampak lebih gembira. Mereka akan merasa bahwa lingkungan lebih menerimanya. Rasa percaya diri pun tumbuh seiring dengan kemampuan bersosialisasi mereka yang membaik.

Di Indonesia, *time out* mulai dikenal sejak adanya tayangan *reality show* pengasuhan anak di televisi. Dalam tayangan tersebut diperlihatkan bahwa teknik tersebut cukup efektif untuk membantu anak-anak mengendalikan dirinya. Anak-anak tidak lahir dengan membawa kemampuan untuk mengendalikan kemarahan oleh karena itu membutuhkan bantuan orang terdekatnya dalam mengendalikan emosinya.

Dari realitas di atas penulis menyadari pentingnya penanaman emosi anak sejak usia dini dan perlunya suatu metode yang dapat mengontrol emosi anak usia dini terutama pada kelas inklusi dimana guru memberikan pelayanan pendidikan yang berbeda sesuai dengan usia atau kebutuhan perkembangan siswa. Penelitian dilakukan di sekolah Mutiara

Hati Bandung karena berdasarkan pengamatan, sekolah tersebut adalah sekolah pertama yang mengimplementasikan metode *time out* secara konsisten dan berkesinambungan menjadi bagian dari metode penanganan emosi anak usia dini di kelas dari mulai tahun 2009 sampai saat penelitian ini ditulis.

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi metode *time out* pada anak usia dini di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung, perkembangan emosi anak usia dini di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung dan efektivitas metode *time out* dalam mengontrol emosi anak usia dini pada siswa di TK Inklusi Mutiara Hati Bandung

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Dalam studi ini para peneliti tidak melakukan manipulasi atau perlakuan-perlakuan tertentu terhadap obyek penelitian, semua kegiatan atau peristiwa berjalan seperti apa adanya. Penelitian deskriptif dapat berkenaan dengan kasus-kasus tertentu atau sesuatu populasi yang cukup luas. Sumber data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu satu sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh dari sumber pertama dan utama,

yakni pihak terkait langsung dalam penelitian lapangan (Ali, 2007). Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari dua guru kelas TKB bernama Nenny Maryani, S.Pd dan Anna Musdalifah, S.Pd. Kedua sumber data sekunder yaitu sumber data sekunder merupakan data yang dikumpulkan dari tangan kedua atau sumber sumber lain yang telah tersedia sebelum penelitian dilakukan. Sumber data sekunder dalam proses penelitian ini adalah orang tua, psikolog catatan tertulis daftar checklist hasil observasi, dan photo kegiatan.

Metode pengumpulan data dengan observasi, wawancara, studi dokumen, *checklist* (daftar cek). Adapun langkah-langkah analisis data dengan mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh dirinya sendiri atau orang lain.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil analisis data tentang implementasi metode *time out* dalam mengontrol emosi anak usia dini dapat peneliti paparkan sebagai berikut:

Pembahasan pertama, implementasi *time out* baik untuk ABK, non ABK dan anak gray area memiliki tiga tahapan yang

sama yaitu: (1) tahapan persiapan, (2) tahapan pelaksanaan, (3) tahapan evaluasi. Penerapan *time out* di sekolah memerlukan waktu lebih lama dibandingkan dengan di rumah, karena pada awal masuk sekolah anak belum mengenal guru kelasnya sehingga anak belum memiliki kedekatan dan rasa percaya pada orang baru, hal tersebut menyebabkan sulitnya diterapkan *time out* dengan cepat.

Pengenalan guru dan anak di TK berlangsung selama 1,5-2 bulan, selama dalam proses pengenalan tersebut dilakukan pemberian pemahaman terkait *time out*, pembuatan peraturan bersama terkait kedisiplinan kelas dan selanjutnya melakukan simulasi atau pemberian contoh pelaksanaan *time out* bagi anak yang tidak mentaati peraturan kelas.

Konsep utama penggunaan *time out* di sekolah adalah dalam rangka membentuk kepatuhan pada anak dalam mentaati peraturan agar tumbuh kedisiplinan. Dengan kedisiplinan anak dapat membentuk karakter dirinya dan dapat mengikuti peraturan pembelajaran di kelas dengan tertib, sehingga memudahkan transfermasi ilmu.

Berikut adalah Pelaksanaan praktek *Time Out* di Sekolah TK Mutiara Hati Bandung berdasarkan catatan lapangan pelaksanaan *time out* yang berlaku di kelas yang telah dipraktekkan oleh guru

kelas dan hasil wawancara penulis yang dimulai pada tanggal 7 oktober 2016 sampai dengan oktober 2017, metode *time out* yang dilakukan terdiri dari tiga tahapan yaitu; tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Pada tahap awal pelaksanaan *time out* di kelas adalah melakukan persiapan meliputi tiga hal yaitu pemahaman, merasakan dan praktek. Pemahaman yang dimaksud adalah memberikan informasi terkait teknik pelaksanaan *time out* kepada seluruh anak di kelas dan memberi pemahaman pada anak agar mereka mengetahui mengapa dia harus berbuat sesuatu yang baik, dan kenapa harus menghentikan perilaku buruk.

Pertama, pemberian pemahaman dan pelaksanaan yang dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang secara konsisten. Di awal pembelajaran kita harus memberikan pemahaman pada anak terkait perilaku dan konsekuensinya. Guru menjelaskan perilaku baik yang dilakukannya jika dilakukan akan menimbulkan akibat apa, dan jika tidak dilakukan akan mendapatkan manfaat apa. Hal tersebut dilakukan terus berulang untuk mendapatkan pemahaman dan pembiasaan yang benar dalam berpikir.

Pemberian pemahaman efektif memerlukan situasi dan kondisi yang mendukung. Langkah pemberian

pemahaman, diberikan dengan teknik bernyanyi, bermain dan bercerita.

“Karena kita di Mutiara Hati selain akademik kita bangun juga kita bangun pemahaman anak dengan karakter building ada dengan outdoor ada outbond anak-anak mereka naik playing fox cuman kita motivasi “tidak apa-apa bismillah kita bisa!”, saat naik papan titian juga kita motivasi untuk doa agar tenang, dibelai rambutnya, dikasih motivasi insyallah kita aman”. (Maryani, 2017b)

Dalam pemberian pemahaman, anak juga perlu diarahkan untuk dapat merasakan dan memperhatikan keadaan dan perasaan orang lain atau empati. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal guru harus menggunakan dengan bahasa dan emosi positif. Caranya dengan mengajak anak untuk merasakan efek perilaku tersebut melalui contoh kejadian yang telah dibahas.

“Artinya anak yang tadinya ngikut-ngikut teman itu sudah mulai berkurang, sudah tidak banyak yang muncul, jika saat tantrum teteh hana luar biasa, tetapi kita manajemen emosinya. Jadi bagaimana caranya kita sebagai guru selalu memiliki paradigma positif makanya kita harus banyak nonton dan baca buku positif”. (Musdalifah, 2016a)

Kedua tahap merasakan, adalah anak dapat merasakan bahwa perilaku yang dilakukan termasuk perilaku positif atau negative. Mengajak anak ikut

merasakan sesuai dengan pemberian pemahaman yang kita berikan yaitu dengan memberikan contoh perilaku serta manfaat dan akibatnya sehingga anak dapat merasakan sesuai dengan pemahaman yang diberikan.

Ketiga praktek, yaitu melaksanakan perilaku yang sudah diterangkan, dipahami, dan dirasakan oleh anak dengan menyelenggarakan sebuah acara dimana anak dapat berperilaku sesuai yang diharapkan.

“Time out itu adalah salah satu tahap dalam pembentukan karakter tapi bukan segalanya, jadi pembentukan karakter itu diawali dari pembentukan knowing, feeling, acting karakternya, dalam artian gimana knowing pengetahuannya tentang karakter tersebut, gimana perasaannya tentang karakter tersebut, gimana kita melakukan acting setiap hari dalam proses pembiasaan. Kita harus ada peraturan kelas diawal tahun seperti kontrak belajar, itu diawal tahun kita ajak anak-anak sendiri untuk melakukannya”.
(Musdalifah, 2016b)

Adapun karakter yang diinginkan oleh guru dapat dituangkan dalam kurikulum. Karakter positif yang hendak ditanamkan pada anak-anak di sekolah TK sebaiknya dirumuskan terlebih dahulu pada awal semester karena di sekolah inklusi kondisi anak berbeda-beda

sehingga kurikulumnya pun disesuaikan. Rumusan ini selanjutnya dimasukkan dalam rencana pembelajaran.

“Karakteristik anak usia dini di kelas ada yang memang sudah sesuai dengan perkembangannya ada yang belum sesuai TPP kurikulum diknas ya, untuk sosial emosi ada enam. Yang pertama agama gitu ya, emosi diantaranya ada ketika keinginannya tidak tercapai bisa lebih sabar, mengucapkan salam, dan memang secara bisa dilihat anak-anak yang memang sering marahnya ya, ada beberapa anak yang lebih temperamen, anak yang marahnya cukup sering dan ada anak yang jauh lebih bersabar emosinya”.
(Maryani, 2017a)

Guru tidak memberikan hukuman permainan bila anak melakukan kesalahan. Anak dibuat tetap merasa senang bermain dengan memeriahkan suasana. Cara lain yang bisa dilakukan untuk membuat anak paham dan dapat merasakan adalah dengan simulasi. Melalui simulasi anak dapat benar benar merasakan secara langsung dampak suatu perilaku yang ia lakukan, sebaliknya anak juga akan merasakan dampaknya bila perilaku tersebut tidak ia lakukan.

Pelaksanaan adalah melaksanakan perilaku yang sudah diterangkan, dipahami, dan dirasakan oleh anak. Guru memfasilitasi latihan dan

pembiasaan perilaku tersebut salah satunya dengan menyelenggarakan acara yang mengizinkan anak berperilaku sesuai harapan.

Penanaman karakter positif selain memberikan pengetahuan, juga melibatkan perasaan agar anak benar-benar memahami alasan sebuah perilaku harus dilakukan. Setelah paham anak diajak untuk melatihnya secara bertahap dan melakukannya berulang ulang sampai terbiasa dan menjadi karakter anak. Penting dilakukan oleh guru sebelum pelaksanaan time out adalah membangun kedekatan antara guru dan anak, agar saat proses time out anak dapat mematuhi peraturan yang sudah disepakati.

Anak sering disebut anak usia dini yaitu anak yang berada pada rentan usia 0-6 tahun dan 0-8 tahun menurut para pakar pendidikan anak. Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik (Mansur, 2005). Oleh karena itu, penting bagi guru dan pendidik untuk mengoptimalkan potensi anak usia dini karena pendidikan pada masa kanak-kanak memegang peranan penting dan sangat esensial memberikan pengaruh yang sangat dalam, yang mendasari proses pendidikan dan perkembangan anak selanjutnya.

Dalam penelitian ini rata-rata usia subyek adalah 6-8 tahun dengan usia 6

tahun sebanyak 14 anak, 9 anak usia 7 tahun dan 1 anak berusia 8 tahun yaitu subyek dengan spesifikasi retradasi mental dengan IQ di bawah rata-rata.

Jumlah Anak usia dini pada tahun ajaran 2016/2017 total anak berjumlah 24 anak, dengan jenis kelamin laki-laki 15 anak, dan perempuan 9 anak. Adapun pengelompokan kondisi psikologis anak usia dini di kelas TKB dibagi menjadi tiga kelompok yaitu non ABK 14 anak, anak berkebutuhan khusus yang berjumlah sebanyak 3 anak laki-laki, dan anak gray area 7 anak.

Kematangan membuat anak siap untuk mengerti, oleh karena itu otak dan susunan syaraf anak harus berkembang, alat pengindra yang digunakan untuk menangkap harus matang secara fungsional, hal tersebut diartikan tumbuh sejajar dengan perkembangan mental. (Hurlock, 2013)

Tingkat perkembangan emosi pada anak terdapat tiga reaksi emosi yang paling kuat adalah rasa marah, kaku, dan takut, yang terjadi akibat dari peristiwa – peristiwa eksternal maupun proses tak langsung. Reaksi tersebut dapat tercermin dalam individu yang meningkatkan aktivitas kelenjar tertentu dan mengubah temperature tubuh. Reaksi umumnya berkurang sesuai proporsi kematangan individu. Hal ini disebabkan oleh perbedaan jenis reaksi emosi, misalnya

dengan penyebab 15 ketakutan pada diri seseorang anak mungkin disebabkan oleh jenis emosi yang berbeda sesuai dengan tingkat perkembangannya. Tingkat perkembangan emosi tidak terlepas dari tingkat kestabilan emosi seseorang yang meliputi: emosi stabil, pada seseorang yang mempunyai emosi stabil mempunyai kecenderungan percaya diri, cermat, kukuh. Mereka selalu menjaga pikiran walaupun dalam keadaan kritis, sedangkan orang-orang di sekitarnya kehilangan kendali. Emosi stabil rata-rata, seseorang yang mempunyai derajat rata-rata tingkat emosional mempunyai kecenderungan emosi keseimbangan yang baik, sabar, tak memihak, berkepala dingin. Mereka tidak kebal atas rasa khawatir dan terkadang menunjukkan emosi yang aneh, namun ini adalah pengecualian daripada kebiasaan. Emosi labil, seseorang yang mempunyai emosi yang labil, tergesa-gesa, bernafsu, sentimental, mudah tergugah, khawatir dan bimbang. Mereka mungkin agaknya tertekan oleh kehidupan, hal ini membuat mereka mudah terkena hal-hal negatif dan positif, sekaligus kerap dipengaruhi oleh tragedi dan kesenangan serta tidak ada upaya untuk bereaksi mengatasi peristiwa-peristiwa tersebut dalam hidup.

Berikut adalah penjelasan kondisi emosi siswa yang berdasarkan hasil wawancara dibagi menjadi tiga kelompok:

Kondisi emosi siswa non ABK, pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakkan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini.

Jumlah anak non ABK berjumlah 14 anak, dengan jumlah anak laki-laki 6 anak, dan perempuan 8 anak. Anak laki-laki lebih sering dan lebih kuat mengekspresikan emosi yang sesuai dengan jenis kelamin mereka misalnya marah, dibandingkan dengan emosi yang dianggap lebih sesuai dengan perempuan. (Hurlock, 2013)

Usia anak non ABK pada kelas TKB adalah kisaran usia 6-7 tahun, menurut tugas perkembangannya pada usia 5-6 anak mulai mempelajari kaidah dan aturan yang berlaku. Anak mempelajari konsep keadilan dan rahasia. Anak mulai mampu menjaga rahasia. Dan anak usia 7-8 tahun perkembangan emosi pada masa ini anak telah menginternalisasikan rasa malu dan bangga. Anak dapat menverbalsasikan

konflik emosi yang dialaminya. Semakin bertambah usia anak, anak semakin menyadari perasaan diri dan orang lain.

IQ anak non ABK berdasarkan tes psikologi didominasi dengan score superior dan diatas rata-rata. Artinya pada anak non ABK tidak mengalami masalah kognitif dan akademik.

Kesimpulan

pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa: Sekolah inklusi mutiara hati membagi tiga kelompok anak berdasarkan pola perkembangan sosioemosi menjadi tiga kelompok yaitu anak normal (non ABK), gray area, dan ABK (tunagrahita). Implementasi *time out* untuk non ABK, anak yang termasuk pada gray area dan ABK menjadi tiga tahapan yaitu: (1) tahapan persiapan, (2) tahapan pelaksanaan, (3) tahapan evaluasi. Adapun perkembangan emosi anak usia dini di TK B mutiara Hati Bandung adalah sebagai berikut : (1) Emosi anak non ABK: emosi positifnya adalah emosi stabil, tenang, sabar, lebih dewasa, percaya diri. Sedangkan emosi negatifnya adalah mereka memiliki perasaan marah, memiliki perasaan stress dan tertekan. (2) Emosi anak gray area: emosi kadang stabil dan kadang labil, stress, marah, tidak tenang, sedih, belum mampu mengontrol emosi, ingin diakui, kurang fokus. (3) Emosi anak ABK: emosi labil, stress,

marah, tidak tenang, belum dewasa, perhatian, tidak fokus.

Daftar Pustaka

- Ali, A. (2007). *Metodologi Penelitian dan Penulisan Karya Ilmiah*. Cirebon: STAIN Cirebon Press.
- Anggia, Y. (2015). *Time Out dalam Parenting Mengasuh anak itu mudah dan menyenangkan*. Jakarta: Esensi Erlangga Grup.
- Arif, R. (2014). *Observasi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Grup.
- Braja, A. (2008). *Psikologi Perkembangan Tahapan Dan Aspek-Aspeknya Mulai Dari 0 tahun Sampai Akil Baligh*. (S. Press, Ed.). Jakarta.
- Budiarjo. (1991). *Kamus Psikologi*. Semarang: Effhar & Dahara Frize.
- Enrica, D. dan. (2006). *Inklusi, Sekolah Ramah untuk Semua*. Bandung: Nuansa.
- Goleman, D. (n.d.). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. (2013). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Mansur. (2005). *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryani, N. (2017a). *wawancara tentang karakteristik anak usia dini*,

bertempat di ruang kelas TK B Mutiara Hati Bandung pada hari Jum'at, 12 Mei 2017, pukul 13.30 – 14.46.

Maryani, N. (2017b). *wawancara tentang pemberian pemahaman, diberikan dengan teknik bernyanyi, bermain dan bercerita, bertempat di Ruang kelas TK B Mutiara Hati Bandung pada hari Jum'at, 12 Mei 2017, pukul 13.30 – 14.46.*

Musdalifah, A. (2016a). *wawancara tentang merasakan dan memperhatikan keadaan dan perasaan orang lain atau empati, bertempat di ruang kepala sekolah Mutiara Hati, Jum'at, 07 Oktober 2016, pukul 07.44 -09.17.*

Musdalifah, A. (2016b). *wawancara tentang time out, bertempat ruang kepala sekolah Mutiara Hatidi, Jum'at, 07 Oktober 2016, Pukul 07.44 -09.17.*

Nasional, D. P. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.* Jakarta.

Nurhayati, E. (2006). *Psikologi Pendidikan Inovatif.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ross, H. (2013). *Le Baton Chronicles.* UK: Blame Helena Books and Media.

Slamet, S. (2005). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini.*

Yogyakarta: Hikayat Publishing.

Suparno. (2010). *Buku Panduan Pendidikan Inklusif Untuk Anak Usia Dini Di Taman Ka*