

EFEKTIVITAS TEKNIK TIME-OUT UNTUK MENGURANGI PERILAKU BULLYING PADA ANAK DENGAN GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU

Intan Meliafi Risa¹, Marlina², Mega Iswari³, Johandri Taufan⁴

^{1, 2, 3, 4}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: intanmeliafiris@gmail.com

Article History

Received: 17-05-2026

Revision: 30-05-2026

Accepted: 02-06-2026

Published: 05-06-2026

Abstract. This research is motivated by the high level of bullying behavior carried out by children with emotional and behavioral disorders in the school environment. This study aims to analyze the effectiveness of the time-out technique in reducing bullying behavior in children with emotional and behavioral disorders at SDN 12 Pisang. The research method used a quantitative approach with a Single Subject Research (SSR) design with an A–B–A pattern consisting of an initial baseline phase (A1), an intervention phase (B), and a second baseline phase (A2). The subject of the study was a fifth-grade student identified as having emotional and behavioral disorders with a high level of verbal bullying. Data were collected through direct observation using behavior frequency recording, supported by interviews and documentation. Data analysis was carried out using visual analysis within and between conditions, including directional trends, data stability, level changes, and overlap percentages. The results showed that the frequency of bullying behavior in the initial baseline phase was at a stable number of 6 times per session. After being given intervention using the time-out technique, the frequency of behavior decreased to 4–5 times, and in the second baseline phase it decreased further to 2–3 times per session. These results indicate that the time-out technique is effective in reducing bullying behavior in children with emotional and behavioral disorders.

Keywords: Time-Out Technique, Bullying, Emotional And Behavioral Disorders, Single Subject Research

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya perilaku *bullying* yang dilakukan oleh anak dengan gangguan emosi dan perilaku di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku di SDN 12 Pisang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) pola A–B–A yang terdiri atas fase *baseline* awal (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* kedua (A2). Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas V yang teridentifikasi mengalami gangguan emosi dan perilaku dengan tingkat *bullying* verbal yang tinggi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung menggunakan pencatatan frekuensi perilaku, serta didukung oleh wawancara dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi yang meliputi kecenderungan arah, stabilitas data, perubahan level, dan persentase *overlap*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi perilaku *bullying* pada fase *baseline* awal berada pada angka stabil yaitu 6 kali setiap sesi. Setelah diberikan intervensi menggunakan teknik *time-out*, frekuensi perilaku menurun menjadi 4–5 kali, dan pada fase *baseline* kedua semakin menurun menjadi 2–3 kali setiap sesi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *time-out* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku.

Kata Kunci: Teknik *Time-out*, *Bullying*, Gangguan Emosi Dan Perilaku, *Single Subject Research*

How to Cite: Risa, I. M., Marlina., Iswari, M., & Taufan, J. (2026). Efektivitas Teknik *Time-Out* untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Anak Dengan Gangguan Emosi dan Perilaku. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (3), 677-688. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i3.5832>

PENDAHULUAN

Perilaku *bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap individu yang dianggap lebih lemah, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun psikologis (Agisyaputri et al., 2023; Aristiani et al., 2021). Perilaku ini menjadi salah satu permasalahan serius di lingkungan sekolah karena dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak. Saat ini, *bullying* tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi juga banyak ditemukan pada anak usia sekolah, termasuk pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Anak dengan gangguan emosi dan perilaku cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, mengatur emosi, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial sehingga lebih rentan menunjukkan perilaku agresif, termasuk *bullying* (Widajati & Mahmudah, 2022). Selain itu, rendahnya kemampuan empati dan kontrol diri menyebabkan anak lebih mudah terlibat dalam konflik sosial di lingkungan sekolah (Purnaningtias et al., 2020).

Gangguan emosi dan perilaku atau *emotional and behavioral disorders* merupakan kondisi yang ditandai oleh hambatan dalam pengendalian emosi dan perilaku adaptif sehingga memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi secara positif dengan lingkungannya (Marlina, 2025). Anak dengan kondisi ini sering menampilkan perilaku impulsif, agresif, mudah marah, serta kesulitan mengikuti aturan sekolah. Akibatnya, mereka memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan tindakan yang mengganggu teman sebaya, seperti mengejek, mengancam, maupun melakukan kekerasan verbal dan fisik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang tepat dan terstruktur untuk membantu anak mengontrol perilaku negatifnya.

Salah satu teknik modifikasi perilaku yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku *bullying* adalah teknik *time-out*. Teknik ini dilakukan dengan cara memisahkan sementara anak dari situasi atau lingkungan yang memberikan penguatan terhadap perilaku negatif sehingga anak kehilangan kesempatan memperoleh perhatian, respons teman sebaya, atau stimulus lain yang memperkuat perilaku tersebut (Tobing, 2021). Dalam pendekatan behavioristik, *time-out* termasuk strategi pengurangan perilaku yang bertujuan menurunkan frekuensi perilaku maladaptif melalui penghentian sementara akses terhadap reinforcement. Pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku, perilaku *bullying* sering muncul sebagai respons impulsif untuk memperoleh perhatian, menunjukkan dominasi, atau melampiaskan emosi negatif. Oleh karena itu, penghentian akses terhadap penguatan sosial melalui *time-out* dapat membantu anak memahami konsekuensi perilakunya, mengurangi kecenderungan mengulangi perilaku *bullying*, serta melatih kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku secara bertahap.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *time-out* efektif dalam mengurangi perilaku agresif dan perilaku mengganggu pada anak berkebutuhan khusus (Herlina et al., 2026). Namun, efektivitas teknik ini terhadap perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku masih belum banyak diteliti.

Selain itu, penelitian terdahulu umumnya memfokuskan penggunaan teknik *time-out* pada perilaku agresif secara umum, seperti memukul, berteriak, atau mengganggu aktivitas pembelajaran, tanpa mengkaji secara spesifik perilaku *bullying* yang melibatkan unsur intimidasi, ejekan, ancaman, atau dominasi terhadap teman sebaya. Sebagian besar penelitian juga hanya melaporkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi tanpa menganalisis pola perubahan perilaku secara rinci pada setiap fase penelitian. Padahal, analisis perubahan perilaku pada setiap fase sangat penting untuk mengetahui bagaimana intervensi bekerja dan sejauh mana perubahan perilaku dapat dipertahankan setelah perlakuan dihentikan.

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat celah penelitian terkait efektivitas teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku di lingkungan sekolah dasar. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *time-out* yang secara khusus ditujukan untuk mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku, serta analisis perubahan perilaku secara mendalam menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) pola A–B–A. Melalui desain ini, penelitian tidak hanya mengidentifikasi penurunan frekuensi perilaku *bullying*, tetapi juga mengevaluasi pola perubahan perilaku pada setiap fase intervensi dan keberlangsungan perubahan perilaku setelah intervensi dihentikan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik mengenai penggunaan teknik *time-out* sebagai strategi intervensi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku di sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Single Subject Research* (SSR) atau penelitian subjek tunggal. Metode SSR digunakan untuk menganalisis perubahan perilaku subjek secara individual melalui pengukuran yang dilakukan secara berulang pada kondisi sebelum, selama, dan sesudah intervensi diberikan (Marlina, 2023). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui efektivitas teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *reversal* A–B–A yang terdiri atas tiga fase, yaitu *baseline* awal (A1), fase intervensi (B), dan *baseline* kedua (A2). Fase *baseline* awal (A1) dilakukan untuk mengetahui kondisi awal perilaku *bullying* subjek

sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, pada fase intervensi (B), subjek diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *time-out*. Setelah intervensi selesai, dilakukan fase *baseline* kedua (A2) untuk melihat perubahan perilaku setelah intervensi dihentikan.

Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas V di SDN 12 Pisang yang teridentifikasi mengalami gangguan emosi dan perilaku dengan kecenderungan perilaku *verbal bullying* yang tinggi. Perilaku yang diamati meliputi memanggil teman dengan panggilan tidak baik, mengejek teman, berkata kotor, mengancam secara lisan, dan mengejek nama orang tua.

Tabel 1. Kondisi demografi subjek penelitian

Aspek	Hasil Asesmen
<i>Verbal Bullying</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memanggil teman dengan panggilan tidak baik 2. Mengejek teman 3. Berkata kotor 4. Mengancam secara lisan 5. Mengejek nama orang tua

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi berbentuk tally sheet untuk mencatat frekuensi munculnya perilaku *bullying* pada setiap sesi pengamatan. Indikator perilaku *bullying* yang diamati disusun berdasarkan karakteristik bullying pada anak usia sekolah yang dikemukakan oleh Olweus (1993) dan dikembangkan dari kajian Agisyaputri et al. (2023) serta Aristiani et al. (2021), yang meliputi perilaku mengejek atau memberi julukan negatif kepada teman, mengancam, mengintimidasi, mendorong atau memukul teman, serta mengganggu teman secara berulang. Indikator tersebut dipilih karena merupakan bentuk perilaku *bullying* yang paling sering muncul pada subjek berdasarkan hasil asesmen awal dan observasi pendahuluan.

Untuk menjamin kelayakan instrumen, lembar observasi terlebih dahulu dikonsultasikan dan divalidasi melalui *expert judgment* oleh dosen pendidikan khusus dan guru kelas yang memahami karakteristik anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Validasi dilakukan untuk menilai kesesuaian indikator dengan tujuan penelitian, kejelasan definisi operasional perilaku, serta kemudahan pengamatan di lingkungan kelas. Hasil validasi digunakan sebagai dasar revisi instrumen sebelum diterapkan dalam pengumpulan data.

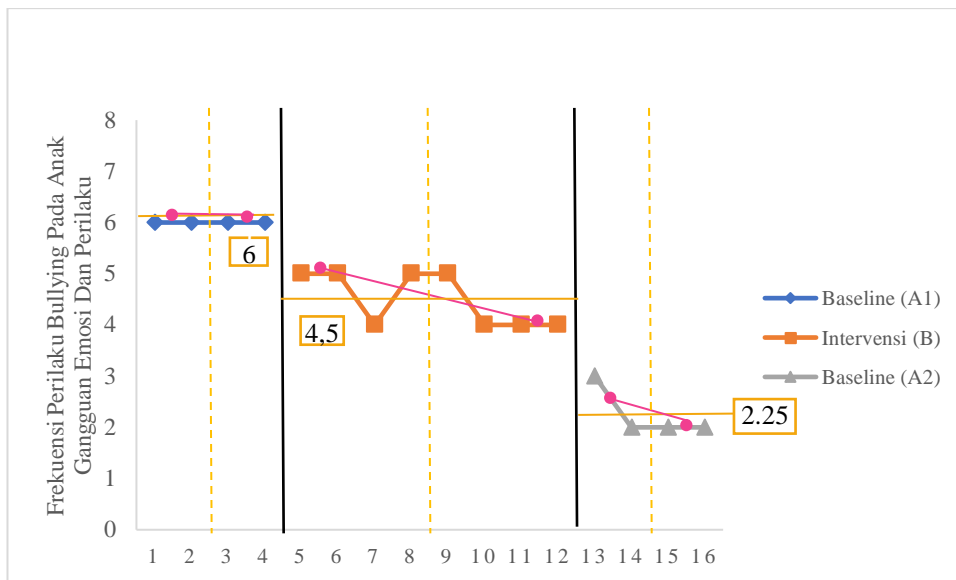
Data dikumpulkan secara kontinu pada setiap fase penelitian untuk melihat perubahan perilaku subjek dari kondisi baseline hingga setelah intervensi diberikan. Analisis data dilakukan menggunakan analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi. Analisis dalam kondisi meliputi kecenderungan arah, stabilitas data, perubahan level, dan rentang data pada setiap fase. Sementara itu, analisis antar kondisi dilakukan untuk membandingkan perubahan

perilaku antara fase baseline dan fase intervensi, termasuk persentase overlap data. Melalui analisis tersebut, efektivitas teknik time-out dalam mengurangi perilaku bullying dapat diketahui secara sistematis.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode *single subject research* (SSR). Penelitian ini dilaksanakan dengan pengamatan sebanyak 16 kali pertemuan terhadap anak dengan gangguan emosi dan perilaku di SDN 12 Pisang. Kondisi pertama adalah baseline (A1), dimana peneliti mengamati perilaku anak sebelum diberikannya intervensi menggunakan teknik *time-out*. Kedua pemberian intervensi (B), dimana peneliti mengamati perilaku *bullying* anak setelah intervensi di tarik. Data perolehan setiap pertemuan dalam kondisi yang telah diperoleh dapat dipaparkan data kondisi A1-B-A2. Kemampuan mengurangi perilaku *bullying* mengalami peningkatan signifikan setelah diberikan intervensi dengan teknik *time-out*.

Analisis dalam Kondisi



Keterangan :

Baseline (A1) =



Intervensi B =



Baseline (A2) =



Trend =



Split Middle =



Mean Level =



Batas kondisi =



Panjang Kondisi

Secara umum, standar minimal untuk satu fase (baik Baseline maupun Intervensi) adalah 3 hingga 5 titik data (pertemuan/observasi). Panjang kondisi adalah jumlah pertemuan yang dilakukan selama penelitian berlangsung. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan Baseline (A1) dilakukan 4 kali pertemuan, Pada fase ini data menunjukkan frekuensi bullying dialami siswa tergolong tinggi sehingga harus diturunkan dan perlu dilakukan segera intervensi atau treatment. Pada perlakuan treatment atau Intervensi (B) dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dan menunjukkan data yang menurun dibandingkan Baseline (A1) dan dilanjutkan pada Baseline (A2) dilakukan 4 kali pertemuan setelah diberikan perlakuan frekuensi perilaku *bullying* siswa berkurang sangat sedikit menjadi 2 saja dan stabil selama 3 kali pertemuan.

Estimasi Kecenderungan Arah

Penelitian ini menggunakan metode belah dua (*split-middle*) untuk menentukan estimasi kecenderungan arah dengan membagi setiap fase menjadi dua bagian, yang bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai perubahan perilaku subjek melalui grafik yang mendatar, meningkat, atau menurun. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada fase Baseline (A1), perilaku subjek cenderung mendatar atau stabil di titik awal, kemudian mengalami penurunan frekuensi perilaku yang signifikan pada fase Intervensi (B) sebagai dampak dari intervensi yang diberikan, dan akhirnya kembali mendatar pada tiga kali pertemuan terakhir fase Baseline (A2) yang menandakan bahwa perubahan perilaku tersebut berhasil diturunkan melalui intervensi yang diberikan maupun setelah intervensi yang.

Kecenderungan Stabilitas

Kecenderungan stabilitas pada Penelitian SSR jika persentase stabilitas diatas 85% maka data stabil sedangkan jika data kecenderungan stabilitas dibawah 85% maka data tidak stabil. Pada fase *baseline* (A1) kecenderungan stabilitasnya adalah stabil dengan persentase 100%, pada fase Intervensi (B) kecenderungan stabilitasnya adalah tidak stabil dengan persentase 0% dan pada fase *baseline* (A2) kecenderungan stabilitasnya adalah tidak stabil dengan persentase 75%.

Kecenderungan Jejak Data

Kecenderungan jejak data dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang sejalan dengan penentuan estimasi kecenderungan arah, di mana pada fase Baseline (A1), jejak data frekuensi Baseline (A1) dengan data frekuensi 6,6,6,6 menunjukkan pola yang mendatar sehingga dari

data tersebut data cenderung mendatar selama penelitian berlangsung di fase Baseline (A1). Selanjutnya pada fase Intervensi (B) jejak data frekuensinya yaitu 5,5,4,5,5,4,4,4 menunjukkan pola yang menurun di bagian intervensi (B) sehingga dari data intervensi kecenderungan jejak datanya adalah menurun selama penelitian dengan bantuan intervensi. Selanjutnya pada fase Baseline (A2), jejak data frekuensinya yaitu 3,2,2,2 menunjukkan pola yang menurun di bagian Baseline (A2) sehingga dari data tersebut kecenderungan jejak datanya adalah menurun selama penelitian tanpa pemberian treatment namun data menunjukkan pada pertemuan 14-16 siswa mendapatkan frekuensi rendah secara berturut dengan frekuensi 2. Berdasarkan kecenderungan jejak data tersebut menunjukkan intervensi yang diberikan sangat berpengaruh positif terhadap behavior.

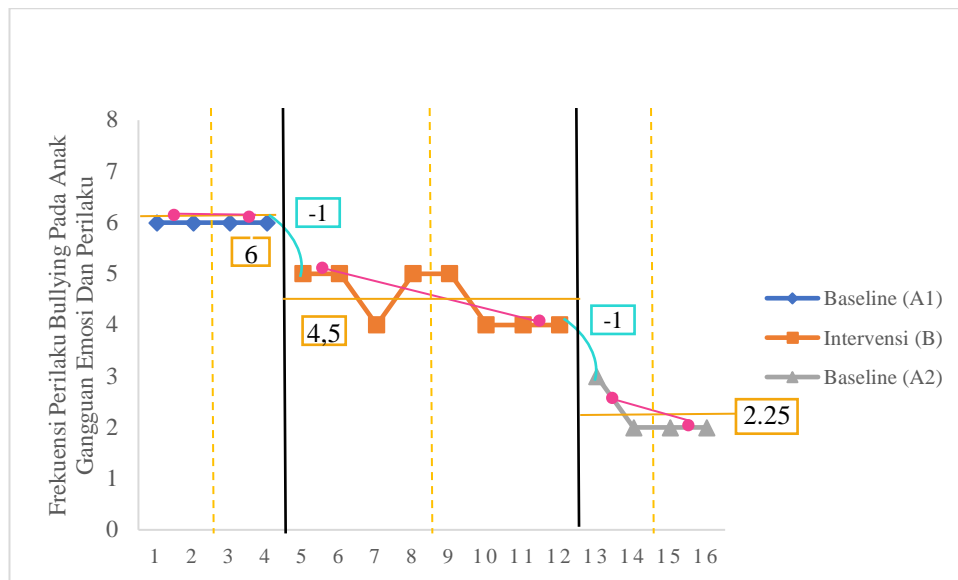
Level stabilitas dan Rentang

Level stabilitas dan rentang bisa didapat dari skor frekuensi terendah serta skor tertinggi pada grafik di setiap kondisi A-B-A. Berdasarkan grafik diatas pada fase (A1), level stabilitasnya pada rentang 6-6. Selanjutnya pada fase intervensi (B) level stabilitasnya pada rentang 5-4. Selanjutnya pada fase (A2), level stabilitasnya pada rentang 3-2. Berdasarkan data tersebut pada fase A1-B-A2 menunjukkan data yang stabil pada 3 pertemuan berturut – turut yang berarti treatment yang diberikan berhasil menurunkan frekuensi perilaku *bullying* pada anak gangguan emosi dan perilaku.

Level Perubahan

Analisis level perubahan menunjukkan besarnya perubahan frekuensi perilaku *bullying* yang terjadi pada setiap fase penelitian. Pada fase baseline awal (A1), level perubahan menunjukkan nilai (=), yang mengindikasikan bahwa frekuensi perilaku bullying relatif stabil dan belum mengalami perubahan berarti sebelum intervensi diberikan. Pada fase intervensi (B), terjadi perubahan level sebesar (-1), yang menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku *bullying* setelah penerapan teknik *time-out*. Penurunan ini mengindikasikan bahwa intervensi mulai memberikan dampak terhadap perilaku subjek. Selanjutnya, pada fase baseline kedua (A2), kembali diperoleh perubahan level sebesar (-1), yang menunjukkan bahwa frekuensi perilaku bullying terus menurun meskipun intervensi telah dihentikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi tidak hanya bersifat sementara selama intervensi berlangsung, tetapi cenderung bertahan setelah perlakuan dihentikan. Dengan demikian, analisis level perubahan memperkuat temuan bahwa teknik *time-out* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada subjek penelitian.

Analisis antar Kondisi



Keterangan :

- Baseline (A1) =
- Intervensi B =
- Baseline (A2) =
- Trend =
- Split Middle =
- Mean Level =
- Batas kondisi =
- Trend batas atas =

Jumlah Variabel yang diubah

Variabel target dalam penelitian ini adalah perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Penentuan variabel ini didasarkan pada hasil observasi awal dan asesmen yang menunjukkan bahwa subjek sering menampilkan perilaku *bullying* selama proses pembelajaran. Perilaku *bullying* yang diamati meliputi tindakan mengejek atau memberikan julukan yang tidak pantas kepada teman, mengganggu teman secara sengaja, mengancam, mendorong, serta melakukan tindakan yang menyebabkan teman merasa tidak nyaman. Perilaku-perilaku tersebut muncul berulang kali dan menghambat interaksi sosial serta proses pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, perilaku *bullying* dipilih sebagai target perilaku yang perlu dikurangi melalui pemberian intervensi teknik *time-out*. Keberhasilan intervensi ditunjukkan oleh menurunnya frekuensi kemunculan perilaku *bullying* pada setiap fase penelitian hingga mencapai tingkat yang lebih rendah dan stabil dibandingkan kondisi awal.

Perubahan Kecenderungan Arah

Analisis perubahan pada fase Baseline (A1) menunjukkan kecenderungan arah yang mendatar, yang kemudian mengalami perubahan menjadi menurun pada fase Intervensi (B) dan kembali menurun pada fase Baseline (A2). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perubahan kecenderungan arah dalam penelitian ini bergerak dari kondisi mendatar ke menurun, lalu berakhir pada kondisi yang lebih menurun dengan frekuensi yang rendah dibandingkan sebelumnya.

Perubahan Kecenderungan Stabilitas

Pada fase Baseline (A1) menunjukkan bahwa data berada pada kondisi yang stabil dengan persentase stabilitas 100%, kemudian menunjukkan kecenderungan tidak stabil pada fase Intervensi (B) dengan persentase stabilitas 0%, selanjutnya pada fase Baseline (A2), kecenderungan stabilitas berubah menjadi tidak stabil dengan persentase stabilitas 75%, meskipun tidak stabil di 3 pertemuan terakhir pada pertemuan 14-16 siswa mendapatkan frekuensi 2 saja, hal itu menandakan bahwa setelah diberikan intervensi perilaku *bullying* tetap dapat diturunkan frekuensi perilakunya. Dapat disimpulkan bahwa perubahan stabilitas dalam penelitian ini bergerak dari kondisi stabil pada tahap awal Baseline (A1) dan tidak stabil pada tahap intervensi B, dan tidak stabil juga pada tahap akhir Baseline (A2) menuju kondisi yang stabil pada tahap akhir setelah intervensi dihentikan.

Level perubahan kondisi data B/A1 dan Level perubahan kondisi data B/A2

Perubahan level antarkondisi menunjukkan bahwa pada transisi dari fase Baseline (A1) ke Intervensi (B), diperoleh hasil perubahan sebesar -1 yang dihitung dari selisih data total frekuensi pertama pada fase intervensi dengan data total frekuensi terakhir pada fase Baseline (A1). Selanjutnya, pada transisi dari fase Intervensi (B) ke Baseline (A2), diperoleh hasil perubahan sebesar -3 yang dihitung dari selisih data total frekuensi terakhir fase Baseline (A1) dengan data total frekuensi pertama fase fase intervensi B. Penurunan frekuensi perilaku pada kedua transisi baik yang diukur dari fase Baseline (A1) ataupun A2 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh positif dan perilaku *bullying* dapat diturunkan.

Overlap

Overlap A1 ke B; (1) Menentukan batas atas serta batas bawah fase (A1), Batas atas (6,45) dan batas bawah (5,55), (2) Jumlah data pada poin (B) dalam rentang fase baseline (A) yaitu 0, DAN (3) Perolehan angka poin lalu dibagi keseluruhan jumlah data poin lalu dikali 100% untuk

mendapatkan overlap data. $0/8 \times 100\% = 0\%$. *Overlap A2 ke B*; (1) Menentukan batas atas serta batas bawah fase (A2), Batas atas (2,47) dan batas bawah (2), dan (2) Jumlah data pada poin (B) dalam rentang fase baseline (A2) yaitu 0. Perolehan angka poin lalu dibagi keseluruhan jumlah data poin lalu dikali 100% untuk mendapatkan overlap data. $1/8 \times 100\% = 12\%$.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *time-out* efektif dalam mengurangi perilaku bullying pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Efektivitas intervensi terlihat dari adanya penurunan frekuensi perilaku *bullying* secara bertahap dari fase baseline awal (A1) ke fase intervensi (B), kemudian tetap berada pada tingkat yang lebih rendah pada fase baseline kedua (A2). Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang terjadi bukan hanya muncul selama intervensi berlangsung, tetapi juga cenderung bertahan setelah perlakuan dihentikan. Rendahnya persentase overlap antar kondisi semakin memperkuat bahwa perubahan perilaku yang terjadi dipengaruhi oleh pemberian intervensi.

Penurunan perilaku *bullying* dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja teknik *time-out* yang menghilangkan sementara akses anak terhadap stimulus atau penguatan yang selama ini mempertahankan perilaku tersebut. Pada awal penelitian, subjek sering melakukan perilaku *bullying* berupa mengejek, mengganggu, dan melakukan tindakan agresif terhadap teman sebaya untuk memperoleh perhatian atau respons dari lingkungan. Ketika teknik *time-out* diterapkan secara konsisten, perilaku tersebut tidak lagi memperoleh penguatan yang diharapkan sehingga frekuensinya berangsur-angsur menurun. Temuan ini sejalan dengan teori behavioristik yang menyatakan bahwa perilaku yang tidak lagi memperoleh penguatan cenderung mengalami penurunan frekuensi (Skinner, 2019).

Selain itu, keberhasilan intervensi diduga dipengaruhi oleh karakteristik pelaksanaan *time-out* yang dilakukan secara segera, konsisten, dan disertai penjelasan mengenai perilaku yang tidak dapat diterima. Kondisi ini membantu subjek memahami hubungan antara perilaku yang ditampilkan dengan konsekuensi yang diterimanya. Seiring berjalannya intervensi, subjek mulai menunjukkan peningkatan kemampuan mengendalikan emosi dan menahan dorongan untuk melakukan perilaku *bullying*. Perubahan tersebut mengindikasikan adanya perkembangan regulasi diri yang menjadi salah satu tujuan utama intervensi perilaku pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Harahap (2023) yang menunjukkan bahwa teknik *time-out* efektif menurunkan perilaku maladaptif pada anak *Autism Spectrum Disorder*, serta penelitian Hasanah (2018) yang menemukan bahwa teknik *time-out* mampu meningkatkan kontrol perilaku pada anak ADHD. Namun demikian, penelitian ini memiliki kontribusi yang berbeda karena secara khusus mengkaji perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR). Melalui desain SSR, perubahan perilaku dapat diamati secara rinci pada setiap fase sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas intervensi dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *time-out* merupakan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Intervensi ini tidak hanya menurunkan frekuensi perilaku *bullying*, tetapi juga membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri dan perilaku sosial yang lebih adaptif dalam lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *time-out* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku di SDN 12 Pisang. Efektivitas tersebut terlihat dari adanya penurunan frekuensi perilaku *bullying* pada setiap fase penelitian, mulai dari kondisi *baseline* awal, fase intervensi, hingga *baseline* kedua setelah intervensi dihentikan. Hasil analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi menunjukkan adanya perubahan kecenderungan arah perilaku yang menurun, penurunan level perilaku, serta persentase *overlap* yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *time-out* mampu membantu anak mengontrol perilaku agresif verbal secara lebih baik dan mengurangi munculnya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas teknik *time-out* dalam mengurangi perilaku *bullying* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku telah tercapai.

REFERENSI

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku *bullying* pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 19–30.
- Aristiani, N., Kanzunnudin, M., & Fajrie, N. (2021). Perilaku *bullying* pada anak usia sekolah dasar di Desa Gribig Kudus. *JPP*, 4, 5989–5996.
- Ella, S. (2021). *Eksperimentasi teknik time-out untuk mengurangi perilaku mengganggu saat pembelajaran peserta didik di Taman Pendidikan Quran Darul Faroh Sidosari Lampung Selatan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung].

- Fitri, H. S., & Meiyani, N. (2020). Penerapan teknik *time-out* terhadap pengurangan perilaku agresif peserta didik MDVI. *Jurnal Asesmen dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, 20(1), 40–48.
- Herlina, G., Marlina, M., Rahmahtrisilvia, R., Safaruddin, S., & Handayani, E. S. (2026). Efektivitas teknik *reinforcement* negatif dalam mengurangi perilaku agresif motorik pada anak dengan gangguan emosional dan perilaku. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 7(2), 758–772.
- Marlina. (2023). *Single subject research (Penelitian subjek tunggal)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Marlina. (2025). *Gangguan emosi dan perilaku*. Afifa Utama Publisher. https://repository.unp.ac.id/id/eprint/35703/1/MARLINA_FIP_UNP_Buku%20Teks%20GEP_OK.pdf
- Purnaningtias, F., Aika, N., Sucipto, A., & Putri, Z. M. B. (2020). Analisis peran pendidikan moral untuk mengurangi aksi *bully* di sekolah dasar. *Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar*, 4(1), 42–49.
- Rachmawati, D. (2024). *Bullying* dan dampak jangka panjang koneksi dengan kekerasan dan kriminalitas. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 9(1), 83–104.
- Rahmiati, D., Handoyo, E., & Waluyo, E. (2025). Peran guru dalam mencegah *bullying* terhadap siswa berkebutuhan khusus di sekolah. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(2), 721–752.
- Sinaga, J. D. (2015). *Time-out* sebagai teknik modifikasi perilaku di sekolah dan di rumah: Ulasan singkat dan rekomendasi. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 12(2), 123–132.
- Tobing, M. S. (2021). Teori klasik dan kontemporer: Dari *behaviour* hingga *time-out* (*time-out* menurut pandangan Islam). *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 92–105.
- Ulfa, N., Marlina, M., Efrina, E., Safaruddin, S., & Muspita, R. (2026). Perilaku agresif anak dengan gangguan emosi dan perilaku di lingkungan sekolah: *Systematic literature review*. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 7(2), 591–603.
- Widajati, W., & Mahmudah, S. (2022). Prompt scaffolding in learning life skills for self-development of intellectual disabilities students in inclusive primary school. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 11(1), 71–77.