

Penanaman Sikap Disiplin Melalui Metode Time Out di PAUD Harapan Bunda Desa Pulau Tengah Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

Fitria Harningsi¹ Herwina² Rahmah³

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Institut Pendidikan dan Teknologi 'Aisyiyah
Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia^{1,2,3}
Email: fitriaharningsih87@gmail.com¹

Abstrak

Guru memegang peran sentral dalam menanamkan sikap disiplin pada anak usia dini sebagai fondasi pembentukan karakter, dengan metode time out sebagai teknik utama berupa pemberian waktu jeda untuk menenangkan diri dan merefleksikan perilaku tidak sesuai. Pendekatan ini tidak hanya mengoreksi perilaku negatif, tetapi juga membangun kontrol diri dan tanggung jawab melalui pendampingan edukatif serta sinergi konsisten antara sekolah dan orang tua. Penelitian ini menggali implementasi metode time out dalam membentuk disiplin anak di PAUD Harapan Bunda, Desa Pulau Tengah, Kecamatan Pangean, Kabupaten Kuantan Singingi, beserta faktor pendukung dan penghambatnya. Tujuannya adalah mengidentifikasi proses penerapan metode tersebut dan faktor-faktor pengaruhnya. Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, data dikumpul melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dari kepala sekolah, guru, serta anak. Hasil menunjukkan guru menerapkan time out secara terstruktur: pemberian peringatan, penempatan di area tenang, diikuti bimbingan dan kasih sayang. Indikator disiplin yang terbentuk meliputi kepatuhan aturan kelas, pengendalian emosi, dan tanggung jawab tugas. Faktor pendukung mencakup keteladanan guru, lingkungan nyaman, serta komunikasi efektif. Penghambat meliputi inkonsistensi pola asuh keluarga, pengaruh lingkungan luar sekolah, dan pemahaman terbatas orang tua terhadap metode ini. Secara keseluruhan, penerapan time out yang konsisten dan penuh empati terbukti efektif membentuk disiplin positif pada anak usia dini.

Kata Kunci: Sikap Disiplin, Metode Time Out, Anak Usia Dini



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pilar utama dalam membangun, mengembangkan, dan memajukan seorang individu dalam masyarakat adalah pendidikan. Nilai penting pendidikan tercermin dalam proses pembentukan karakter dan keterampilan, terutama dalam menumbuhkan sikap disiplin sejak dini yang memiliki dampak ataupun pengaruh besar terhadap perkembangan potensi diri serta kesiapan anak menghadapi kehidupan di masa yang akan datang (Munaamah et al., 2021). Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, namun juga terdapat fungsi fundamentalnya yaitu membentuk individu yang berkarakter, disiplin, kreatif, dan bertanggung jawab. Lembaga pendidikan memiliki peran lebih dari sekedar menyampaikan pengetahuan, namun mempunyai fungsi dasar dalam menanamkan kebiasaan disiplin kepada anak, sehingga mereka dapat belajar mengatur diri, bertanggung jawab, dan berperilaku sesuai aturan. Institusi formal pertama yang memiliki peran strategis dalam menanamkan serta menumbuhkan perilaku disiplin melalui berbagai kegiatan yang sesuai tahap perkembangan anak adalah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) (Zuliasanita et al., 2022).

Salah satu pendidikan yang perlu diajarkan sedari dini pada seorang individu adalah pendidikan karakter khususnya sikap disiplin yang harus dibiasakan dan ditanamkan sejak anak berusia dini (Qadafi, 2024). Hal ini dikarenakan usia dini merupakan tahap masa keemasan dalam membimbing perkembangan seorang anak dan menentukan kepribadiannya dimasa yang akan datang. Anak usia dini memiliki keunggulan yang sangat baik dalam

menyerap, mengikuti, dan memahami nilai-nilai moral dan sosial sehingga internalisasi sikap baik berupa disiplin dalam segala tindakan dapat diterapkan melalui kegiatan pembiasaan dengan metode-metode yang sesuai dan konsisten dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Penanaman sikap disiplin melalui pendidikan karakter pada anak usia dini akan berkontribusi positif dalam pembentukan perilaku anak yang bertanggung jawab, mandiri, dan mempunyai kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri (*self regulation*) di kehidupan sehari-hari (Salsabila & Lessy, 2022). Penanaman sikap disiplin pada anak usia dini tentunya tidak terlepas dari kolaborasi peran orang tua dan guru yang saling melengkapi satu sama lain karena karakter pada anak tidak dapat dibentuk secara instan namun memerlukan proses dan tahapan yang berkesinambungan di setiap fase perkembangannya (Sari & Rofiyarti, 2017).

Penanaman sikap disiplin pada anak usia dini merupakan tantangan bagi guru di lembaga pendidikan dan tantangan bagi orang tua di lingkungan keluarga. Proses menanamkan sikap disiplin yang penuh tantangan ini dikarenakan anak masih berada pada fase perkembangan kognitif dan emosional yang belum stabil, sehingga anak usia dini belum memiliki kontrol diri yang cukup baik dalam memahami dan mematuhi aturan-aturan yang diajarkan secara konsisten (Magfiroh et al., 2019). Tantangan yang mungkin dialami oleh guru di sekolah dan orang tua di rumah dalam menerapkan sikap disiplin pada anak usia dini adalah perilaku alami berupa sikap agresif, membangkang, dan tidak patuh yang muncul secara natural pada proses eksplorasi dan pembentukan karakter anak usia dini (Rahmawati, 2024). Hal ini dapat diselaraskan dengan memberikan metode atau pendekatan disiplin yang bersifat tidak memaksa namun melalui pembiasaan, contoh teladan, serta rangkaian kegiatan yang menyenangkan hingga dapat menumbuhkan sikap disiplin pada anak usia dini secara bertahap namun tetap berkualitas (Rokyal Harjanty, 2020). Disamping itu, faktor lain yang menyebabkan orang tua dan guru sering menghadapi kesulitan dalam menerapkan sikap disiplin pada anak usia dini adalah kurangnya pemahaman mengenai karakteristik dan penggunaan metode yang kurang tepat di setiap fase perkembangan anak usia dini serta perbedaan antara gaya pengajaran sikap disiplin di rumah dan di sekolah juga menjadi tantangan tersendiri yang perlu diperhatikan.

Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran penting dalam mendidik anak usia dini dalam sikap disiplin, guru menjadi pilar utama dalam membentuk karakter anak. Pendidikan yang diajarkan guru di PAUD sangat berfokus dalam pengembangan sikap dan nilai-nilai karakter, bertanggung jawab, disiplin dan belajar mandiri anak. Guru memiliki peran penting dalam membiasakan anak hidup disiplin melalui kegiatan-kegiatan belajar yang menyenangkan (Munaamah et al., 2021). Selain guru, lingkungan sekolah juga harus mendukung dalam pembentukan karakter disiplin yang diajarkan guru melalui tata tertib yang jelas dan teladan. Pembelajaran yang diajarkan guru di PAUD tentunya harus sesuai dengan karakteristik anak yang aktif, suka bermain, dan belajar dari pengalamannya langsung (Wahyuni & Putra, 2020). Penggunaan metode yang tepat dan pendekatan yang efektif akan memudahkan guru dalam membentuk karakter disiplin anak secara bertahap. PAUD sebagai lembaga pendidikan awal anak yang menjadi peran strategis dalam membentuk karakter dasar yang positif anak melalui tindakan pembelajaran yang dilakukan guru (Ihsani et al., 2018).

Penanaman nilai disiplin pada anak usia dini tentunya harus menggunakan strategi pembelajaran yang tepat agar dapat terlaksanakan dengan baik. Adapun metode yang beragam dapat digunakan guru sebagai strategi pembiasaan melalui rutinitas harian yang konsisten dan menyenangkan sehingga bisa diterima oleh anak (Rochimi & Suismanto, 2019). Selain itu, pendekatan keteladanan oleh guru dan orang tua juga dapat mendukung dalam pembentukan disiplin anak. Strategi yang positif dan baik seperti dukungan yang berbentuk pujian, apresiasi,

dan pemberian reward atas ketercapaian yang dilakukan anak akan memberikan dorongan yang kuat pada anak untuk mengikuti pembelajaran yang diajarkan (Hilna et al., 2022; Purwanti & Haerudin, 2020). Pada proses pembelajaran tentunya tidak semua anak merespon pembelajaran dengan baik, akan ada beberapa anak yang masih menunjukkan sikap dan perilaku yang menyimpang akibat faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi penghalang dari strategi yang dirancang (Hilna et al., 2022). Maka sebab itu, pentingnya untuk memahami terlebih dahulu sikap setiap anak agar mampu menentukan strategi yang cocok dalam proses pembelajaran yang akan digunakan. Strategi yang tepat akan mendukung proses pembelajaran dan penanaman nilai disiplin terhadap anak usia dini.

Selain strategi yang tepat, metode yang digunakan juga harus sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Salah satu metode yang sesuai dengan penelitian ini adalah metode *Time Out*. Metode *Time Out* adalah salah satu pendekatan yang mengelola perilaku menyimpang pada anak, terutama dalam konteks pendidikan anak usia dini. Pendekatan ini memberikan waktu khusus untuk anak menenangkan diri dan merefleksikan tindakan yang telah mereka lakukan. Penerapan metode *Time Out* ini dilakukan selama 5-10 menit di tempat yang tenang agar anak belajar untuk mengontrol emosinya (Paramita et al., 2019). Strategi ini digunakan sebagai konsekuensi terhadap perilaku agresif tanpa melibatkan hukuman secara fisik maupun verbal kepada anak (Purnamawati & Retnowati, 2017). Keberhasilan dari metode ini tergantung pada konsistensi dan kesabaran guru dan orang tua dalam mendidik anak (Ridha, 2020). Metode *Time Out* merupakan salah satu metode yang relatif mudah untuk diterapkan di PAUD, karena tidak membutuhkan alat khusus dan bisa dilakukan secara fleksibel. *Time Out* mengajarkan anak untuk mengenali batasan dalam berperilaku yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan memberikan ruang khusus untuk anak agar bisa mengendalikan emosi dan kesalahan yang telah dilakukan (Y. Susanti, 2018). Secara langsung metode *Time Out* juga mengajarkan anak untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan tanpa membuat anak merasa tereliminasi dan dipermalukan (Novita et al., 2024; Ayub, 2022).

Penerapan metode *Time Out* telah diterapkan di beberapa sekolah sebagai bentuk pendekatan positif dalam membentuk perilaku disiplin anak usia dini. Guru menggunakan metode ini ketika anak menunjukkan perilaku yang tidak sesuai, seperti menolak instruksi, mengganggu teman, atau tidak mengikuti aturan kelas. Anak kemudian diarahkan untuk duduk di tempat yang tenang selama beberapa menit agar dapat menenangkan diri dan memikirkan kembali perilakunya sebelum kembali bergabung dengan kelompok. Penerapan ini dilakukan tanpa unsur hukuman fisik maupun verbal, melainkan sebagai bentuk pembelajaran yang membantu anak memahami konsekuensi dari tindakannya dan belajar mengontrol emosi secara mandiri. Dalam penerapannya, metode *Time Out* dilakukan secara terstruktur dengan terlebih dahulu menjelaskan aturan dan konsekuensi kepada anak saat kondisi kelas kondusif. Ketika anak menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dan tetap mengulangnya setelah diberi peringatan singkat, guru mengarahkan anak ke area yang tenang dan tetap dalam pengawasan selama kurang lebih 3-5 menit sesuai usia anak. Selama waktu tersebut, anak diberi kesempatan untuk menenangkan diri tanpa teguran panjang atau perlakuan yang memperlakukan. Setelah selesai, guru mengajak anak berdialog singkat untuk membantu anak memahami perilakunya dan menyadari konsekuensinya, kemudian anak diperbolehkan kembali mengikuti kegiatan. Penerapan metode ini perlu dilakukan secara konsisten, proporsional, dan disertai komunikasi yang positif agar efektif dalam menumbuhkan sikap disiplin dan kemampuan mengendalikan diri pada anak usia dini. Berdasarkan hasil penerapannya, metode *Time Out* terbukti efektif dalam membantu anak mengenali batasan perilaku serta meningkatkan kemampuan mereka untuk mematuhi aturan yang berlaku di lingkungan sekolah (Darma & Marinda, 2019). Fakta dilapangan ditemukan bahwa sejumlah

anak masih menunjukkan perilaku tidak disiplin seperti menolak intruksi guru, tidak disiplin dalam waktu, mengganggu teman, sulit diatur dalam kegiatan kelompok, tidak patuh terhadap aturan, dan sebagainya. Berikut ini adalah data dari beberapa anak yang menunjukkan perilaku tidak disiplin di PAUD Harapan Bunda.

CATATAN ANEKDOT PAUD HARAPAN BUNDA

USIA : 5-6 Tahun
TANGGAL : 14 Juli 2025
NAMA GURU : FITRIA HARNINGSIH

Nama Anak	Tempat	Waktu	Peristiwa/Perilaku
Nadin	Depan kelas	7.30	Nadin sering terlambat dan tidak tepat waktu masuk ke kelas, dan tidak mau di tinggal orang tua nya
Arkha dan albi	Di depan kelas	7.45	Arkha dan albi tidak mau mengantri jika bermain perosotan, dan bermain jungkat-jangkit
Ailin	Ruang kelas	8.00	Ailin duduk di kelas sering menghadap ke belakang, sambil bercerita dengan kawan yang lain
Fathia	Arena sekola	9.30	Fathia sering lupa mengembalikan mainan pada tempatnya

Gambar 1. Catatan Anekdote PAUD Harapan Bunda

Kondisi ini menunjukkan bahwa anak-anak belum memiliki sikap disiplin yang baik sehingga mendorong guru untuk menemukan pendekatan yang efektif untuk mengatasi sikap anak-anak tersebut. salah satu tindakan pendekatan yang bisa diterapkan adalah metode *Time Out* ini sebagai solusi alternatif yang bersifat edukatif tanpa kekerasan. Metode *Time Out* memberikan ruang untuk anak menenangkan diri dan mengendalikan emosi yang membuatnya bersikap sulit untuk diatur (Cahya & Lestari, 2020). Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan di lingkungan PAUD karena tidak memerlukan alat khusus untuk melakukannya. Efektivitas metode akan diteliti secara spesifik di PAUD Harapan Bunda. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana metode *Time Out* mampu membentuk sikap disiplin secara konsisten pada anak usia dini di KB Harapan Bunda dengan melakukan sebuah penelitian ilmiah dengan judul “Penanaman Sikap Disiplin pada Anak Usia Dini melalui Metode *Time Out* di PAUD Harapan Bunda”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang penulis gunakan dalam menganalisis penanaman sikap disiplin pada anak usia dini melalui metode *Time Out* di PAUD Harapan Bunda adalah deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan ilmiah yang berfokus pada pemahaman terhadap makna, pengalaman, dan konteks sosial melalui eksplorasi data non-numerik (Wiratama et al., 2025). Pendekatan kualitatif menggunakan teknik wawancara dan observasi lapangan untuk menghasilkan data yang diinginkan (Sufi, 2025). Pendekatan kualitatif menekankan pentingnya pendekatan dalam memahami strategi penelitian secara mendalam. Pendekatan kualitatif cocok dalam menggambarkan penerapan metode *Time Out* untuk membentuk sikap disiplin anak usia dini secara efektif (Anggrain, 2024). Fokus utama dalam penelitian kualitatif dalam penanaman sikap disiplin anak usia dini melalui metode *Time Out* adalah mendeskripsikan secara detail proses pembiasaan perilaku disiplin terbentuk dalam diri anak usia dini yang dilihat dari keseharian mereka di PAUD Harapan Bunda. Metode ini terbukti efektif untuk membentuk kesadaran diri anak terhadap aturan melalui pengamatan langsung, wawancara orang tua, dan dokumentasi aktivitas anak. Selain itu fokus utama

penelitian kualitatif adalah pada unsur manusia, objek, dan lembaga, dan interaksi hubungan sosial yang terjadi dengan tujuan untuk memahami suatu peristiwa, perilaku, atau fenomena tertentu (Anggrain, 2024). Pendekatan kualitatif juga memfokuskan peneliti pada informasi yang konkret terhadap bagaimana cara bimbingan yang dilakukan guru dan orang tua dengan tepat terhadap anak dalam menumbuhkan sikap disiplin (Afriyantika, 2025). Melalui pendekatan kualitatif, peneliti bisa memahami dinamika sosial, emosional, dan pedagogis dari anak melalui metode *Time Out* yang tidak bisa dijabarkan menggunakan data atau angka statistik, sehingga penelitian kualitatif sangat tepat digunakan pada penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Implementasi Metode *Time Out* dalam Membentuk Sikap Disiplin

Implementasi metode *time out* di PAUD Harapan Bunda dilakukan sebagai strategi edukatif non-kekerasan untuk mengatasi perilaku anak yang tidak disiplin, seperti menolak instruksi guru, mengganggu teman, dan tidak patuh pada aturan kelas. Guru menerapkan teknik ini dengan memberikan waktu jeda sekitar 5 hingga 10 menit di tempat yang tenang agar anak dapat mengontrol emosi secara mandiri. Praktik ini dilakukan tanpa unsur hukuman fisik maupun verbal, melainkan sebagai bentuk pembelajaran agar anak memahami konsekuensi dari tindakannya sebelum bergabung kembali dengan kelompoknya. Langkah-langkah yang diterapkan oleh guru di PAUD Harapan Bunda sejalan dengan prosedur yang diterapkan. Hal ini didukung oleh pendapat Y. Susanti (2018) yang menyatakan bahwa *time out* adalah cara manajemen perilaku untuk mengendalikan emosi anak melalui pemberian waktu jeda yang terarah. Guru mengawali proses dengan mengenali permasalahan dan kondisi emosional anak, kemudian menempatkan anak di sudut ruangan dengan tetap memberikan pendampingan. Setelah waktu jeda berakhir, guru memberikan bimbingan, sentuhan hangat berupa pelukan, serta kata-kata motivasi agar anak menyadari kesalahannya dan tidak merasa terasingkan dari lingkungan sosialnya. Secara teoretis, keberhasilan metode ini di lapangan membuktikan bahwa *time out* efektif sebagai teknik modifikasi perilaku yang memberikan ruang refleksi bagi anak. Penelitian relevan oleh Darma & Marinda (2019) juga memperkuat temuan ini, di mana penerapan langkah-langkah *time out* yang jelas terbukti membantu anak mengenali batasan perilaku di sekolah. Metode ini membantu anak mengembangkan pengendalian diri (*self-regulation*) dan memahami batasan perilaku yang dapat diterima di lingkungan sosial. Dengan penerapan yang konsisten di sekolah, anak-anak mulai menunjukkan perubahan perilaku positif yang menjadi fondasi penting bagi pembentukan karakter mereka di masa depan.

Indikator Keberhasilan Penanaman Disiplin

Penerapan metode *time out* memberikan dampak nyata pada pencapaian indikator disiplin anak di PAUD Harapan Bunda. Sebelum metode ini diterapkan secara intensif, catatan anekdot sekolah menunjukkan banyak anak yang belum memiliki kontrol diri yang baik, seperti sulit diatur dalam kegiatan kelompok. Namun, setelah melalui proses pembiasaan *time out*, anak-anak mulai mampu menunjukkan kepatuhan terhadap aturan kelas, seperti tertib menunggu giliran dan menggunakan benda sesuai fungsinya. Hasil observasi menunjukkan bahwa indikator disiplin yang paling menonjol adalah meningkatnya kesadaran anak untuk mengambil dan mengembalikan benda pada tempatnya serta datang tepat waktu. Secara psikologis, peningkatan indikator ini menunjukkan adanya pergeseran dari tahap moral heteronom menuju pemahaman aturan yang lebih stabil. Anak mengikuti aturan bukan lagi semata-mata karena takut pada otoritas guru, melainkan karena mulai menyadari akibat dari perilaku tidak disiplin yang mereka lakukan. Melalui bimbingan yang konstruktif setelah sesi *time out*, kesadaran diri anak untuk bertindak bijak dan bertanggung jawab atas tindakannya

mulai tumbuh secara bertahap. Penerapan metode *time out* memberikan dampak nyata pada tujuh indikator disiplin anak di PAUD Harapan Bunda sesuai standar Kemendiknas (2012). Berikut adalah analisis per indikator:

1. Selalu datang tepat waktu setelah penerapan metode *time out*, terjadi perubahan positif pada kebiasaan anak dalam hal kedisiplinan waktu, di mana jumlah keterlambatan berkurang dan anak mulai menunjukkan pemahaman bahwa datang tepat waktu adalah aturan yang harus dipatuhi. Hal ini didukung oleh teori Munaamah et al. (2021) yang menyatakan bahwa guru memiliki peran sentral dalam membiasakan anak hidup disiplin melalui kegiatan yang konsisten. Selain itu, Istiana & Pamungkas (2023) menekankan bahwa perilaku tertib, termasuk datang tepat waktu, merupakan hasil dari proses pembiasaan terstruktur yang diawali oleh keteladanan guru.
2. Dapat memperkirakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan sesuatu anak-anak di PAUD Harapan Bunda mulai menunjukkan kemampuan dalam mengelola waktu saat mengerjakan tugas kelas. Secara teoretis, kemampuan ini berkaitan dengan konsep *self-regulation* atau pengaturan diri. Menurut Salsabila & Lessy (2022), penanaman disiplin berkontribusi pada pembentukan kemampuan anak untuk mengatur dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan ini menunjukkan bahwa anak mulai memiliki kesadaran terhadap tanggung jawab tugas yang diberikan.
3. Menggunakan benda sesuai dengan fungsinya penerapan *time out* membantu anak memahami batasan perilaku, termasuk cara memperlakukan alat permainan dan belajar secara benar. Hal ini selaras dengan pendapat Cahya & Lestari (2020) bahwa indikator disiplin tercermin dari kepatuhan terhadap peraturan penggunaan fasilitas di lingkungan sekolah. Teori Jean Piaget juga mendukung hal ini, di mana anak pada tahap awal mengikuti aturan karena otoritas guru, namun secara bertahap mulai memahami makna fungsional dari aturan tersebut.
4. Mengambil dan mengembalikan benda pada tempatnya hasil observasi menunjukkan peningkatan kesadaran anak untuk merapikan kembali mainan atau alat tulis setelah digunakan. Peningkatan ini merupakan bukti nyata dari indikator tanggung jawab. Menurut Ayub (2022), kedisiplinan mencakup konsistensi perilaku yang menunjukkan kesadaran terhadap tanggung jawab, terutama dalam situasi kehidupan sehari-hari di sekolah. Metode *time out* memberikan ruang bagi anak untuk merenungkan bahwa kelalaian dalam merapikan benda dapat berakibat buruk bagi kenyamanan bersama.
5. Berusaha mentaati aturan yang telah disepakati anak-anak mulai menunjukkan usaha untuk mematuhi kesepakatan kelas guna menghindari konsekuensi *time out*. Hal ini sesuai dengan tujuan metode *time out* yang dikemukakan oleh Falaah & Nurfadilah (2021), yaitu membantu anak menyadari konsekuensi atas perilaku yang dilakukan secara logis. Pendapat A. Susanti et al. (2018) memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa disiplin bukan sekadar ketaatan buta, melainkan refleksi dari kesadaran diri dan kemampuan mengendalikan sikap.
6. Tertib menunggu giliran sebelumnya, kondisi kelas sering tidak terkendali karena anak-anak berebut giliran, namun setelah melalui pembiasaan *time out*, mereka menjadi lebih sabar dan mampu mengendalikan diri. Y. Susanti (2018) menjelaskan bahwa *time out* efektif untuk mengontrol emosi anak melalui pemberian waktu jeda yang terarah. Penelitian Darma & Marinda (2019) juga menyebutkan bahwa metode ini efektif membantu anak mengenali batasan perilaku sosial, seperti budaya mengantri.
7. Menyadari akibat bila tidak disiplin melalui penjelasan logis dari guru setelah sesi *time out*, anak-anak mulai memahami risiko dari tindakan mereka, seperti bahaya mainan berserakan yang bisa membuat teman jatuh. Hal ini menunjukkan transisi anak menuju pemahaman

aturan yang lebih stabil. Sesuai dengan pendapat Amdan et al. (2024), penanaman disiplin melalui pembiasaan membantu anak memahami makna aturan secara bertahap, sehingga mereka patuh bukan karena takut, melainkan karena tanggung jawab.

Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Metode *Time Out*

Keberhasilan penanaman disiplin melalui metode *time out* di PAUD Harapan Bunda didukung kuat oleh faktor eksternal, terutama lingkungan sekolah yang kondusif dan keteladanan dari para guru. Keberhasilan penanaman disiplin di PAUD Harapan Bunda sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung utama adalah keteladanan guru dan lingkungan sekolah yang kondusif. Sebagaimana dinyatakan oleh Salsabila & Lessy (2022), sikap disiplin tidak tumbuh sendiri tetapi melalui proses pembiasaan dan keteladanan berkelanjutan dari lingkungan sekitar. Guru berperan sebagai model utama yang memberikan contoh konkret melalui tindakan yang konsisten dan sabar dalam membimbing anak. Suasana kelas yang nyaman dan penuh dukungan positif, seperti pemberian apresiasi atau *reward*, juga menjadi motivasi eksternal bagi anak untuk berperilaku disiplin. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi hambatan utama yang berasal dari kurangnya konsistensi pola asuh di lingkungan keluarga. Sering kali, aturan disiplin yang telah diajarkan di sekolah tidak diterapkan secara serupa di rumah karena kesibukan orang tua atau kurangnya pemahaman mengenai metode pendisiplinan yang tepat. Perbedaan gaya pengasuhan ini menyebabkan anak mengalami kebingungan dalam memahami batasan perilaku, sehingga proses internalisasi nilai disiplin menjadi terhambat. Hal ini sesuai dengan pendapat Hilna et al. (2022) bahwa faktor eksternal lingkungan luar dapat menjadi penghalang strategi yang telah dirancang guru. Cara mengatasi hambatan tersebut, sinergi dan komunikasi yang intens antara pihak sekolah dan orang tua menjadi kunci utama agar hasil penanaman disiplin dapat berkelanjutan. Evaluasi perkembangan anak perlu dikomunikasikan secara rutin kepada orang tua agar terjadi keselarasan pola asuh antara di rumah dan di sekolah. Dengan adanya kolaborasi yang kuat, faktor internal anak seperti minat dan motivasi diri untuk bersikap disiplin dapat berkembang lebih optimal seiring dengan dukungan lingkungan yang konsisten.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penanaman sikap disiplin melalui metode *time out* di PAUD Harapan Bunda, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Implementasi Metode *Time Out*, Penerapan metode *time out* di PAUD Harapan Bunda dilakukan sebagai pendekatan edukatif non-kekerasan untuk mengatasi perilaku anak yang tidak sesuai, seperti menolak instruksi guru dan mengganggu teman. Pelaksanaannya dilakukan dengan memberikan waktu jeda selama 5-10 menit di tempat tenang di bawah pengawasan guru, yang diakhiri dengan pemberian bimbingan, motivasi, serta kasih sayang agar anak memahami kesalahannya tanpa merasa terintimidasi.
2. Faktor Pendukung dan Penghambat, Faktor utama yang mendukung keberhasilan metode ini adalah lingkungan sekolah yang kondusif serta keteladanan dan kesabaran para guru dalam membimbing anak. Sementara itu, hambatan utama yang ditemukan adalah kurangnya konsistensi pola asuh di lingkungan keluarga, di mana perbedaan cara pendisiplinan di rumah sering kali mengaburkan pemahaman anak terhadap aturan yang sudah diajarkan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyantika. (2025). Peran Guru Dalam Menanamkan Karakter Disiplin Pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun Di Raudhatul Athfal Khoiru Ummah Curup.

- Agustin, N., Syukri, M., & Sutarmanto. (2019). Faktor-Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kedisiplinan Anak Pada Usia 5-6 Tahun. 1–9.
- Amdan, S. S., Fauziah, Y., & Aprily, N. M. (2024). Pendidikan Moral Anak Usia Dini Dalam Sudut Pandang Jean Piaget. *Incrementapedia : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 35–41.
- Anggrain, E. (2024). Penanaman Sikap Disiplin Pada Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Metode Time Out di TKIT Juara Curup Tengah. *Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sorong*.
- Arafah, R. A. D., & Fikri, M. (2025). Mengasah Pemahaman Bacaan: Pembelajaran Identifikasi Peristiwa untuk Siswa Kelas V SD. 2.
- Asqia, N., Ashari, N., & Aulia, F. sulva. (2023). Penerapan Metode Time Out Dalam Memodifikasi Perilaku Manipulative Tantrum Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Mirring Kabupaten Polewali Mandar (Studi Kasus). *Anakta : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 105–114. <https://doi.org/10.35905/anakta.v2i2.6560>
- Astika, D. D., Dimas, T., & Negara, W. (2025). Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Kegiatan Mencuci Tangan dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Karakter di TKIT 1 Qurrota A `yun Ponorogo. *Kindergarten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 04(01).
- Ayub, D. (2022). Karakter Disiplin Anak Usia Dini: Analisis Berdasarkan Kontribusi Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 7293–7301. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3565>
- Cahya, M., & Lestari, D. (2020). Stimulasi Metode Time Out Dalam MENERAPKAN Sikap Disiplin Anak Usia Dini. 3, 60–69.
- Darma, C., & Marinda, D. (2019). Penerapan Metode Time Out pada Anak Kelompok A Taman Kanak-Kanak Islam Semesta Khatulistiwa. *Urnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8, 187–196.
- Delanasari, N. (2023). Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Menanamkan Budi Pekerti Pada Tk A Paud Cendikia Di Nanga Ngeri. 06(02), 85–93.
- Elom, S. N. S. (2019). Peran Orang Tua Dalam Menanamkan Kedisiplinan Anak Usia Dini Pada Lingkungan Keluarga Di Desa Sumberagung Kecamatan Sumbermanjing Wetan Kabupaten Malang.
- Fadilah, A. (2023). Penggunaan Teknik Time Out Dalam Mengendalikan Emosi Anak Usia Dini. 1(1), 24–31.
- Falaah, M., & Nurfadilah, I. (2021). Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada Anak. 10(1), 69–76.
- Faqihatuddiniyah, Nurdin, E. S., Mariani, N., & Kosasih, A. (2025). Strategi Pembentukan Karakter Disiplin Anak Usia Dini di Banjarmasin. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(1), 793–799. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i1.3900>
- Fatmawati, E., Huzaima, E., & Nafiqoh, H. (2018). Mengembangkan Nilai Moral Dan Disiplin Aud Melalui Metode Bercerita. 1(2), 41–46.
- Febriana, A. (2024). Analisis Produk Tabungan Junior Di Bsi Kcp Kedaton Bandar Lampung.
- Firman, M. (2022). Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Pengembangan Profesionalitas Guru Di Sdit Azzahra Sragen.
- Gusnida, R., & Dafit, F. (2025). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas Ii Di Sdn Klampok 01. *Jurnal Pendidikan : SEROJA*, 2(5), 282–288.
- Hanafi, I. (2025). Fungsi Tradisi Nyekar Di Pemakaman Habib Keling Desa Tanjakan Kecamatan Krangkeng Kabupaten Indramayu.

- Hilna, A., Ali, M., & Yuniarni, D. (2022). Strategi Penanaman Disiplin Anak Usia 4-5 Tahun Di Paud Sai Ceria Sejuah Kabupaten Sanggau. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(7), 588. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i7.56079>
- Husnulloil, M., Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(0), 1–23.
- Ihsani, N., Kurniah, N., & Suprpti, A. (2018). Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 50–55.
- Istiana, A., & Pamungkas, J. (2023). Implementasi Nilai Karakter Disiplin pada Kegiatan Ekstrakurikuler Drumband. 7(5), 5863–5871. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5213>
- Joesyiana, K. (2018). Penerapan Metode Pembelajaran Observasi Lapangan (Outdoor Study) Pada Mata Kuliah Manajemen Operasional (Survey Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Semester III Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Beserta Persada Bunda). *PeKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR*, 6(2), hal 94.
- Kemendiknas. (2012). Pedoman pendidikan karakter pada anak usia dini.
- Magfiroh, L., Desyanty, E. S., & Rahma, R. A. (2019). Pembentukan Karakter Disiplin Anak Usia Dini Melalui Metode Pembiasaan Di Tk Aisyiyah Bustanul Athfal 33 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 14(1), 54. <https://doi.org/10.17977/um041v14i1p54-67>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Miles, A., Huberma, M., & Saldaña, J. (2019). Qualitative Data Analysis. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Mu’Affah, U. kholidatul. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Pada Anak Kelompok B (5-6 Tahun) Ra Tanwirul QULUB BALONGDOWO BOJONEGORO TAHUN PELAJARAN 2020/2021.
- Mulyanto, Y., & Syafwandi, S. (2023). Pengaruh Hubungan Interaksi Antara Ibu Dan Anak Dengan Kedisiplinan Anak Usia Dini Di Paud Nazaret Kelurahan Oesapa, Kec. Kelapa Lima Kota Kupang. *Daskalos: Penelitian Tindakan Kelas*, 1(1), 13–26. <https://ejournal.iaknkupang.ac.id/ojs/index.php/ptk>
- Mumtik, H., Pusparini, D., & Yana, M. (2025). Implementasi Pembelajaran Nilai-Nilai Pancasila Terhadap Pembentukan Karakter Religius Anak Usia 5-6 Tahun. 4(2), 177–187.
- Munaamah, M., Masitoh, S., & Setyowati, S. (2021). Peran Guru dalam Optimasi Perkembangan Sikap Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), 355. <https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.38329>
- Mutiah, D. (2016). Need Assessment Peserta Program Pelatihan Pengembangan Model Modifikasi Perilaku untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak.
- Novita, T., Ramadani, S., Puspita, Y., & Oktavia, M. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Aplikasi Canva Materi Norma Dan Adat Istiadat Daerahku Kelas Iv Sd Negeri 72 Palembang. 10(2), 693–702.
- Paramita, A. D., Hadis, F. A., & Hartiani, F. (2019). Penerapan Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) untuk Menangani Masalah Perilaku Disruptive pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(01), 45–54. <https://doi.org/10.35814/mindset.v10i01.738>
- Pawe, K. (2025). Fungsi Kelompok Nelayan Bahari Mandiri Dalam Pemberdayaan Ekonomi Keluarga Dikampung Harapan Jaya Kelurahan Panjang Selatan Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung. 1–23.

- Purnamawati, S. N., & Retnowati, E. (2017). Pelaksanaan Kurikulum Pembelajaran Sekolah Luar Biasa Bagian G Rawinala Jakarta Timur Siti Nuraini Purnamawati & 2 Elais Retnowati Pendidikan Luar Biasa & 2 Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Jakarta In Managing Emotions And Behavior Of Elementary. 31(2), 72–80.
- Purwanti, E., & Haerudin, D. A. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Terhadap Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan dan Keteladanan. ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal, 8(2), 260. <https://doi.org/10.21043/thufula.v8i2.8429>
- Qadafi, M. (2024). Kolaborasi Guru Dan Orang Tua Dalam Menanamkan Karakter Disiplin Anak Usia Dini Di Paud Nurul Falah Penyambungan Barat. AWLADY : Jurnal Pendidikan Anak, 7(1), 2122–2127.
- Rahmawati, S. (2024). Pendidikan karakter di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam upaya pembentukan kepribadian 150. 6(1), 150–167.
- Ridha, A. A. (2020). Metode Positive Behavior Support untuk Mengelola Emosi dan Perilaku pada Anak dengan Oppositional Defiant Disorder. INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental, 5(2), 150. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.150-161>
- Rochimi, I. F., & Suismanto, S. (2019). Upaya Guru Menanamkan Nilai-nilai Kedisiplinan pada Anak Usia Dini. Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 3(4), 231–246. <https://doi.org/10.14421/jga.2018.34-02>
- Rohma, A. S., Budyawati, L. P. I., & Atika, A. N. (2023). Efektivitas Penerapan Teknik Time Out Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Anak Kelompok a Di Tkmu Sunan Giri Kecamatan. Journal Untirta, 10(November), 93–100.
- Rokyal Harjanty, S. M. (2020). Menanamkan Disiplin pada Anak Usia Dini. Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan, 3(July), 1–23.
- Rosanti, A. F. (2025). Pendidikan Nilai-Nilai Multikultural Dalam Pembelajaran Tematik Di Kelas IV MIN 1 Pesawaran.
- Salsabila, F., & Lessy, Z. (2022). Pembentukan Karakter Disiplin Anak: Sebuah Tinjauan Dari Pendidikan Anak Usia Dini. Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(1), 30–39. <https://doi.org/10.25078/pw.v7i1.267>
- Sari, A. Y., & Rofiyarti, F. (2017). Penerapan Disiplin Sebagai Bentuk Pembinaan Pendidikan Karakter terhadap Anak Usia Dini. Pedagogi, 3(3c), 227–239.
- Sufi, A T (2025). Model Strategi Pengembangan Kualitas Lembaga Pendidikan Dasar 2(8) 13-18
- Susanti, A., Susanti, H., Setiawati, W., & Suryaningsih, W. (2018). Kiat-Kiat Orang Tua Tangguh Menjadikan Anak Disiplin dan Bahagia. 4(1).
- Susanti, Y. (2018). Implementasi Metode Time Out Dalam Mengontrol Emosi Anak Usia Dini (Studi Pada Siswa Tk Inklusi Mutiara Hati Bandung). Oasis: Jurnal Ilmiah Kajian Islam, 3(1), 73–88.
- Ulfadhilah, K. (2024). Penanaman Karakter Disiplin di Lingkungan. 153–165. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v5i1.12713>
- Wahyuni, I. W., & Putra, A. A. (2020). Kontribusi Peran Orangtua dan Guru dalam Pembentukan Karakter Islami Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah, 5(1), 30–37. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5\(1\).4854](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5(1).4854)
- Wiratama, M. W., Sumardi, L., & Edy, K. (2025). Analisis Pelaksanaan Program Kampus Mengajar Angkatan 5 Dalam Meningkatkan Keterampilan Kerja Kolaboratif Mahasiswa Ppkn Fkip Universitas Mataram. 13(1).
- Zuliasanita, N., Yuhasriati, Y., Amalia, D., Suhartati, S., & Mandira, G. (2022). Penanaman Nilai Karakter Disiplin Anak Di TK Al Islam Azhar Cairo Banda Aceh. JIM PAUD : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini, 7(3), 45–56.