

Potret

Ilmu Pendidikan

Oleh:
Prof. Muljani A Nurhadi, Ed. D, dkk

Diterbitkan oleh:
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
2007

ISBN 979-15832-7-5



9 789791 583275

STRATEGI PENANGANAN ANAK TEMPER TANTRUM

Oleh :

Sukinah, S.Pd

Pendahuluan

Anak dambaan setiap keluarga, bahkan dalam sebuah keluarga yang belum memiliki seorang anak selalu berupaya bagaimana untuk mendapatkannya. Disisi lain anak merupakan amanah dari sang maha khaliq yang harus dipertanggungjawabkan kelak. Akhir-akhir ini banyak permasalahan bagaimana menghadapi persoalan dunia anak-anak dari hal yang kecil sampai hal-hal yang kompleks. Kemauan anak sering muncul tiba-tiba yang sering membuat emosi orangtua meningkat. Ketika anak menangis, menjerit-jerit dan berguling-guling di lantai karena menuntut ibunya untuk membelikan mainan mobil-mobilan, boneka, atau mainan apapun di sebuah swalayan? Bagaimana semestinya?

Ibunya sudah berusaha memujuk anak tersebut dengan mengatakan bahwa sudah banyak mobil-mobilan, boneka, mainan yang bermacam-macam di rumahnya. Namun anak tersebut malah semakin menjadi-jadi. Ibunya menjadi serba salah, malu dan tidak berdaya menghadapi anaknya. Di satu sisi, ibunya tidak ingin membelikan mainan tersebut karena masih ada kebutuhan lain yang lebih mendesak. Namun disisi lain, kalau tidak dibelikan maka ia khawatir anaknya akan menjerit-jerit semakin lama dan keras, sehingga menarik perhatian semua orang dan orang bisa saja menyangka dirinya adalah orangtua yang kejam, pelit, tega dengan anak dan sebagainya. Ibunya menjadi bingung....., lalu akhirnya ia terpaksa membeli mainan yang diinginkan anaknya. Benarkah tindakan sang Ibu di atas?

Anak Temper tantrum

Perilaku anak seperti di atas sering dialami, serta dikeluhkan kebanyakan orangtua terutama para ibu. Apabila menemui anak yang sering ngamuk, nangis tidak karuan begini salah, begitu salah, bukan yang ini, bukan yang itu, sesekali kepalanya ia bentur-benturkan ke dinding atau bahkan sampai menjambag baju atau rambut ibunya. Kalau sudah begini kita suka bingung maunya apa, sering bertanya pada beberapa teman tapi jawabannya tidak ke subtransi masalah. Apalagi bagi seorang ibu yang bekerja di luar rumah sudah capek memikirkan pekerjaan namun memiliki seorang anak yang sering ngamuk, menangis, merengek, atau bahkan merusak, hal ini tentu memusingkan ibunya.

Gambaran di atas merupakan anak Temper tantrum yaitu anak mengamuk, amarah yang meledak-ledak yang sering terjadi pada usia 2-4 tahun di saat mereka ingin menunjukkan kemandirian dan sikap negativistiknya, biasanya amukan ini merupakan jeritan, tangisan, membentuk-benturkan kepala, memukul-mukul, menyepak, berguling-guling dan kekakuan tubuh. Gejalanya terdiri atas ungkapan verbal dan tingkah laku yang meledak-ledak seperti menangis, berteriak, memukul, dan menendang.

Dr Hendriani Selina Notosoegondo SpA MARS *“Temper tantrum adalah segala bentuk perilaku rewel seperti menjerit-jerit, memukul-mukul tembok, atau dirinya sendiri, menghempas-hempaskan kaki ke lantai, atau menangis histeris, termasuk tidak mau makan. Biasanya berlangsung antara 30 detik sampai 2 menit. Anak balita merasa lepas kendali, dirinya sedang kacau, bingung, dan berantakan. Ada keinginannya yang tidak terpenuhi. Keinginannya harus segera dipenuhi saat itu juga. Anak balita tidak mengenal konsep “hanti”, sehingga tidak dapat menunda atau menunggu pemenuhan atas keinginannya. Karena keinginannya tidak terpenuhi, ia merasa tidak puas dan menjadi frustrasi. Tantrum biasanya terjadi pada anak yang aktif dengan energi berlimpah. Tantrum juga lebih mudah terjadi pada anak-anak yang dianggap “sulit”, dengan ciri-ciri sebagai berikut : Memiliki kebiasaan tidur, makan dan buang air besar tidak teratur, sulit menyukai situasi, makanan dan orang-orang baru, lambat beradaptasi terhadap perubahan,*

moodnya (suasana hati) lebih sering negatif, mudah terprovokasi, gampang merasa marah/kesal dan sulit dialihkan perhatiannya.

Faktor-faktor penyebab Anak Temper Tantrum

Beberapa penyebab konkrit yang membuat anak mengalami Temper Tantrum adalah :

1. Anak terlalu lelah, sehingga mudah kesal dan tidak bisa mengendalikan emosinya. Waktu istirahat anak tidak seimbang dengan saat bermain, sulit dikendalikan saat-saat melakukan aktifitas bermain, menonton TV, main game dan sebagainya.
2. Anak gagal melakukan sesuatu, sehingga anak menjadi emosi dan tidak mampu mengendalikannya. Hal ini akan semakin parah jika anak merasakan bahwa orang tuanya selalu membandingkannya dengan orang lain, atau orang tua memiliki tuntutan yang tinggi pada anaknya.
3. Jika anak menginginkan sesuatu, selalu ditolak dan dimarahi. Sementara orang tua selalu memaksa anak untuk melakukan sesuatu di saat dia sedang asyik bermain, misalnya untuk makan. Mungkin orang tua tidak mengira bahwa hal ini akan menjadi masalah pada si anak di kemudian hari. Si anak akan merasa bahwa ia tidak akan mampu dan tidak berani melawan kehendak orang tuanya, sementara dia sendiri harus selalu menuruti perintah orang tuanya. Ini konflik yang akan merusak emosi si anak. Akibatnya emosi anak meledak.
4. Pada anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya, sering terjadi Temper Tantrum, di mana dia putus asa untuk mengungkapkan maksudnya pada sekitarnya.
5. Yang paling sering terjadi adalah karena anak mencontoh tindakan penyaluran amarah yang salah pada ayah atau ibunya. Jika Anda peduli dengan perkembangan anak Anda, periksalah kembali sikap dan sifat-sifat kita sebagai orangtua.

Tantrum termanifestasi dalam berbagai perilaku. Di bawah ini adalah beberapa contoh perilaku Tantrum, menurut tingkatan usia :

Di bawah usia 3 tahun	Usia 3 - 4 tahun	Usia 5 tahun ke atas
Menangis Menggegit Memukul Menendang Menjerit Memekik-mekik Melengkungkan punggung Melempar badan ke lantai Memukul-mukulkan tangan Menahan nafas Membentur- benturkan kepala Melempar-lempar barang	Perilaku-perilaku tersebut diatas Menghentak- hentakan kaki Berteriak-teriak Meninju Membanting pintu Mengkritik Merengek	Memaki Menyumpah Memukul kakak/adik atau temannya Mengkritik diri sendiri Memecahkan barang dengan sengaja Mengancam

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya Tantrum (<http://lianaindonesia.wordpress.com/2006/12/18/temper-tantrum>) diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Terhalangnya keinginan anak mendapatkan sesuatu. Setelah tidak berhasil meminta sesuatu dan tetap menginginkannya, anak mungkin saja memakai cara Tantrum untuk menekan orangtua agar mendapatkan yang ia inginkan, seperti pada contoh kasus di awal.
2. Ketidakmampuan anak mengungkapkan diri. Anak-anak punya keterbatasan bahasa, ada saatnya ia ingin mengungkapkan sesuatu tapi tidak bisa, dan orangtuapun tidak bisa mengerti apa yang diinginkan. Kondisi ini dapat memicu anak menjadi frustrasi dan terungkap dalam bentuk Tantrum.

3. Tidak terpenuhinya kebutuhan. Anak yang aktif membutuhkan ruang dan waktu yang cukup untuk selalu bergerak dan tidak bisa diam dalam waktu yang lama. Kalau suatu saat anak tersebut harus menempuh perjalanan panjang dengan mobil (dan berarti untuk waktu yang lama dia tidak bisa bergerak bebas), dia akan merasa stres. Salah satu kemungkinan cara pelepasan stresnya adalah Tantrum.
4. Pola asuh orangtua. Cara orangtua mengasuh anak juga berperan untuk menyebabkan Tantrum. Anak yang terlalu dimanjakan dan selalu mendapatkan apa yang diinginkan, bisa Tantrum ketika suatu kali permintaannya ditolak. Bagi anak yang terlalu dilindungi dan didominasi oleh orangtuanya, sekali waktu anak bisa jadi bereaksi menentang dominasi orangtua dengan perilaku Tantrum. Orangtua yang mengasuh secara tidak konsisten juga bisa menyebabkan anak Tantrum.
5. Anak merasa lelah, lapar, atau dalam keadaan sakit.
6. Anak sedang stres (akibat tugas sekolah, gagal menginginkan sesuatu yang diinginkan, dll) dan karena merasa tidak aman (insecure).

Hal-hal yang bisa orangtua lakukan untuk mengatasinya :

1. Yang paling utama adalah orangtua harus menjadi contoh yang baik bagi anak. Jika Anda marah, salurkanlah itu secara tepat. Anda harus ingat, bahwa anak merekam setiap kejadian yang positif maupun negatif yang terjadi di sekitarnya. Jika tanpa Anda sadari anak Anda sudah merekam sifat-sifat Anda yang buruk, atau dia melihat si Ayah memukul ibunya, bisa dipastikan peristiwa itu akan membawa pengaruh buruk dalam hidupnya kelak.
2. Ketika emosi orangtua sudah memuncak, lebih baik memilih untuk berbaring dan memejamkan mata. Seperti sabda Rasulullah SAW bahwa jika kita ingin marah, kalau kita sedang berdiri maka duduklah, jika sedang duduk maka berbaringlah, itulah yang bisa dicoba untuk dilakukan para orangtua yang menghadapi anak sering temper tantrum.
3. Jika anak ingin bermain dan tidak ingin diganggu, berilah kesempatan secara bijaksana kepadanya. Jangan terlalu mengekang, dan beri kepercayaan bahwa dia bisa bermain dan bergaul dengan baik.

4. Jika Anda terpaksa harus berseberangan pendapat dengan si anak saat dia mengamuk, kemukakan pendapat Anda secara tegas, tetapi lembut. Jangan membentakinya, apalagi sampai mengucapakan kata-kata yang tidak pantas.
5. Atur emosi Anda, karena dia tidak sedang bermusuhan dengan Anda, dan dia bukan musuh Anda. Abaikan tangisnya dan ajaklah dia berbicara dengan lembut. Jelaskan kepadanya mengapa Anda tidak memberinya mainan yang dia ingini dengan alasan yang jujur dan tidak dibuat-buat.
6. Jelaskan dengan sabar sampai dia mengerti maksud Anda yang sebenarnya, karena saat itu adalah konflik yang sedang dialami oleh si anak. Pastikan bahwa ia bisa mengerti maksud Anda dengan baik, karena konflik yang berakhir mengganggu, akan muncul di kemudian hari dengan bentuk yang tidak pernah Anda duga sebelumnya. Sekali lagi, atur emosi Anda. Mungkin Anda malu dilihat banyak orang di supermarket. Tapi ingatlah akan perkembangan emosi anak Anda. Bisa Anda bayangkan apa yang terjadi jika Anda terbawa emosi dan rasa malu, dan Anda bersikap keras kepada anak Anda.
7. Ajarkan anak Anda untuk berlatih menguasai dan mengendalikan emosinya. Anda bisa mengajarkannya bermain musik, melukis, bermain bola, atau permainan lainnya. Lewat permainan-permainan tersebut, anak belajar untuk menerima kekalahan, belajar untuk tidak sombong jika menang, bersikap sportif, dan belajar bersaing secara sehat. Tapi ingat, jangan sekali-kali Anda bermain curang. Mungkin Anda pikir ini hanya sekedar permainan. Tapi anak akan berpikir dan menerapkan pada dirinya, bahwa berlaku curang itu sah-sah saja.

Strategi Menghadapi Anak Temper tantrum

Orang tua dalam menghadapi si kecil yang sering mengalami *temper tantrums* (emosi meledak-ledak dan tidak terkontrol) memang membuat stres. Menghadapi anak temper tantrum ada kiat tersendiri. Yang pertama kita sendiri jangan sampai panik. Tetap tenang walaupun dia “kambuh” di mall, swalayan atau tempat umum lainnya. Kalau di tempat umum, peluk dia walaupun pasti berontak. Jangan terlalu keras memeluk asalkan dia berada dalam dekapan kita. Jika di rumah biarkan dia bergulung-

gulung sesukanya tapi tetap harus kita awasi jangan sampai dia melukai dirinya sendiri. Jauhkan dari benda-benda yang membahayakan atau benda-benda yang potensial untuk dirusak. Jangan tinggalkan dia karena dia akan merasa tertolak. Temani sampai dia capek dan mereda. Yang terpenting seberapapun hebohnya dia beringkah, jangan menuruti apa kemauannya karena dia akan menyimpulkan bahwa kalau dia beringkah seperti itu kemauannya akan dituruti oleh orangtuanya. Setelah anak kelihatan agak mereda, segera beri pengertian tentang hal-hal yang semestinya tidak dilakukan maupun hal-hal yang akan membahayakan dirinya.

Akhirnya mencoba cara tersebut. Ketika anak sudah mulai tantrum, ibu atau bapak membiarkan anak bergulung-gulung sesukanya. Ketika sudah mulai agak reda dan mau duduk, anak pandangilah matanya dan mohon kepada Allah untuk memberinya ketenangan. Setelah benar-benar reda, segera peluk anak dan beri dia pengertian bahwa jika dia menginginkan sesuatu, cukup mengatakan dengan cara baik-baik dan tingkah seperti itu bukan tingkah laku yang baik. Setelah itu biasanya anak minta maaf kepada kita. Memang tidak mudah menjadi orang tua, tetapi akan jauh lebih sulit jika kita menjalannya tanpa ilmu. Biasanya yang terjadi adalah anak menjadi korban. Tentunya kita tidak ingin menjadikan anak kita generasi yang lemah dan salah asuhan.

Andaikata anak sudah dibujuk dan dipeluk, ia tetap saja berteriak, menangis bergulung-guling, sampai membanting barang. Jika ditempat umum, ulahnya itu tentu saja membuat kita malu dan jengkel karena akan menarik perhatian orang. Di sekolah, perilaku anak dengan *temper tantrums* tentu saja bisa membuatnya dijaui teman-temannya karena si kecil gampang murka. Untuk mengatasi anak yang sering mengalami temper tantrum, kita bisa memberikan si kecil minyak ikan secara teratur. Karena menurut penelitian terbaru, minyak ikan bisa membantu anak mengontrol kondisi emosinya. Peneliti Inggris mencatat anak yang mengkonsumsi makanan sehat dan rutin minum suplemen minyak ikan, emosinya yang meledak-ledak turun sampai 68 persen. Para peneliti tersebut mengamati 28 anak bermasalah, berusia 10-16 tahun, di sekolah Eaton Hall Scholl, Norwich, Inggris. (<http://musikah.blogspot.com/2006/01/>).

Enam bulan sebelum penelitian dimulai, mereka adalah anak-anak yang sering membuat onar, dengan catatan 112 kasus, yang membutuhkan penanganan khusus agar tidak melukai dirinya sendiri dan orang lain. Hasilnya, setelah mereka rutin diberikan suplemen minyak ikan perilaku mereka berubah jadi lebih mudah dikontrol dan lebih tenang. "Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan program kesehatan yang baik, ditambah suplemen, anak-anak jadi lebih mudah mengontrol rasa marah dan emosinya. Penanganan anak *temper tantrum* perlu menganalisis penyebabnya terlebih dahulu, Kalau dirasa perlu sebaiknya berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

Tantrum adalah suatu perilaku yang masih tergolong normal yang merupakan bagian dari proses perkembangan, suatu periode dalam perkembangan fisik, kognitif dan emosi anak. Cara terbaik dalam menyikapi anak yang mengalami Tantrum :

- a. Mencegah terjadinya Tantrum
- b. Menangani Anak yang sedang mengalami Tantrum
- c. Menangani anak pasca Tantrum

Hal-hal yang dapat dilakukan dalam menghadapi anak *temper tantrum* sebelum, saat dan sesudah terjadi *temper tantrum* sebagai berikut :

1. Sebelum terjadi *temper tantrum* pada anak :

- a. Orang tua/guru harus mengenali emosi-emosi di dalam dirinya masing-masing terlebih dahulu. Semakin kita mahir mengenali emosi ini, semakin tenang menghadapi anak yang sedang emosi.
- b. Berikanlah contoh yang baik, karena kita akan dijadikan contoh oleh anak. Bila kita sedang marah salurkanlah amarah kita secara tepat. Karena anak akan dengan mudah merekam setiap kejadian di sekitarnya, baik yang positif maupun yang negatif.
- c. Anak akan menyesuaikan perilakunya dengan perilaku kita. Jika kita terpancing ikut mengamuk, amukan anak akan lebih hebat.
- d. Berikan perhatian yang cukup. Anak membutuhkan orang tua/guru untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan dan pikirkan. Semakin banyak perhatian yang didapat, akan semakin banyak pemahaman akan dirinya. Semakin ia memahami diri, anak akan semakin bahagia.

- e. Cari penjaga anak, bila kita akan menghadapi kesibukan yang tidak memungkinkan memberikan perhatian sebagaimana biasanya
- f. Bawa buku cerita yang bergambar dan menarik, boneka, makanan kecil yang bergizi, dll., jika akan bepergian dengannya
- g. Bernegosiasi dan berkompromi. Bicarakan apa yang akan dilakukan orang tua/guru, libatkan atau ajak dia untuk membantu, diskusikan satu solusi yang menyenangkan bagi anak dan orang tua/guru.

2. Pada saat anak mengalami *temper tantrum*:

- a. Jangan memberinya perhatian
- b. Berdiam diri (tenang, berjalan menjauhinya, tidak memberikan perhatian, memandangnya tanpa emosi) sampai anak siap untuk diajak bicara
- c. Memegang dengan kuat tanpa mencederai agar ia merasa aman
- d. Bersikap tegas tetapi lembut, dewasa, peduli, dan positif
- e. Mengalihkan perhatian anak, misalnya dengan menciptakan suasana humor atau melibatkan anak ke dalam aktivitas lain
- f. Kalahkan amukan anak dengan suara tegas yang dapat mengujutkannya
- g. Jangan memukul atau memakinya

3. Setelah *temper tantrum* berlalu:

- a. Setelah badai berlalu, yang harus dilakukan adalah memeluknya.
- b. Jelaskan apa yang telah terjadi
- c. Berikan pemahaman kenapa hal itu sampai terjadi
- d. Katakan perilaku apa yang kita inginkan lain kali
- e. Sadarkan anak bahwa amukan adalah cara komunikasi yang tidak dapat diterima. Ada cara lain untuk memberitahukan apa yang dia inginkan kepada orang tua/guru. Kita harus yakin bahwa pada waktunya nanti ia akan mempelajari cara-cara lain tersebut.
- f. Ajari anak berlatih menguasai dan mengendalikan emosinya, yaitu dengan cara mengajarkannya bermain musik, melukis, bermain bola, atau permainan lainnya. Lewat permainan, anak akan belajar menerima kekalahan, belajar untuk tidak sombong jika menang, bersikap sportif, bersaing secara sehat. Jangan sekali-kali diajarkan untuk bermain curang.

- g. Ajarkan perbedaan antara kebutuhan dengan keinginan. Anak berhak mendapatkan semua kebutuhannya (kasih sayang, kehangatan, dll) tetapi tidak semua keinginan yang dapat diperolehnya.
 - h. Tetapkan batas secara jelas dan tegas. Batas mana yang boleh dan harus dilakukannya, dan mana yang tidak. Anak membutuhkan orang tua/guru untuk membatasi perilakunya.
 - i. Ajarkan anak memilih di dalam batasan (Kamu ingin makan telur atau sosis? Kamu ingin main air atau mandi?).
 - j. Berusaha konsisten. Konsisten artinya selalu bersikap sama. Sekali kita menerapkan aturan tertentu pada anak, aturan tsb tetap berlaku sama setiap saat, di semua tempat, dan bagi siapapun.
 - k. Melatih anak untuk tidak mendapatkan perhatian penuh kita, sedikit demi sedikit. Misalnya dengan memulai perjalanan singkat lalu menambah waktunya secara bertahap
4. Apabila Temper Tantrum Berlanjut terus maka :
- a. Anak akan belajar bahwa amukan bisa membuatnya mendapatkan apa yang ia inginkan.
 - b. Amukan bertambah hebat
 - c. Mengikuti orang tua/guru dari satu ruangan ke ruangan lain
 - d. Hanya mengamuk ketika ada orang-orang lain di sekitarnya
 - e. Berhenti dan memulai tergantung pada apakah orang tua/guru melihatnya atau tidak.

Penutup

Orangtua perlu berpikir untuk menanamkan nilai-nilai atau cara-cara baru agar anak tidak mengulangi kesalahan yang telah dilakukannya. Apabila kita ingin mengajar dan memberi nasihat, janganlah dilakukan setelah Temper tantrum anak berakhir, tapi lakukanlah ketika keadaan sedang tenang dan nyaman bagi orangtua maupun anak. Waktu yang tenang dan nyaman adalah ketika Temper tantrum belum dimulai sebagai pencegahan, bahkan ketika tidak ada tanda-tanda akan terjadi Temper tantrum. Ketika orangtua dan anak dalam kondisi gembira, tidak merasa frustrasi, lelah dan lapar merupakan saat yang ideal dalam memecahkan permasalahan tersebut. Para orangtua dalam mendidik anaknya yang telah dipercayakan kepadanya

tentu tidaklah mudah, namun bagaimana kita membimbing, mengarahkan, memilihkan pola asuhnya serta model pendidikan haruslah tepat. Dalam menghadapi dunia perkembangan anak pun betul-betul harus memahami kondisi emosi, fisik, kognitifnya jangan sampai kurang tepat yang bisa mengakibatkan salah satu efeknya perilaku temper tantrum.

Perilaku yang muncul pada anak perlu dianalisis faktor penyebabnya, serta bagaimana cara pengatasannya, bila kita tidak dapat memecahkan solusinya bisa dikonsultasikan ke psikolog atau psikiater. Orangtualah yang punya peranan untuk membimbing anak dalam mengatur emosinya dan mempermudah kehidupan anak agar Temper tantrum tidak terus-menerus meletup. Beberapa saran diatas mungkin dapat berguna bagi para pembaca terutama bagi orangtua muda yang belum memiliki pengalaman mengasuh anak ataupun orangtua yang memiliki amanah seorang anak bermasalah kaitannya perilakunya temper tantrum. Selamat membaca, semoga bermanfaat.

Daftar Pustaka

- <http://www.e-smartschool.com/nuot/001/UOT0010006.asp>
- <http://liandindonesia.wordpress.com/2006/12/18/temper-tantrum>
- <http://www.mail-archive.com/layahbunda-online@yahoogroups.com/msg04648.html>
- <http://www.suaramerdeka.com/harian/0410/12/kot17.htm>
- <http://mustikadh.blogspot.com/2006/01/>
- Hames, P. (2003). *Menghadapi dan Mengatasi Anak yang Suka Ngamuk*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Hendriani Selina Notosoegondo, dr. SpA MARS dalam seminar "Mengatasi Anak Pemarah dan Suli Diatur Temper Tantrum", 2007, Fakultas Psikologi Universitas Semarang
- Iqeq.web.id. (2003). *Mengatasi Temper Tantrum pada Anak*. Betawi: Net Koran Tempo, *Temper Tantrum dan Tips Mengatasinya*, 1 April 2007