



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201979157, 31 Oktober 2019

Pencipta

Nama : Izzatul Fithriyah, dr., Sp.KJ, Dr. Yunias Setiawati, dr.,
Sp.KJ(K), , dkk

Alamat : Wonocolo VI No 29, Taman, Sidoarjo, Jawa Timur, 61257

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Universitas Airlangga

Alamat : Gedung Kahuripan Lantai 1, Kantor Manajemen Kampus C UNAIR,
Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur, 60115

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku

Judul Ciptaan : Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak Prasekolah

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 17 Oktober 2019, di Surabaya

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000161660

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Izzatul Fithriyah, dr., Sp.KJ	Wonocolo VI No 29, Taman
2	Dr. Yunias Setiawati, dr., Sp.KJ(K)	Kupang Indah 7/21, Dukuh Kupang, Dukuh Pakis
3	Sasanti Yuniar, dr., Sp.KJ(K)	Jalan Ketintang Selatan 8/14 RT 002 RW 011 Karah, Jambangan





Mengatasi **Temper Tantrum** PADA ANAK PRASEKOLAH



IZZATUL FITHRIYAH
YUNIAS SETIAWATI
SASANTI YUNIAR

Program Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2019
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Pasal 113 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Mengatasi Temper Tantrum

PADA ANAK PRASEKOLAH

IZZATUL FITHRIYAH, dr., Sp.KJ
Dr. YUNIAS SETIAWATI, dr., Sp.KJ(K)
SASANTI YUNIAR, dr., Sp.KJ(K)



Airlangga
University
Press

■ Pusat Penerbitan dan Percetakan
Universitas Airlangga

MENGATASI TEMPER TANTRUM PADA ANAK PRASEKOLAH

Izzatul Fithriyah, Yunias Setiawati, Sasanti Yuniar

2019 © AIRLANGGA UNIVERSITY PRESS

Anggota IKAPI: 001/JTI/95

Anggota APPTI: 001/KTA/APPTI/X/2012

AUP 875/0C348/07.19-B1

Kampus C Unair, Mulyorejo Surabaya 60115
Telp. (031) 5992246, 5992247 Fax. (031) 5992248
E-mail: adm@aup.unair.ac.id

Layout (Akhmad Riyanto) – Cover (Erie Febrianto)

Dicetak oleh:

Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR

Dilarang mengutip dan/atau memperbanyak tanpa izin tertulis dari
Penerbit sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun.

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Fithriyah, I.

Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak
Prasekolah / Izzatul Fithriyah, Yunias
Setiawati, dan Sasanti Yuniar. -- Surabaya:
Airlangga University Press, 2019.

viii, 45 hlm. ; 14,8 cm

ISBN 978-602-473-232-5

1. Emosi pada Anak. I. Judul.

155.412 4

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas keberhasilan penyusunan buku “Mengatasi *Temper Tantrum* pada Anak Prasekolah”. Buku ini disusun untuk menambah pengetahuan orang tua dan guru dalam menangani *temper tantrum* pada anak prasekolah.

Buku ini berisi panduan singkat dan jelas tentang *tantrum* pada anak prasekolah. Buku ini terdiri dari tiga bab yaitu bab pertama berisi tentang aspek psikologis anak prasekolah, bab kedua berisi *temper tantrum* dan strategi penanganan untuk guru dan orang tua, dan

bab ketiga berisi bagaimana mencegah *temper tantrum*.

Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini terutama kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Airlangga dan Divisi Psikiatri Anak, Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Akhir kata, kritik dan saran guna penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat kepada para orang tua dan guru serta masyarakat.

Penyusun



DAFTAR ISI

Prakata.....	v
1. Aspek Psikologis Anak Prasekolah.....	1
<i>Izzatul Fithriyah, dr., Sp.KJ</i> <i>Sasanti Yuniar, dr., Sp.KJ(K)</i>	
2. <i>Temper Tantrum</i> dan Strategi Penanganan untuk Guru dan Orang Tua.....	5
<i>Dr. Yunias Setiawati, dr., Sp.KJ(K)</i>	
3. Mencegah <i>Temper Tantrum</i>	29
<i>Izzatul Fithriyah, dr., Sp.KJ</i>	
Daftar Pustaka.....	35



ASPEK PSIKOLOGIS ANAK PRASEKOLAH

Izzatul Fithriyah, dr., Sp.KJ*

Sasanti Yuniar, dr., Sp.KJ(K)**

* Dosen, Psikiater di Rumah Sakit Universitas Airlangga –
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

** Dosen, Psikiater Anak dan Remaja di RSUD Dr. Soetomo –
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Anak prasekolah adalah anak yang berada pada jenjang (tingkat) sebelum sekolah dasar yaitu taman kanak-kanak. Anak prasekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 3–6 tahun. Perkembangan anak mempunyai kekhususan pada setiap tahapannya. Mengetahui tahap perkembangan anak merupakan hal yang sangat penting bagi orang tua dan guru dalam

mengambil sikap dan mengatasi perilaku anak. Berikut ini adalah tahap perkembangan anak hingga memasuki masa prasekolah.

1. Tahap *Basic Trust vs Mistrust* (0–18 bulan)

Tahap ini merupakan tahap pertama teori perkembangan psikososial. Bayi mempelajari bagaimana mempercayai dunia. Interaksi dengan pengasuh menentukan keberhasilan pada tahap ini. Bayi membutuhkan pengasuh utama (ibu) yang memberikan lingkungan yang aman dengan kepuasan pada kebutuhan dasar, kenyamanan, dan kasih sayang. Jika terpenuhi, anak akan menjadi pribadi yang optimis, percaya diri, serta merasa aman. Pengasuh utama yang mengabaikan anak atau mengasuh dengan kekerasan dan menciptakan lingkungan yang tidak aman akan membuat anak menjadi frustrasi, curiga, menarik diri, kurang percaya diri, penakut, dan kurang bisa berinteraksi dengan orang lain.

2. Tahap *Autonomy vs Shame and Doubt* (1,5–3 tahun)

Tahap kedua ini disebut juga tahap “otonomi vs malu dan ragu”. Pada tahap ini anak menghadapi pertanyaan, “apakah oke menjadi dirinya sendiri?”. Perkembangan motorik dan verbal anak meningkat. Anak menjadi aktif dan semakin mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Anak mulai mengeksplorasi dirinya dan menemukan kemampuan baru. Tugas pengasuh utama adalah mendukung aktivitas anak dan pada saat yang sama melindungi anak dari kegagalan. Anak akan menjadi individu yang mandiri dan percaya diri. Jika orang tua terlalu banyak mengkritik, membatasi, dan menuntut maka anak akan menjadi tidak percaya diri, malu, dan ragu dalam melakukan aktivitas yang sebenarnya dia mampu. Anak akan enggan mencoba hal baru dan tergantung pada orang lain.

3. Tahap *Initiative vs Guilt* (3–5 tahun)

Tahap ketiga ini disebut juga tahap “inisiatif vs rasa bersalah”. Pada tahap ini, anak memasuki masa prasekolah. Mereka belajar apakah boleh melakukan kegiatan mereka dengan bebas. Kemampuan anak meningkat dalam melaksanakan tugas dan tujuan. Anak mulai bermain dengan temannya, mengerjakan tugas yang terencana, dan bermain. Jika guru dan orang tua mampu mendukung kegiatan anak maka inisiatif anak akan berkembang, mampu memimpin, dan merencanakan kegiatan. Pada masa prasekolah, anak juga lebih agresif (*tantrum*), berani mengambil risiko, dan terlalu aktif mengeksplorasi kemampuannya. Orang tua sering kali melarang. Jika orang tua dan guru tidak mendorong inisiatif anak, lebih banyak mengkritik, atau mengontrol, anak akan merasa bahwa mereka menjadi gangguan bagi orang lain dan merasa bersalah. Rasa inisiatif adalah dasar untuk optimis, kreativitas, dan mempunyai tujuan hidup dalam kehidupan dewasa.

2 TEMPER TANTRUM DAN STRATEGI PENANGANAN UNTUK GURU DAN ORANG TUA

Dr. Yunias Setiawati, dr., Sp.KJ(K)

Dosen, Psikiater Anak, Fakultas Kedokteran
Universitas Airlangga – RSUD Dr. Soetomo, Surabaya

Latar Belakang Masalah *Temper Tantrum*

Anak usia prasekolah sering mengalami *temper tantrum* baik di rumah, sekolah, mal, pasar, maupun di jalan. Orang tua dan guru sering kali mengalami kesulitan bila menjumpai perilaku anak yang *tantrum*. Perilaku *temper tantrum* anak berupa menangis, berguling-guling, berteriak, mogok, berkata kasar sering menimbulkan kebingungan, kejengkelan, dan memancing kemarahan orang tua. Orang

tua sering memberikan hukuman berupa kemarahan, kata-kata kasar, dan memukul yang akan memperparah perilaku *temper tantrum* anak.

Teknik hukuman yang salah akibat ketidakpahaman orang tua tentang kondisi anak akan memperburuk komunikasi orang tua anak dan apabila berkelanjutan dapat menyebabkan permasalahan gangguan mental emosional anak berupa depresi, dan pada masa remaja akan muncul gangguan tingkah laku, penyalahgunaan zat narkoba, alkohol, dan zat aditif lainnya dan perilaku maladaptif lainnya. Anak berbeda dengan orang dewasa karena anak belum dapat mencurahkan isi hatinya. Perasaan sedih dan kekecewaan anak dimunculkan dalam emosi dan perilaku yang menyebabkan anak mendapatkan hukuman dan meningkatkan perilaku negatif anak. Anak yang sering mendapatkan hukuman dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang akan tumbuh menjadi anak yang keras,

pemarah, egosentris, dan tidak disenangi oleh teman sebayanya. *Temper tantrum* paling banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi alasan utama orang tua untuk membawa anak ke klinik psikiatri anak dan remaja. Pemahaman dan penatalaksanaan gangguan emosional secara terpadu oleh orang tua, guru, dan dukungan masyarakat sekitar akan menciptakan generasi penerus yang berkualitas, mandiri, dan berprestasi dalam membangun bangsa dan negara. Program deteksi dini dan penatalaksanaan dini *temper tantrum* sebagai salah satu gejala gangguan mental emosional sangat diperlukan dalam kegiatan preventif, promotif, dan protektif kesehatan mental anak.

Apakah *temper tantrum* itu?

Temper tantrum adalah perilaku yang sering terjadi pada usia anak prasekolah ditandai dengan luapan emosi dan perilaku yang berlebihan akibat kemarahan dan kondisi

frustasi anak dengan gejala klinis sikap keras kepala, menentang, membangkang, melawan, memberontak, marah, berkata-kata kasar, menangis, menjerit, berteriak, berguling-guling, menendang, membenturkan kepala ke tembok, menarik rambut, memukul, menendang, melempar barang, dan membantingkan badan ke lantai sebagai akibat dari kesulitan dalam meregulasi emosi dan perilaku sehingga mengakibatkan distres pada orang tua dan lingkungan.

Temper tantrum biasanya muncul pada usia 2 hingga 3 tahun ketika anak membentuk *sense of self*. Perilaku *tantrum* terjadi karena anak belum mampu mengutarakan keinginan dan tujuan yang hendak dicapai karena perkembangan kognitif yang belum matang. Anak usia prasekolah dengan energi tinggi meluapkan kekesalan dengan perilaku *tantrum*.



Gambar 1. Sikap Anak Ketika *Tantrum* (Sumber: https://www.google.com/search?q=karikatur+tantrum&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEWjpbzY6jppzqkAhXa8HMBHdF2DQIQ_AUIEigB&biw=1366&bih=657#imgrc=fcet-Tdol-FxtM)

Apakah *temper tantrum* itu normal?

Temper tantrum adalah bagian normal dari perkembangan usia 1–4 tahun saat anak-anak belajar mengendalikan emosi dalam suasana yang penuh tekanan, disebabkan rasa bingung, bosan, dan putus asa dan berlangsung selama 10 sampai dengan 15 menit kemudian kondisi

emosi dan perilaku membaik setelah *tantrum* mereda. Sekitar 5–7% anak antara 1–3 tahun memiliki kemarahan yang berlangsung setidaknya 15 menit tiga kali atau lebih per minggu. Sekitar 20% anak usia 2 tahun, 18% anak usia 3 tahun, dan 10% anak usia 4 tahun memiliki setidaknya satu periode emosi setiap hari. Kondisi *temper tantrum* terjadi karena anak kecil belum bisa mengutarakan perasaan dan kesukarannya. Mereka lebih peka dalam meluapkan kekesalannya dengan gangguan emosi dan perilaku negatif yang merugikan anak dan orang tua.

Kapan *temper tantrum* disebut abnormal?

Temper tantrum yang menetap sampai dengan usia 5 tahun, bertahan lebih dari 15 menit atau lebih, sering terjadi dan anak gagal dalam meregulasi emosi, di mana anak tampak impulsif, hiperaktif, dan tidak dapat ditenangkan. *Temper tantrum* dianggap abnormal apabila terjadi

lebih dari lima kali sehari dan kondisi tetap atau bahkan semakin memburuk di antara periode *tantrum*. Sebanyak 5–20% anak-anak menderita amarah hebat yang sering mengganggu teman, keluarga, dan lingkungan sekitar. Kondisi *temper tantrum* yang berlangsung dalam waktu lama dan disertai perilaku impulsivitas, agresivitas, menentang, dan merusak yang bersifat menetap adalah kondisi patologis anak yang memerlukan penanganan segera dalam upaya menghindari risiko cedera pada anak dan menurunkan ketegangan dalam anggota keluarga.

Belden *et al.* mengidentifikasi lima jenis *tantrum* yang dapat menyebabkan gangguan perilaku anak, yaitu perilaku agresif terhadap pengasuh, melukai diri sendiri, adanya episode *tantrum* 10 sampai dengan 20 kali di rumah dan di sekolah dalam periode 30 hari atau lebih dari lima kali dalam sehari dalam rumah dan di sekolah, perilaku *tantrum* yang berlangsung kontinu selama 25 menit, dan perilaku

tantrum yang tidak bisa ditenangkan. Anak dengan perilaku *tantrum* seperti diatas dapat berkembang menjadi gangguan mental yang memerlukan penanganan di pusat kesehatan mental anak dan remaja.

Apakah yang dimaksud *anger-distress model of tantrum behaviour*?

The anger-distress model of tantrum behavior menjelaskan dua gejala utama yang berhubungan dengan *temper tantrum*, misalnya marah, agresif, kadang tumpang tindih dengan perjalanan *tantrum*. Manifestasi kemarahan pada anak dimulai pada awal fase *tantrum* dan mereda pada periode akhir *tantrum*. Mancil (2006) menemukan bahwa amarah adalah yang paling sering dilaporkan (64%) oleh pengasuh anak adalah *temper tantrum*. Metode ini digunakan berdasarkan *temper tantrum* sebagai variabel dependen yang penting untuk diukur karena alasan berikut.

1. Perilaku *tantrum* dianggap sebagai indikator awal untuk perilaku kekerasan di masa depan dan mengganggu perkembangan positif lainnya seperti dilibatkan dalam kegiatan di sekolah dengan komunikasi yang baik dengan teman sebaya.
2. *Temper tantrum* sering menyebabkan masalah dalam penanganan oleh orang tua, guru, dan teman.
3. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa amarah yang panjang, sering, keras, dan merusak diri sendiri tidak hanya menunjukkan adanya gangguan perkembangan tetapi juga terkait dengan terjadinya agresi dan perilaku antisosial di masa depan.

Anak diajarkan untuk mengenal sumber kemarahan, mengidentifikasi penyebab kemarahan, belajar untuk tenang, dan mengalihkan ke kegiatan positif seperti berolahraga, bermain musik dan bermain. Setelah emosi reda, anak belajar menceritakan

penyebab kekesalan anak; sedangkan orang tua atau guru membantu memberikan solusi untuk mengatasi sumber permasalahan anak. Dukungan orang tua, guru, dan teman sangat diperlukan untuk membantu anak menghilangkan perilaku negatif dan menciptakan perilaku baru yang adaptif sehingga anak diterima lingkungan dan meningkatkan *self-esteem* anak dan *well-being* keluarga. Anak dibiasakan mengucapkan maaf, minta tolong dan terima kasih, serta berkata-kata dengan lembut dan sopan sehingga anak belajar untuk menghargai orang tua, teman, dan guru sejak kecil sampai dengan dewasa kelak.

Apakah penyebab *temper tantrum* pada anak?

Beberapa penyebabnya adalah indikator masalah keluarga meliputi disiplin orang tua yang tidak konsisten, terlalu banyak mengkritik, orang tua protektif atau kurang perhatian, mengabaikan, tidak mendapatkan cinta dan

perhatian yang cukup dari ibu dan ayah, masalah dalam hubungan pernikahan, gangguan bermain, masalah emosional kedua orang tua, bertemu orang asing, persaingan dengan saudara, mengalami masalah kelambatan berbicara, dan adanya penyakit pada anak. Penyebab umum lain dari amarah adalah anak merasa lapar, bosan, atau lelah. Temperamen anak *slow to warm up* dan *difficult child* juga dapat menyebabkan perilaku *tantrum*. Anak dengan temperamen negatif cenderung keras kepala, kaku, berprasangka negatif terhadap lingkungan, sukar menerima masukan dan nasihat, mau menang sendiri, dan berperilaku negatif yang menyukarkan diri sendiri dan lingkungan.

Apakah permasalahan yang sering timbul pada anak dengan *temper tantrum*?

Anak yang sering marah memiliki masalah lain seperti mengisap jempol, membenturkan

kepala, mengompol, dan masalah gangguan tidur. Apabila anak memiliki amarah yang berlangsung lebih lama dari 15 menit atau terjadi tiga kali atau lebih dalam sehari pada anak usia di bawah 1 tahun atau lebih tua dari 4 tahun, orang tua perlu mencari bantuan dari dokter keluarga, psikolog klinis, dan psikiater. Penatalaksanaan terpadu berupa komunikasi keluarga, modifikasi perilaku, dan dukungan lingkungan dapat memperbaiki perilaku *temper tantrum* pada anak usia prasekolah. Perilaku *tantrum* yang tidak diatasi dapat menjadi prediktor perilaku menentang, ketidakpatuhan, dan gangguan emosional lain saat masa remaja.

Perilaku *tantrum* anak dapat disebabkan orang tua marah dan berteriak karena perilaku anak di hadapan saudaranya, kemudian anak membalas dengan perilaku agresif dan orang tua mengalah pada anak. Selanjutnya, anak akan menggunakan metode agresivitas untuk memaksakan kehendaknya.

Bagaimana membedakan *tantrum* normal dan abnormal pada anak?

Orang tua dan guru sering kesulitan dalam membedakan *tantrum* normal dan abnormal. Berikut ini adalah perbedaan *temper tantrum* normal dan abnormal.

Tabel 1. Perbandingan *Tantrum* Normal dan *Tantrum* Abnormal

Perilaku	Normal	Abnormal
Perilaku selama <i>tantrum</i>	Umur 1–4 tahun, menangis, menggapai-gapai lengan atau kaki, jatuh ke lantai, mendorong, menarik, atau menggigit umur 1–4 tahun	Umur lebih besar dari 4 tahun, melukai diri sendiri, atau orang lain saat marah
Rentang waktu	1–15 menit	Lebih dari 15 menit
Durasi	Kurang dari 5 kali per hari	Lebih dari 5 kali per hari
Suasana hati	Normal di antara periode marah	Menetap selama periode marah

Ada berapa macam *temper tantrum* anak?

Temper tantrum ada 2, yaitu *temper tantrum* frustrasi dan *temper tantrum* manipulatif. *Temper tantrum* frustrasi menurut Dr. Sears dapat terjadi karena anak dalam kondisi kelelahan, rasa lapar, bosan, stimulasi berlebihan, atau karena sakit. Sedangkan *temper tantrum* manipulatif muncul apabila anak menginginkan sesuatu dan ingin segera dipenuhi keinginannya, perilaku *tantrum* bertujuan untuk mendapatkan perhatian dari keluarga dan lingkungan dan sebagai usaha untuk terkabulnya keinginan anak.

Apakah yang perlu ditanyakan kepada orang tua?

Berikut ini adalah pertanyaan yang harus ditanyakan kepada orang tua untuk mengetahui latar belakang *tantrum* anak.

1. Bagaimanakah perilaku anak saat marah?
2. Berapa lama perilaku tersebut bertahan?

3. Seberapa sering anak marah dalam periode minggu dan bulan?
4. Keadaan apakah yang dapat memancing kemarahan anak?
5. Seperti apa perilaku anak di antara periode amarah?
6. Apakah ada perubahan dalam situasi rumah atau sekolah anak seperti saudara baru, kepindahan baru-baru ini, atau konflik orang tua?
7. Bagaimana reaksi orang tua saat anak marah?
8. Bagaimana orang tua menangani amarah anak?
9. Apakah anak memiliki masalah perilaku lain yang menyertai kemarahan seperti masalah tidur, kecemasan, atau enuresis?
10. Apa yang dilakukan anak saat marah?

Bagaimanakah Strategi Penanganan *Temper tantrum*?

Orang tua, guru, dan pengasuh anak dapat berlatih strategi pengasuhan yang efektif sejak dini. Orang tua dapat belajar tentang kemarahan anak dan teknik efektif dalam menangani gangguan perilaku anak.

Berikut ini adalah 10 Langkah bagi orang tua untuk menangani *tantrum* pada anak menurut Fetsch *et al.* (2013) dan Harrington (2013) yang dijelaskan sebagai berikut.

1. Belajar mengendalikan kemarahan sendiri dan orang lain

Orang tua sering melakukan kesalahan dengan cara bereaksi negatif dalam upaya berusaha mendisiplinkan anak dengan amarah yang hebat, kata-kata kasar, memberi stigma negatif, dan memukul anak. Orang tua harus berlatih untuk merasa tenang, berupaya memahami kondisi anak, serta

melakukan manajemen dalam mengelola kemarahan dan konflik dengan cara adaptif sehingga anak akan menjadi tenang karena orang tua memahami dan memenuhi kebutuhan anak. Sebagai contoh, orang tua dapat berkata, "Saya marah padamu saat ini karena telah menumpahkan susu sehingga membuat meja kotor dan menghamburkan mainan di lantai sehingga rumah menjadi porak poranda. Saya ingin memukulmu tetapi tidak akan saya lakukan, jadi saya akan pergi dan akan kembali saat saya sudah tenang. Silahkan membereskan ruangan saat saya pergi."

2. Mengalihkan perhatian atau mengarahkan anak

Ketika seorang anak tidak berperilaku baik, orang tua yang tenang dapat mengarahkan anak. Sebagai contoh yang dapat dikatakan orang tua adalah "Ini adalah seember air. Mari kita letakkan di luar di mana kamu bisa bermain air sepuasmu."

3. Singkat dan jelas dalam mendisiplinkan anak

Satu teknik yang dapat dilakukan orang tua adalah dengan mengangkat dan memindahkan anak dari ruangan segera dan mengisolasinya selama dua hingga lima menit. Hal ini juga dapat memberikan waktu bagi orang tua dalam mengontrol emosi. Orang tua sebaiknya menegakkan aturan secara konsisten, terutama kepada anak yang lebih tua, dan usia sekolah. Sebagai contoh yang orang tua dapat katakan adalah "Saya ingin kamu berada di kamarmu sekarang dan tetaplah di situ hingga kamu siap keluar dan mengutarakan yang kamu inginkan."

4. Menemukan penyebab munculnya amarah atau *temper tantrum* pada anak

Alasan seorang anak memiliki *temper tantrum* bervariasi, antara lain ingin mendapatkan perhatian, ingin didengarkan,

protes karena hal-hal terjadi tidak sesuai dengan keinginan mereka, menghindari kegiatan yang tidak ingin mereka lakukan, menghukum orang tua karena telah meninggalkan, untuk mendapatkan kekuatan, untuk balas dendam, atau sebagai pelampiasan atas ketakutan akan diabaikan. Biarkan anak tahu bahwa perilaku tersebut tidak dapat diterima dan bicaralah dengan lembut.

5. Menghindari tindakan memermalukan anak tentang amarahnya

Anak di keluarga yang sehat diperbolehkan untuk mengekspresikan perasaannya, apakah mereka bahagia atau tidak. Mereka tidak akan dihukum atau dikritik untuk mengemukakan perasaannya dengan cara yang sesuai, termasuk amarah. Beberapa studi mengatakan bahwa tindakan orang tua yang memermalukan anak mengenai kemarahannya dapat berdampak negatif

terhadap keinginan anak untuk melepaskan tekanan kepada orang lain.

6. Mengajari anak tentang tingkatan intensitas amarah

Dengan menggunakan kata-kata yang berbeda dalam mendeskripsikan intensitas perasaan marah, misalnya terganggu, jengkel, dongkol, frustrasi, marah, geram, dan marah sekali. Anak usia 2,5 tahun dapat belajar untuk memahami bahwa amarah adalah emosi yang kompleks dengan tingkatan energi yang berbeda-beda.

7. Menetapkan batas yang jelas dan harapan tinggi untuk mengatasi kemarahan anak yang sesuai dengan usia, kemampuan, dan temperamen anak

Sebagai contoh, hal yang harus dikatakan oleh orang tua apabila anak sedang dalam kondisi mengamuk adalah "Saya ingin kamu tahu bahwa tidak apa-apa untuk merasa

marah, tetapi tidak baik untuk memukul orang lain!". "Saya berharap kamu dapat mengendalikan amarah tanpa memukul, menggigit, atau meludah. Saya berharap kamu jujur dan memperhatikan orang lain, melakukan yang terbaik di sekolah, meminta apa yang kamu inginkan, dan memperlakukan orang lain seperti yang kamu ingin diperlakukan."

8. Memperhatikan, memuji, dan memberikan penghargaan atas perilaku yang sesuai

Mengajari anak untuk melakukan hal-hal yang benar lebih baik daripada terus-menerus menghukum perilaku buruk. Contoh: "Saya benar-benar menyukai cara kamu meminta Paman Charlie bermain bola dengan kamu". "Terima kasih karena telah memanggil saya sebelumnya dan bertanya apakah kamu dapat mengubah rencanamu dan pergi ke rumah temanmu sepuluh sekolah."

9. Menjaga komunikasi yang terbuka dengan anak

Secara konsisten dan tegas, orang tua harus menjalankan peraturan dan menjelaskan kenapa aturan itu dibuat. Penjelasan dilakukan dalam kata-kata sederhana yang dimengerti anak. Namun, orang tua masih harus mendengarkan keluh kesah anak seperti harus mengikuti ujian nasional atau harus imunisasi. Contoh: "Sepertinya kamu marah pada aturan sekolah yang mengatakan bahwa kamu tidak boleh menggunakan celana pendek, sandal, dan kaos tanpa lengan di sekolah."

10. Mengajarkan pengertian dan empati dengan cara menyadarkan anak mengenai efek tindakannya pada orang lain

Orang tua harus mengajak anak untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Anak yang normal merasa sedih

waktu perbuatannya menyakiti orang lain. Disiplin otoriter membantu anak untuk mengembangkan moral kompas. Ingat, bahwa pada anak, sedikit rasa bersalah akan selalu teringat. Contoh: "Jadi, mari kita telusuri lagi apa yang terjadi. Pada awalnya, dia hanya bernyanyi seperti biasanya. Kemudian, kamu mengambil bonekanya. Ia lalu menghampiri dan memukulmu, dan kamu membalasnya."

Menurut Carr (2004) dan Harrington (2013), cara menangani *tantrum* pada anak bagi guru dijelaskan sebagai berikut.

1. *Ignore*/tidak mempedulikan

Orang tua dan guru tidak mengacuhkan perilaku negatif anak namun mengamati dari jarak jauh. Anak secara berangsur-angsur akan menghentikan perilakunya karena tidak mendapatkan *reward* dari orang tua dan guru.

Teknik *ignoring* cukup efektif dalam mengatasi perilaku mencari perhatian. Teknik *ignoring* dipadukan dengan modifikasi perilaku anak dapat membantu menghilangkan atau mengurangi perilaku negatif anak seperti marah, berteriak, berkata-kata kasar, dan dapat menciptakan perilaku positif, misalnya berbicara dengan sopan, mengucapkan salam, hormat kepada orang tua, serta patuh pada orang tua dan guru.

2. *Redirecting*/mengarahkan

Redirecting atau mengarahkan harus dilakukan tanpa menarik perhatian anak lain atau mengganggu kegiatan pembelajaran. Guru dapat bergerak lebih dekat pada anak, membuat kontak mata, dan mengisyaratkan pada anak untuk berbuat yang sepatuasnya. Bisa juga guru mengingatkan dengan menggunakan kalimat spesifik yang mengingatkan anak untuk berperilaku

sepantasnya dan risikonya bila tidak memenuhi hal tersebut.

3. *Consequences*/ konsekuensi

Bila anak terus menerus berbuat demikian, harus ada konsekuensi yang didapat anak tersebut. Konsekuensi tersebut harus adil, cepat, dapat diimplementasikan, dan pantas. Konsekuensi tidak boleh mempermalukan atau dapat mencelakai anak baik secara fisik maupun mental. Konsekuensi dapat berupa dipindah di kelas, kehilangan hak, atau tetap tinggal selama istirahat untuk membersihkan kelas dan menyelesaikan tugas.

4. *Time Out*

Time out dapat menjadi alternatif terapi pada anak yang berperilaku negatif yaitu berteriak-teriak, mengganggu, melawan, dan tidak mematuhi perintah. *Time out* oleh orang tua dan guru dapat dilakukan sebagai metode terapi perilaku efektif dengan efek jera untuk

perilaku negatif anak apabila dilakukan dengan konsisten dan berkesinambungan sesuai usia anak. Metode yang dapat digunakan misalnya menyuruh anak berdiri di pojok ruangan atau duduk diam sampai kemarahan anak dapat dikendalikan. Untuk usia anak satu tahun lama hukuman satu menit, anak dua tahun selama 2 menit. Lama hukuman berkisar antara satu sampai dengan tujuh menit. Berikut dijelaskan langkah-langkah *time out*.

- a. Tetapkan target perilaku yang akan diubah, misalnya berteriak, melawan, menyerang, berkata kasar.
- b. Memberikan penjelasan pada anak tentang metode dan tujuan melakukan hukuman.
- c. Melaksanakan segera setelah anak melakukan tindakan negatif.
- d. Menghindari diskusi dan komunikasi dengan anak selama proses hukuman berlangsung.

- e. Melakukan *time out* secara konsisten dan sesuai umur dan derajat kesalahan anak.

Tujuan melakukan *time out* adalah melatih kedisiplinan anak dan menghilangkan perilaku negatif anak serta menimbulkan perilaku positif sehingga anak dapat berkembang menjadi anak yang dapat diterima oleh keluarga, teman, dan lingkungan.

5. *Exiting*/mengeluarkan anak dari kelas

Metode ini dapat menjadi alternatif untuk anak yang mengganggu kelancaran proses belajar mengajar di kelas. Guru melakukan hukuman dengan tegas dan konsisten, sesegera mungkin setelah anak melakukan pelanggaran dengan waktu sesuai kesepakatan. Misalnya, pada anak yang membuat gaduh maka anak diperintahkan duduk dan mengerjakan tugas di ruang guru, setelah selesai mengerjakan tugas dan duduk dengan tenang maka anak diperbolehkan mengikuti pelajaran

kembali. Terapi ini bertujuan agar supaya anak menyadari kesalahannya dan tidak mengulangi lagi perilaku negatifnya dan memunculkan perilaku positif berupa empati kepada teman atau menghormati guru sehingga meningkatkan *self-esteem* dan prestasi anak.

LSU Health (2006) mengemukakan bahwa terdapat dua jenis strategi dalam menangani *tantrum*, yakni *antecedent strategies* dan *consequences strategies*.

1. *Antecedent Strategies*

- a. *Time-In*: menciptakan lingkungan yang memberikan perhatian pada perilaku yang pantas akan menurunkan niat siswa untuk mencari perhatian guru melalui *tantrum*. Perlu diberikan waktu *time-in* selama 15–20 detik setiap 5–10 menit. Hal ini dapat dicapai dengan berinteraksi dengan siswa, mengecek mereka saat mereka

mengerjakan tugas, mengizinkan mereka untuk memberi contoh, atau memuji mereka atas perbuatan yang baik.

- b. *Functional Communication Training* (FCT): melatih siswa untuk mengemukakan perasaan frustrasi dan kebutuhan mereka menggunakan alternatif yang pantas secara sosial.
- c. *Schedule and Prompts*: siswa bisa jadi membuat *tantrum* karena mereka tidak suka kelas berikutnya atau belum selesai mengerjakan sesuatu. Bagi guru, jadwal hari itu sebaiknya ditempel atau dijelaskan dengan baik sehingga siswa bisa bersiap untuk kegiatan selanjutnya. Transisi ke kelas selanjutnya dapat dilakukan dengan hitung mundur pada menit ke 10, 5, 2, dan 1.
- d. *Behavioural Momentum*: teknik ini dilakukan dengan cara menanyakan pada siswa dua atau tiga hal yang guru tahu

apa yang ingin dilakukan siswa. Contoh, guru bisa meminta tolong siswa untuk membantu membagikan kertas.

- e. *Differential Attention*: memuji siswa untuk perbuatan baik. Pujian oleh guru dilakukan dengan segera dan di dekat siswa yang bersangkutan.
- f. *Effective Commands*: guru menggunakan kalimat berstruktur, kata yang spesifik, dan konsekuensi untuk ketidakpatuhan.

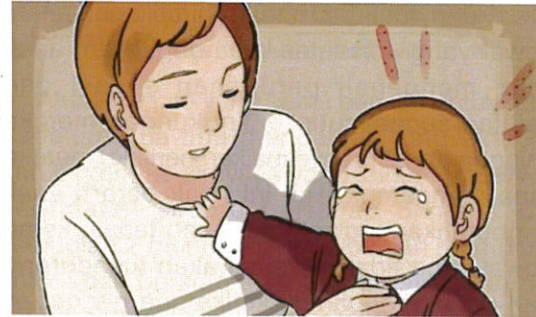
2. *Consequences Strategies*

- a. *Ignoring*
- b. *Time out*

3 MENCEGAH TEMPER TANTRUM

Izzatul Fithriyah, dr., Sp.KJ

Dosen, Psikiater di Rumah Sakit Universitas Airlangga –
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga



Gambar 2. Orang Tua Harus Tenang Ketika Anak *Tantrum*
(Sumber: [https://www.google.com/search?q=orang+tua+mengatasi+tantrum&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj6YG9qazkAhVOU30KHReQCmcQ_AUIEigB&biw=1366&bih=657#imgsrc=phoj2Wdm9zsUnM:](https://www.google.com/search?q=orang+tua+mengatasi+tantrum&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj6YG9qazkAhVOU30KHReQCmcQ_AUIEigB&biw=1366&bih=657#imgsrc=phoj2Wdm9zsUnM;))

Tantrum cenderung terjadi ketika anak-anak kekurangan aktivitas rutin sehari-hari dan ketika ada perubahan aktivitas tanpa persiapan sebelumnya. Berikut adalah cara agar anak dapat terhindar dari *tantrum*.

Membuat Jadwal dan Rutinitas

Salah satu cara paling dasar untuk mencegah amukan adalah dengan memberikan jadwal dan rutinitas untuk diikuti anak-anak. Jadwal yang konsisten memungkinkan anak untuk mengenali perubahan situasi dan kegiatan secara rutin di lingkungan mereka sehingga dapat menyesuaikan perilaku mereka tanpa mengamuk. Hal ini tidak berarti anak membutuhkan jadwal rutin yang terlalu ketat. Jadwal yang tidak fleksibel akan mendorong anak untuk mengamuk ketika ada gangguan yang tak terhindarkan atau perubahan.

Memberikan Petunjuk dan Fase Transisi

Ketika anak-anak diharuskan untuk berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya, teknik yang sangat efektif adalah memberikan alarm tentang perubahan yang akan datang. Misalnya, Ibu memberi tahu, "Ketika kartun ini selesai, saatnya untuk mandi ya..." Melakukan hal itu membantu menghindari kemarahan. Hal itu merupakan cara untuk mengingatkan anak bahwa jadwal mandi akan datang, akan tetapi anak tetap akan diizinkan untuk menyelesaikan apa pun yang dia lakukan pada waktu itu.

Aturan umum yang sama berlaku untuk guru. Sebelum tiba-tiba mengakhiri satu aktivitas dan pindah ke aktivitas yang lain, memberikan peringatan secara bertahap 5 menit dan kemudian 2 menit. Peringatan akan membantu anak-anak bersiap-siap tanpa gangguan dari satu aktivitas ke aktivitas berikutnya.

Membangun Keterampilan Mengenali Situasi Sulit dan Meminta Bantuan

Ketika orang tua atau guru menemukan bahwa anak-anak sedang mengamuk karena mereka tidak memiliki keterampilan tertentu, orang tua dan guru dapat mengajari mereka keterampilan yang mereka butuhkan, misalnya, seorang anak yang sedang berusaha menyusun *puzzle* tetapi tidak dapat menyelesaikannya dan mulai menjerit dan menangis. Dalam hal ini, anak kekurangan dua keterampilan, yaitu perakitan *puzzle* dan meminta bantuan orang lain. Pada kondisi seperti ini, perlu diajarkan kepada anak untuk meminta bantuan kepada orang lain. Dengan kesadaran akan kebutuhan bantuan dan keterampilan meminta bantuan orang lain, akan membantu mencegah *tantrum*. Orang tua atau guru juga harus menganalisis tugas yang akan dilakukan oleh anak dan mempertimbangkan memodifikasi tingkat kesulitan (menawarkan *puzzle* yang lebih mudah) atau secara langsung

mengajarkan keterampilan menyusun *puzzle* yang dibutuhkan sehingga anak berhasil melakukan (misal menyortir potongan *puzzle* dengan warna, mengidentifikasi tepi potongan, dan sebagainya).

Berikan Tugas yang Berarti

Salah satu strategi yang paling efektif adalah memberikan anak-anak tugas yang tepat dan bermakna. Hal yang penting untuk diingat bahwa tugas yang diberikan harus tugas yang mampu mereka lakukan. Kalau tidak, anak mungkin mengamuk karena frustrasi dan atau melarikan diri dari tugas.

Mengajarkan Keterampilan Menyelesaikan Masalah

Strategi lain yang akan membantu mengurangi *tantrum* yaitu secara langsung mengajari anak cara untuk mengatasi frustrasi (yaitu, apa yang

harus dilakukan anak ketika mereka frustrasi). Memberikan anak tugas yang sulit untuk dilakukan dan secara aktif memantau mereka dan melatih apa yang harus dilakukan. Misalnya, mengajarkan anak Anda untuk mengatakan, “Tugas ini benar-benar sulit dan saya merasa tidak mampu melakukan”, atau “Bisakah ibu menunjukkan kepada saya apa yang harus saya lakukan?” atau “Saya butuh bantuan.” Orang tua dan guru harus menindaklanjuti keterampilan tersebut dengan memantau anak, mendorong anak untuk menggunakan keterampilan, dan kemudian memberikan penguatan ketika dia bisa melakukan.

Memberikan Pilihan dan Penguatan

Dua strategi tambahan yaitu memberi anak pilihan dua kegiatan yang sama-sama diizinkan dan memberikan penguatan terhadap perilaku non-tantrum. Anak yang diberi pilihan cenderung terhindar dari *tantrum* karena mereka terlibat

dalam kegiatan yang telah mereka pilih. Sebagai tambahan, mereka mempelajari keterampilan membuat keputusan.



DAFTAR PUSTAKA

- Belden, A.C., Thomson, N.R. & Luby, J.L. 2008. *Temper tantrums* in healthy versus depressed and disruptive preschoolers: defining *tantrum* behaviors associated with clinical problems. *The Journal of Pediatrics*, 152(1):117-122.
- Bufferd, S.J., Dougherty, L.R., Carlson, G.A., Rose, S. & Klein, D.N. 2012. Psychiatric disorders in preschoolers: continuity from ages 3 to 6. *AMJ Psychiatry*, 169(11):1157-1164.
- Carlson, G.A., Danzig, A.P., Dougherty, L.R., Bufferd, S.J. & Klein, D.N. 2016. Loss of

- Temper and irritability: the relationship to tantrums in a community and clinical sample. *Journal of Child And Adolescent Psychopharmacology*, 26(2):114–122.
- Leibenluft, E. & Stoddard, J. 2013. The developmental psychopathology of irritability. *Dev Psychopathol*, 25:1473–1487.
- Stringaris, A., Goodman, R., Ferdinando, S., Razdan, V., Muhrer, E., Leibenluft, E. & Brotman, M.A. 2012. The affective reactivity index: a concise irritability scale for clinical and research settings. *J Child Psychol Psychiatry*, 53(11):1109–1117.
- Wakschlag, L.S., Choi, S.W., Carter, A.S., Hullsiek, H., Burns, J., Mccarthy, K., Leibenluft, E. & Briggs-Gowan, M.J. 2012. Defining the developmental parameters of temper loss in early childhood: implications for developmental psychopathology. *J Child Psychol Psychiatry*, 53(11):1099–108.

- Luby, J.L. 2006. *Handbook Of Preschool Mental Health Development, Disorders, and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Watson, T.S., Watson, T. & Gebhardt, S. 2010. *Temper tantrums: Guidelines for Parents and Teachers in Helping Children at Home and School*. Bethesda, pp. 1–4.

Mengatasi Temper Tantrum

PADA ANAK PRASEKOLAH

Masa anak adalah masa yang penting dalam siklus kehidupan manusia. Masa prasekolah yang dilewati oleh anak pada usia 3–5 tahun memiliki ciri khas tersendiri dan memerlukan penanganan yang spesifik. Masalah *temper tantrum* merupakan masalah yang paling sering dihadapi oleh orang tua dan guru pada masa prasekolah. *Temper tantrum* pada anak dapat dicegah dengan cara membuat jadwal yang rutin akan tetapi masih fleksibel untuk anak, memberikan peringatan dan petunjuk sebelum mengalihkan aktivitas anak, mengajari anak mengenali kondisi yang sulit dan mengajarkan anak keterampilan untuk meminta bantuan saat mengalami kesulitan.

Penatalaksanaan *temper tantrum* yang tidak tepat seperti memarahi anak secara berlebihan saat *tantrum* atau menuruti kemauan anak saat *tantrum* akan menyebabkan hendaya perilaku di kemudian hari. Oleh karena itu, orang tua dan guru harus memahami penanganan *temper tantrum* yang tepat.



Pusat Penerbitan dan Peroctakan
Universitas Airlangga

ISBN 978-602-473-232-5



9 786024 732325