

Buku Seri ke 1

Bunga Rampai **PSIKOLOGI PERKEMBANGAN:**

Memahami Dinamika Perkembangan Anak

Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

Bunga Rampai

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN:

Memahami Dinamika Perkembangan Anak

Oleh TIM PENULIS IKATAN PSIKOLOGI
PERKEMBANGAN INDONESIA

1. Jatie K. Pudjibudojo
2. Woelan Handadari
3. Primatia Yogi Wulandari
4. Ni Putu Adelia Kesumaningsari
5. Yudho Bawono
6. Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka
7. Nurul Hidayati
8. Dinie Ratri Desiningrum
9. Nurussakinah Daulay
10. Wiwin Hendriani
11. Haerani Nur
12. Dewi Ilma Antawati
13. Dewi Retno Suminar
14. Sayidah Aulia ul Haque
15. Weni Endahing Warni

Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Memahami Dinamika Perkembangan Anak

Penulis : Jatie K. Pudjibudojo; Woelan Handadari; Primatia Yogi Wulandar; Ni Putu Adelia Kesumaningsari; Yudho Bawono; Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka; Nurul Hidayati; Dinie Ratri Desiningrum; Nurussakinah Daulay; Wiwin Hendriani; Haerani Nur; Dewi Ilma Antawati; Dewi Retno Suminar; Sayidah Aulia ul Haque; Weni Endahing Warni

© 2019

Diterbitkan Oleh:

 Penerbit
Zifatama Jawara
Jl. Taman Pondok Jati J4,
Taman - Sidoarjo
Telp : 031-99786278
Email : zifatama1@gmail.com
Anggota IKAPI No. 149/JTI/2014

Cetakan Pertama, Juni 2019
Ukuran/ Jumlah hal: 155x230 mm / 257 hlm
Layout : Emjy
Cover: Emjy

ISBN : 978-602-5815-62-1

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang Ketentuan Pidana Pasal 112 - 119. Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
PENGANTAR KETUA UMUM IPPI.....	v
A. Pengantar Pakar	1
Tinjauan Tentang Peran Orangtua dalam Mengembangkan Kemandirian Anak (<i>Jatie K. Pudjibudojo</i>).....	3
B. Anak dan Beragam Tantangan Perkembangan.....	21
Memahami Perkembangan Emosi Anak (<i>Woelan Handadari</i>).....	23
Memahami Empati Anak Usia Dini dari Perspektif Multidimensional (<i>Primatia Yogi Wulandari</i>).....	38
Tantrum: Apa dan Bagaimana Menyikapinya? (<i>Ni Putu Adelia Kesumaningsari</i>).....	58
Anak Usia Dini dan Kebiasaan Menonton Televisi (<i>Yudho Bawono</i>).....	76
Perilaku Konsumtif pada Anak (<i>Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka</i>).....	87
Mengapa Anak Mem-bully? (<i>Nurul Hidayati</i>).....	102
Memahami Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme (<i>Dinie Ratri Desiningrum</i>).....	111
C. Pengasuhan dan Upaya Mengoptimalkan Perkembangan Anak.....	133
Mengoptimalkan Pengasuhan pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme (<i>Nurussakinah Daulay</i>).....	135

Kelompok Dukungan Orangtua dan Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Berkebutuhan Khusus (<i>Wiwini Hendriani</i>)	151
Menyesuaikan Harapan untuk Merencanakan Masa Depan Anak Berkebutuhan Khusus (<i>Haerani Nur</i>)	173
Peran <i>Co-parenting</i> dalam Mengoptimalkan Perkembangan Anak (<i>Dewi Ilma Antawati</i>)	186
Pentingnya Perkembangan <i>Theory of Mind</i> bagi Anak (<i>Dewi Retno Suminar</i>)	199
Belajar Seru dan Menyenangkan Ala Anak Usia Dini (<i>Sayidah Aulia ul Haque</i>)	211
Mengembangkan Karakter Anak Melalui Aktivitas Olahraga (<i>Weni Endahing Warni</i>)	228



TANTRUM: APA DAN BAGAIMANA MENYIKAPINYA?

Ni Putu Adelia Kesumaningsari

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Di sebuah lorong supermarket, seorang seorang Ibu tampak bersusah payah untuk mengajak anaknya untuk menjauhi lorong. Si anak menangis merengek meminta dibelikan coklat, "Mama...gak mau! Aku maunya itu!". Sang Ibu pun tak mau kalah, sambil melotot, ia mulai mengancam anaknya "Oke, kalau tetep nggak mau nurut, mama tinggal!" Dengan mantap, Ibu pun pergi meninggalkan anaknya. Ibu berharap jika anaknya akan berlari mengejar. Diluar dugaannya, si Anak malah menangis menjerit-jerit sambil berguling-guling di lantai supermarket.

Pendahuluan

Dalam perbincangan di berbagai forum ataupun seminar pengasuhan, berbagai pertanyaan tentang bagaimana harus bersikap pada anak yang tiba-tiba mengamuk tak pernah absen. Pertanyaan dan obrolan-obrolan semacam ini selalu berakhir dengan diskusi yang seru. Biasanya orangtua saling berbagi cerita tentang bagaimana pengalamannya menenangkan anak saat berada di tengah kondisi tersebut. Menggunakan terminologi psikologi, emosi ekstrim yang meledak-ledak pada anak tersebut

dikenal dengan istilah *tantrum*. Perilaku ini dapat muncul dimana saja, baik di rumah, sekolah, ataupun tempat umum lainnya.

Orangtua kerap menjadi sangat frustrasi dalam menghadapi anak yang sedang *tantrum*, apalagi jika *tantrum* terjadi dalam frekuensi yang sering dan berdurasi lama. Dalam skala yang ekstrim, misalnya anak sampai merusak barang ataupun melakukan kekerasan fisik (mencubit, memukul, menendang) tak jarang orangtua ikut terbawa amarah. Secara umum, kebanyakan orangtua ingin menghentikan perilaku *tantrum* anaknya dengan bersikap disiplin. Beberapa juga cemas, takut-takut perilaku *tantrum* terbawa sampai si anak beranjak dewasa. Apa sesungguhnya *tantrum* tersebut dan bagaimana perilaku ini dapat muncul? Adakah cara efektif bagi orangtua dalam menghadapi anak yang *tantrum*? Rangkaian jawaban atas pertanyaan tersebut akan menjadi bagian dalam tulisan ini.

Tantrum, Tak Sekedar Mengamuk

Tantrum merupakan suatu rentetan perilaku yang mencerminkan ungkapan perasaan marah pada anak yang muncul dalam bentuk ledakan emosi yang tak terkontrol. Tantrum termanifestasi ke dalam berbagai bentuk seperti berteriak, menyerapah, mendorong atau menarik, meninju, menendang, melempar-membuang sesuatu, hingga berguling-guling di lantai. Kerap kali, orangtua hanya mengira bahwa anak mengamuk lalu merasa bahwa anak perlu dihukum karena perilaku yang tak mengenakan hati tersebut. Beberapa orangtua akhirnya balik menghukum anak, balik mencubit, balik membentak ketika anak menunjukkan perilaku ini. Padahal, respon yang keliru dari orangtua terhadap pada perilaku *tantrum* yang ditunjukkan anak

dapat berbuntut panjang terhadap perkembangan emosi anak di fase perkembangan selanjutnya.

Hasil penelitian Potegal, Michael dan Davidson, peneliti dari Winconsin University, di tahun 2013 menemukan bahwa respon tantrum pada anak sesungguhnya hanya melibatkan dua emosi utama, yaitu kemarahan dan rasa kecewa. Kemarahan biasanya tergambarkan dengan adanya perilaku merusak, sedangkan kekecewaan biasanya ditunjukkan anak dengan tangisan. Secara umum tantrum dapat berlangsung selama 30 detik hingga 2 menit. Intensitas yang paling kuat berlangsung pada 30 detik pertama. Jika anak mengalami tantrum yang relatif lebih lama dari waktu rata-rata tersebut, berarti anak lebih diliputi oleh rasa kekecewaan ketimbang kemarahan.

Orangtua sebetulnya dapat mengira-ngira bagaimana tingkat kemarahan yang terjadi pada anak lewat perilaku tantrum yang ditampilkan anak. Kemarahan anak saat tantrum terbagi kedalam tingkatan rendah, menengah, dan tinggi. Mungkin Anda pernah melihat anak yang merengek-regek sambil menghentak-hentakan kakinya ke tanah, diikuti oleh raut wajah yang begitu kesal. Dengan jenis perilaku yang ditunjukkannya, anak yang sedang tantrum ini berada pada tingkat kemarahan yang rendah. Tingkat kemarahan meningkat ke level menengah, apabila perilaku anak adalah berteriak kencang sambil melakukan tindakan merusak seperti, membuang atau melempar-lempar barang. Pada level berikutnya, anak memiliki tingkat kemarahan yang tinggi jika perilaku tantrum sudah diikuti dengan aktivitas menyakiti orang lain seperti menendang, memukul, mencubit, hingga mengigit. Namun, perlu diingat, apapun tingkat kemarahan anak, kendati tingkat kemarahan yang rendah

sekalipun, anak tetap belum mampu melakukan kontrol terhadap emosi yang dirasakan secara sempurna. Oleh karena itu, orang dewasa perlu membantu anak dalam mengidentifikasi emosi dan menenangkan si anak jika emosi negatif seperti kemarahan dan kekecewaan itu muncul.

Bentuk-Bentuk Tantrum pada Anak

Kemarahan adalah suatu hal yang normal, sebuah respon intuitif ketika kita merasa frustrasi, diserang, atau ketika ekspektasi yang kita inginkan tidak tercapai. Begitu juga pada anak-anak. Tantrum merupakan suatu respon dari rasa frustrasi juga tidak tercapainya harapan, yang biasanya disebut dengan tantrum frustrasi. Pada anak usia dini dimana ketrampilan komunikasi secara verbal masih belum baik, maka ia membutuhkan media untuk mengekspresikan emosi-emosi yang ia rasakan tersebut, berbeda orang dewasa yang telah mampu mengungkapkan perasaan dan keinginannya dengan cara yang lebih halus. Oleh sebab itu, perilaku tantrum muncul sebagai sarana komunikasi anak kepada orang dewasa agar keinginan mereka dipahami dalam banyak situasi.

Namun, ada juga anak yang sering menggunakan tantrum untuk mencari perhatian orang lain, untuk meminta barang, ataupun untuk menghindari aktivitas yang tidak disukainya. Sebagai contoh, pernahkah anak Anda tantrum di supermarket untuk meminta Anda membelikannya suatu barang yang ia inginkan? Atau pernahkah anak Anda mengamuk ketika Anda memintanya untuk pergi tidur agar Anda tetap membiarkannya bermain dan tidak lantas pergi tidur? Seringkali, anak menggunakan tantrum sebagai ajang pemenuhan

keinginan, sebab mereka paham bahwa tantrum adalah respon yang sangat ditakuti oleh orang dewasa. Ketika anak menghadapi penolakan, misalnya orangtua menolak keinginan anak untuk membeli mainan, maka anak mulai meledak sampai orang tua mengubah pendiriannya. Banyak sekali kita perhatikan bahwa anak-anak dengan tantrum manipulatif ini akan langsung diam saat keinginannya kita penuhi.

Faktor-Faktor Penyebab Tantrum

Ada berbagai faktor yang menyebabkan anak mengalami tantrum. Pertama, tantrum muncul dikarenakan adanya kesenjangan antara keinginan dan apa yang disediakan oleh lingkungan anak. Dalam keadaan sehari-hari tantrum secara umum terjadi ketika anak merasa lelah, lapar, ataupun menginginkan sesuatu. Ketika keinginannya tidak terpenuhi, anak mengalami konflik internal yang ia ekspresikan dalam bentuk emosi kemarahan, frustrasi, juga rasa kekecewaan yang kuat yang dikeluarkan dalam bentuk perilaku-perilaku khusus.

Kedua, kadangkala tantrum muncul sebagai rasa frustrasi pada diri anak akibat ketidakmampuan anak untuk mengidentifikasi apa sebetulnya yang ia inginkan, apa yang membuatnya marah, apa yang membuatnya kecewa sehingga ia sendiri pun sebetulnya tidak paham dengan gejala yang sedang terjadi di dalam diri. Akibatnya, anak tiba-tiba menjadi marah atau menangis. Hal ini biasanya dapat kita lihat pada anak-anak dengan usia yang relatif kecil. Dalam hal ini, orang dewasa sangat perlu membantu anak-anak untuk mampu mengenali emosi serta keinginan, juga mengajarkan bagaimana mengungkapkan segala perasaannya dengan cara yang baik.

Ketiga, tantrum kadangkala merupakan hasil dari meniru orang dewasa. Tidak disadari anak-anak adalah mesin *fotocopy* yang unik. Dalam kehidupannya, anak-anak terbiasa meniru apa yang ia lihat dari sekitarnya. Jika anak tumbuh dalam lingkungan yang terbiasa berteriak, melakukan kekerasan fisik, atau menangis dengan menjerit-jerit maka bisa jadi anak meniru berbagai ekspresi emosi tersebut jika mereka juga mengalami kesedihan dan kemarahan. Maka, penting bagi orang dewasa untuk menjadi contoh yang baik dalam mengkomunikasikan emosi diri ke dalam bentuk-bentuk yang positif.

Kapan Tantrum Wajar Terjadi?

Secara umum, tantrum lebih banyak terjadi pada anak berusia 18 bulan hingga 4-tahun, masa dimana anak biasanya sudah memiliki cukup kemandirian dan mampu menunjukkan rasa tidak sukanya terhadap sesuatu. Hasil penelitian Potégal dan Davidson di tahun 2003 menemukan pola perilaku tantrum berdasarkan usia. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa prevalensi tantrum meningkat sebanyak 87% ketika anak berusia 1.5 – 2 tahun, 91% ketika anak berusia 2.5 – 3 tahun, dan menurun ke 59% saat anak berusia 3.5 - 4 tahun. Ketika anak memasuki usia 5 hingga 12 tahun, perilaku tantrum biasanya mulai menurun seiring dengan kemampuannya untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya secara verbal. Namun, pada beberapa orang, perilaku tantrum ini tetap mengikuti hingga beranjak dewasa. Riset mengemukakan bahwa kebiasaan tantrum yang berlanjut hingga dewasa bisa membentuk perilaku antisosial. Hal ini biasanya terjadi karena perilaku tantrum tidak dikelola dengan baik di masa kecil.

Gejala tantrum biasanya sudah muncul ketika anak berusia 12 -15 bulan, masa dimana anak telah mulai aktif secara fisik serta mampu menentukan mana hal yang disukai dan tidak disukai. Hal ini biasanya terjadi ketika anak berupaya untuk menyampaikan keinginannya kepada lingkungan sekitar, kendati kemampuan komunikasinya terbatas. Contohnya, anak di usia satu tahun biasanya akan menangis keras jika ingin popoknya diganti atau minta diberikan susu. Tantrum pada usia ini biasanya bersumber pada keinginan untuk diperhatikan oleh ayah atau ibu, keinginan memperoleh makanan, ataupun keinginan mendapatkan mainan.

• Respon tantrum yang biasanya dimunculkan adalah menangis dengan kencang, perilaku menolak (*physically resistant behavior*) seperti menjatuhkan diri ke lantai, ataupun mencengkeram kuat-kuat (*clinging behavior*).

Periode tantrum memuncak ketika anak menginjak usia tiga tahun. Pada usia ini, terjadi peningkatan frekuensi, intensitas, dan durasi tantrum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak berusia 3 tahun paling tidak mengalami tantrum satu kali dalam sehari. Beberapa anak mengalami tantrum dalam periode waktu yang singkat (10-15 detik), namun sebagian lainnya bisa tantrum sampai sejam atau dua jam. Peningkatan tersebut terjadi dikarenakan pada usia tiga tahun anak sudah lebih membangun kesadaran akan dirinya (*self-awareness*), sehingga mampu mengidentifikasi keinginan juga kebutuhannya. Sayangnya, kesadaran ini masih belum diikuti oleh kemampuan bahasa yang baik sehingga anak masih belum menciptakan suatu bentuk komunikasi efektif untuk menyampaikan keinginannya seperti misalnya meminta ataupun bernegosiasi. Oleh karena itu, muncul perilaku tantrum yang lebih kompleks seperti memukul,

mencubit, dan berguling-guling.

Setelah usia 3 tahun, seharusnya perilaku tantrum anak semakin berkurang seiring dengan perkembangan bahasa yang terjadi. Namun tak jarang, beberapa anak masih kesulitan meregulasi emosinya sehingga perilaku tantrum satu dua kali masih sering muncul. Terkadang, bentuknya pun bertambah berat seperti berteriak (*yelling*), membanting pintu, dan sebagainya. Seiring anak mulai mampu diajak berkomunikasi, pada masa ini anak sudah mulai bisa diajarkan untuk bernegosiasi mengenai pemenuhan keinginan-keinginannya dengan cara yang baik.

Tantrum merupakan proses yang wajar pada anak. Kendati demikian, akan menjadi tidak wajar jika perilaku tantrum yang dimunculkan anak sangat sering (tentu dengan dibandingkan dengan anak seusianya) dan tergolong parah – misalnya berpotensi menyakiti diri, maka hal itu dapat mengarah ke masalah perilaku yang lebih serius. Selain itu, perilaku tantrum juga perlu diperhatikan secara khusus apabila terjadi di luar rentang usia yang seharusnya dalam frekuensi dan intensitas yang tinggi. Apabila hal tersebut terjadi, maka berkonsultasi dengan ahli sangatlah dianjurkan.

Apa Yang Harus Dilakukan Saat Anak Tantrum?

Berbeda dengan matematika, penyelesaian tantrum tidak mempunyai rumus yang pasti. Dengan kata lain penyelesaian tantrum pada anak perlu memperhatikan banyak sekali aspek, tergantung situasi yang menyebabkan anak tantrum, faktor dari karakter anak itu sendiri, dan dimana tantrum itu terjadi. Kadangkala cara yang sudah diterapkan oleh orangtua untuk menghentikan tantrum bisa jadi tidak berhasil antara situasi

yang satu dengan yang lain, kendati rasanya sudah mengikuti tips-tips yang dibaca di buku-buku atau didengar di berbagai forum pengasuhan anak. Mungkin juga orangtua bertanya-tanya, mengapa suatu cara "A" bisa efektif untuk anak orang lain, sedangkan untuk anakku tidak bisa? Itulah mengapa pada kalimat pembukaan penulis sebutkan bahwa penyelesaian tantrum tak bisa kita samakan dengan ilmu pasti, seperti rumus matematika yang selalu berakhir dengan hasil yang pasti. Walaupun demikian, ada beberapa aspek yang bisa kita jadikan pegangan dalam menghadapi tantrum pada anak.

1. Beda Tipe Perilaku Tantrum Anak, Beda Cara

Perlu kita ingat bersama bahwa apapun perilaku anak yang sifatnya menantang (*challenging behavior*) selalu didasari oleh sebuah tujuan. Mah (2008) di dalam bukunya yang berjudul *The One Minutes Temper Tantrum Solution* mengungkapkan bahwa cara pertama untuk menyelesaikan tantrum pada anak adalah dengan mengenali apa jenis tantrum yang terjadi pada anak. Mengenali jenis tantrum sangatlah penting sebab kesalahan dalam identifikasi seringkali menciptakan masalah yang lebih besar, termasuk cara penanganan yang kurang efisien dan efektif. Sebagai contoh, orangtua mengancam akan meninggalkan anaknya di supermarket karena ia tak berhenti-henti menangis minta pulang. Dalam hal ini orangtua tidak menyadari bahwa anak sebenarnya tantrum karena merasa kelelahan. Sebagai akibatnya, si anak menangis makin kencang. Padahal, dalam kasus tantrum seperti ini yang dibutuhkan oleh si anak adalah ditenangkan. Mah (2008) menuliskan sejumlah tips yang orangtua dapat lakukan pada jenis-jenis tantrum yang berbeda :

1. Tantrum Manipulatif

Pada jenis tantrum ini cara terbaik yang dapat dilakukan oleh orangtua menyetop perilaku itu dengan membuat batasan pada anak. Hal yang paling penting dilakukan oleh orangtua adalah bertindak tegas. Apabila perilaku tantrum sangat mengganggu lingkungan, maka orangtua perlu membawa anak keluar dari situasi itu. Misalnya membawa anak ke tempat tempat yang jauh dari keramaian sambil menunggu anak tenang.

Ketegasan akan lebih mudah dilakukan apabila orangtua sudah membuat sejumlah aturan dari awal. Cara ini dilakukan agar anak memahami orangtua sebagai pemegang kontrol. Saya contohkan dalam sebuah skenario berikut. Dari kebiasaan yang sering terjadi, orangtua sudah tahu bahwa anak akan minta mainan saat ia dibawa ke *mall*. Oleh sebab itu, ada baiknya jika orangtua sudah mengantisipasi hal ini sebelum berangkat dengan membuat kesepakatan bersama dengan anak, misalnya dengan cara menerangkan rencana apa-apa saja yang mereka berdua akan lakukan di *mall*, serta penegasan aturan apa yang boleh dan tidak boleh. Apabila tantrum terjadi, orangtua dapat mengingatkan anak pada kesepakatan-kesepakatan yang sudah dibuat sebelumnya.

2. Tantrum Frustrasi

Ada berbagai macam pemicu tantrum frustrasi. Bisa jadi karena anak merasa sedih, merasa frustrasi, ataupun merasa stress. Jika anak sedih maka orangtua perlu untuk memvalidasi rasa sedihnya kemudian menenangkannya. Misalnya dengan berkata, "Adik sedih ya?". Sedangkan

jika anak merasa tantrum karena putus asa akan sesuatu, maka orangtua bisa membantu anak untuk menyelesaikan permasalahan yang membuat anak merasa putus asa. Namun ada kalanya juga orangtua harus bersikap toleran terhadap tantrum. Hal ini biasanya dilakukan apabila jenis tantrum yang muncul adalah tantrum jenis katarsis, artinya tantrum yang terjadi pada anak ketika ia merasa sangat stress sehingga sebagai orangtua kita dapat memberikan kesempatan bagi anak untuk tantrum dalam rangka membantu anak melepas emosi.

Sesungguhnya pada saat mengalami frustrasi dan kekecewaan yang tinggi, anak sedang belajar untuk menetralkan pikiran-pikirannya sehingga ia belajar sesuatu yang baru. Di sebuah rumah belajar (saat saya terlibat sebagai *volunteer* pengajar), saya pernah melatih anak-anak untuk belajar meronce. Seringkali saya melihat kebanyakan anak merasa putus asa dengan tugas tersebut. Jelas, bagi anak berusia lima tahun, meronce adalah sebuah pekerjaan yang tak mudah. Kerap kali respon amarah anak-anak ini muncul dengan melempar senar ronce dan biji-biji ronce, menggerutu, atau merengek menangis dengan mengatakan tidak bisa. Namun pada saat itulah saya mengamati, bahwa sebetulnya ada suatu proses belajar yang sedang mereka lalui. Pertama, mereka belajar bahwa dengan kemarahan mereka tidak menyelesaikan masalah. Kedua, mereka belajar meregulasi emosinya, untuk mencoba berangsur-angsur menjadi tenang. Justru setelah respon emosi yang meledak-ledak, di pertemuan berikutnya mereka mampu mempersiapkan dirinya lebih baik. Terbukti, mereka menjadi lebih tenang dalam bekerja.

2. Membentuk Perilaku Anak

Selain mencoba memahami sebab-sebab terjadinya tantrum, orangtua juga tetap perlu untuk mengajarkan anak bahwa perilaku tantrumnya tidak sepenuhnya baik. Pembentukan perilaku perlu dilakukan agar kebiasaan tantrum tidak berlanjut hingga dewasa. Kadangkala, ketika anak tidak bisa diajak bernegosiasi, mengabaikan anak dapat juga dilakukan. Dengan menarik perhatian sepenuhnya, orangtua tidak akan memperkuat tingkah laku anak yang tidak diinginkan. Hal ini dapat dilakukan misalnya dengan berjalan ke luar ruangan, atau menetapkan *'time out'* pada anak.

Jika anak mulai memukul, menendang, menggigit, atau melempar barang, orangtua harus menghentikan tindakan itu dan keluarkan anak dari situasi tersebut. Perjelas bahwa menyakiti orang lain tidak dapat diterima. Begitu pula jika perilaku tantrum yang ditunjukkan anak cenderung melukai dirinya sendiri, orang dewasa perlu menghentikan perilaku tersebut misalnya dengan menjauhkan anak dari lingkungan yang berbahaya atau memeluk tubuhnya agar ia berhenti melukai diri.

Kadangkala orangtua dapat memberikan beberapa konsekuensi kecil misalnya mengambil hak istimewa yang anak seperti tidak bisa bermain gadget. Akan tetapi orangtua perlu berhati-hati dalam menerapkan hukuman, karena beberapa teori menyebutkan hukuman yang terus menerus ada kalanya justru memperkuat perilaku yang tidak diinginkan. Begitu pula sebaliknya, apabila anak dapat menunjukkan perilaku yang diinginkan (tidak lagi mengamuk di supermarket, tidak merengek minta pulang, dsb) orangtua perlu segera menghadahi anak dengan hal-hal positif, bisa dengan pujian. Dengan demikian,

anak jadi bisa membedakan mana perilaku yang diharapkan oleh lingkungan, mana yang tidak.

3. Turunkan Nada Suara saat Anak Berteriak Kencang

Dalam menangani anak yang tantrum ada baiknya jika orangtua tidak ikut berteriak kencang ketika anak sedang berteriak kencang. Tenang adalah hal yang paling dianjurkan. Maka, hal pertama yang harus orangtua lakukan ketika anak tantrum adalah mengontrol emosinya sendiri. Orangtua perlu mengingat bahwa anak sedang dalam perasaan yang tidak baik, entah frustrasi, sedih, atau marah, sehingga yang harus kita lakukan adalah membantu anak untuk merasa lebih tenang. Jangan pula mengeluarkan kalimat yang mengancam anak. Oleh sebab itu, menurunkan nada suara sambil pelan-pelan merefleksikan perasaan anak bisa dilakukan seperti misalnya, "Mama tahu bahwa adik merasa sangat marah". Setelah tantrum pada anak selesai, orangtua bisa menenangkan anak dengan cara memberikan air minum, menyeka wajah anak dengan lap basah, dan memeluk anak. Hindari berdiskusi tentang apa keinginan anak saat anak sedang dalam fase tantrum. Diskusi bisa dilakukan saat fase tantrum sudah berakhir dan anak sudah kembali tenang.

Mencegah Tantrum Lebih Awal

Walaupun ada sejumlah cara yang dapat dilakukan orang dewasa dalam menghadapi anak yang tantrum, mencegah terjadinya tantrum sangat mungkin untuk dilakukan. Adapun beberapa cara untuk mencegah tantrum lebih awal antara lain:

1. Mengantisipasi situasi yang akan membuat anak tantrum

Untuk mengurangi kemungkinan tantrum muncul, maka orangtua perlu mengantisipasi faktor penyebabnya. Jika anak punya kebiasaan tantrum karena ia mudah lapar, maka orangtua perlu menyiapkan makanan ketika berpergian. Jika akan berbelanja dalam durasi yang cukup lama, pastikan anak dalam kondisi yang tidak lelah misalnya mengajaknya pergi setelah ia sudah tidur siang. Oleh sebab itu, memenuhi kebutuhan fisiologis anak sangat dibutuhkan.

2. Membatasi tuntutan untuk anak

Tantrum juga berarti sebuah bentuk protes akan tuntutan-tuntutan dari orangtua. Rasa marah biasanya adalah reaksi natural dari larangan-larangan ataupun tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh orangtua. Membatasi kontrol yang diberikan kepada anak diperlukan agar anak tidak merasa bahwa banyak keinginannya yang tidak bisa dipenuhi akibat larangan-larangan tersebut.

3. Melatih kontrol emosi pada anak

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk memperkecil kemungkinan tantrum pada anak adalah melatih anak ketrampilan kontrol diri. Dengan memiliki kontrol diri, anak sedang melindungi dirinya untuk tidak menyakiti orang lain. Cara melatih kontrol diri pada anak, misalnya adalah dengan melakukan *self-talk*. Ajarkan anak bagaimana caranya mengelola rasa frustrasi dengan mengatakan hal-hal yang menenangkan pikiran. Contohnya, ketika anak merasa marah terhadap temannya, daripada melempar barang, ajarkan anak untuk menciptakan suatu pemikiran positif. Sebagai contoh, "Ok, mereka memang jahat kepadaku. Tapi mereka pasti sebetulnya

merasa bahwa tindakan mereka kepadaku itu salah. Jadi biarkan saja". Teknik *self-talk* biasanya berhasil untuk anak-anak pada usia yang lebih besar. Pada anak-anak yang lebih kecil, kontrol emosi dapat dilakukan dengan meminta anak menarik nafas panjang apabila ia merasa sangat marah atau sedih. Jika anak diberikan ruang oleh orangtuanya untuk menyelesaikan emosi kemarahannya sendiri, anak justru mampu membuat berbagai strategi untuk berdamai dengan perasaan kemarahannya tersebut.

4. Orang Dewasa sebagai Contoh

Sebagai peniru yang ulung, kadangkala tanpa disadari mungkin respon yang dimunculkan anak adalah hal yang sering kita lakukan ketika kita menghadapi masalah. Oleh sebab itu, anak akan secara otomatis mengeluarkan respon yang sering ia lihat. Sejalan dengan hal ini, orangtua perlu menjadi teladan yang baik. Misalnya ketika orangtua tiba-tiba mengeluarkan emosi yang meledak-ledak terhadap sesuatu, orangtua bisa mengatakan "Oh, maaf, harusnya mama tidak marah-marah seperti itu. Respon marah mama terlalu berlebihan." Saat mendengarkan hal tersebut, anak bisa menyerap dua hal. Pertama, anak mengerti bahwa respon marah itu adalah respon yang wajar dan normal, Kedua, ia memahami bahwa marah yang berlebihan menjadi tidak baik.

Penutup

Menghadapi anak yang sedang tantrum memang sangat melelahkan bagi orangtua. Kendati demikian, perlu diingat bahwa tantrum sesungguhnya adalah respon yang sehat. Justru, orangtua perlu was-was jika anaknya tidak mengalami tantrum di usia dini. Tantrum merupakan sebuah respon yang sehat karena

dengan menangis anak telah mengeluarkan sekumpulan respon stres dari tubuhnya. Di dalam tubuh, menangis membantu tubuh dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kondisi emosi yang lebih stabil. Orangtua bisa mengamatinya selepas anak menangis kencang. Pasca menangis, biasanya anak menjadi lebih tenang bahkan bisa diajak berkomunikasi bersama untuk menyelami kemarahan yang dialami.

Di lain sisi, perilaku tantrum anak justru membuat orangtua dan anak semakin dekat. Dengan anak menjadi tantrum, ada sebuah proses dimana orangtua berupaya memahami perilaku anak. Secara tidak langsung ada proses kelekatan antara orangtua dan anak yang terbangun. Dalam menghadapi tantrum, orang dewasa dapat membantu anak untuk mengenali emosi, mengontrol emosi, juga mengarahkan anak untuk berperilaku sesuai apa yang diharapkan lingkungan. Berusaha tenang saat anak tantrum adalah hal yang paling dianjurkan, namun tentu butuh latihan yang berulang-ulang. Saat kita mampu melakukan hal tersebut, maka sesungguhnya kita sedang melatih diri kita untuk menjadi orangtua yang penuh dengan kedamaian.

Daftar Pustaka :

- Brazelton, T. B. (2005). *Teach child how to handle tantrums* [Special feature]. *New York Times*. In Mah, R. (2008). *The one-minute temper tantrum solution: strategies for responding to children's challenging behaviors*. United States: Corwin Press.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development, 18*(2), 324-352.

- Dreisbach, S. (2018). *14 Ways to Tame Your Kid's Tantrums*. Retrieved May 2018, from Parents: <https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/discipline/tantrum/tame-your-kids-tantrums/>
- Mah, R. (2008). *The one-minute temper tantrum solution: strategies for responding to children's challenging behaviors*. United States: Corwin Press.
- Orson, K. (2016). *Tears Heal: How to listen to our children*. Hachette : UK.
- Potegal, M., Kosorok, M. R., & Davidson, R. J. (2003). Temper tantrums in young children: 2. Tantrum duration and temporal organization. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 24(3), 148-154.
- Potegal, M & Davidson, R. J. (2003). Temper tantrums in young children: 1. Behavioral Composition. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 24(3), 140-147.
- Sayangi Anak. (2015). Retrieved May 2018, from PARENTING Jenis Tantrum pada Anak, Tantrum Frustrasi atau Tantrum Manipulatif. Mana yang Sering Terjadi Pada Anak Anda?: <http://sayangianak.com/jenis-tantrum-pada-anak-tantrum-frustasi-atau-tantrum-manipulatif-mana-yang-sering-terjadi-pada-anak-anda/>
- Schaefer, C.E. & Milman, H.L. (1981). *How to Help Children with Common Problems*. New York : Van Nostrand Reinhold Company Inc.

Identitas Penulis

Nama : Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi,
M.Sc.

Institusi : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Riwayat Pendidikan : 1. S1 Psikologi Universitas Udayana Bali
2. S2 Developmental Psychology,
Faculty of Psychology and
Neuroscience, Maastricht, Belanda

Fokus Bidang Kajian : 1. Perkembangan anak
2. Interaksi digital media dan
perkembangan anak-remaja
3. *Autism development*

Email : npakesumaningsari@gmail.com

Bunga Rampai **PSIKOLOGI PERKEMBANGAN:**

Perkembangan zaman dengan kemajuan teknologi dan pergeseran gaya hidup masyarakat memberikan tantangan besar bagi para orangtua dan pendidik untuk tepat mendampingi anak di tengah dinamika tumbuh kembangnya. Buku Seri Ke-1 Bunga Rampai Psikologi Perkembangan yang melibatkan 15 penulis dari berbagai perguruan tinggi ini hadir sebagai salah satu bentuk kontribusikan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) untuk membantu para orangtua, pendidik, juga calon-calon orang tua maupun pendidik agar memiliki wawasan, suplemen pengetahuan seputar beberapa topic perkembangan dan pengasuhan anak, termasuk di dalamnya anak-anak berkebutuhan khusus.

Uraian dalam buku ini terbagi menjadi tiga bagian: Diawali dari pengantar pakar, menuju pada tulisan-tulisan tentang anak dan beragam tantangan perkembangannya, serta diakhiri dengan kelompok tulisan seputar pengasuhan dan upaya mengoptimalkan perkembangan anak. Beberapa isu terkait perundungan (bullying), perilaku konsumtif pada anak, tantrum, ragam aktivitas belajar yang menyenangkan, dan sebagainya dibicarakan dalam beberapa bagian tulisan.

 Penerbit
Zifatama Jawara
Jl. Taman Pondok Jati J4,
Taman - Sidoarjo
Telp : 031-99786278
Email : zifatama1@gmail.com

ISBN 978-602-5815-62-1

