

## MENGENAL TANTRUM ...

Oleh :  
Sri Maslihah

***Assalaamu'alaikum wr.wb.***

*Si kecil tiba-tiba menangis keras sambil berguling-guling di lantai pada saat keinginannya untuk membeli sesuatu tidak dipenuhi sang ibu. Si ibu dibuat bingung dan serba salah menghadapi perbuatan si kecil. Apalagi kalo kejadian ini terjadi di luar rumah, di pertokoan si ibu akan selain panik juga harus menahan rasa malu. Dibujuk tidak mau, malah tangisan sang anak semakin keras dan menarik perhatian orang-orang di sekitarnya. Haruskah keinginan anak dipenuhi atau haruskah keinginan sang anak tidak dipenuhi dengan harus menahan malu dari orang yang melihat? Demikian kiranya apa yang muncul di benak sang ibu....*

Fenomena di atas menunjukkan satu perilaku anak yang disebut tempertantrum atau tantrum, yaitu suatu ledakan emosi yang kuat dan tidak terkontrol yang umumnya terjadi pada anak sekitar usia dua sampai lima tahun. Untuk mengatasi perilaku tantrum ini ada beberapa hal yang perlu dilakukan orang tua.

Langkah pertama adalah, memahami jenis atau tipe tantrum yang terjadi. Apakah manipulasi, frustrasi verbal atau karena temperamental?

Tantrum tipe *manipulasi* terjadi ketika anak tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Dalam menghadapi tantrum ini hal utama yang harus dilakukan orang tua adalah mengabaikan perilaku tantrum anak dan bersikap tenang dalam menghadapi anak kemarahan anak ini. Mengabaikan anak bisa dengan tidak berusaha membujuk anak atau menasihati anak yang pada dasarnya tidak anak efektif karena bisa jadi anak tidak mau mendengar apa yang dikatakan orang tuanya. Mengabaikan bisa juga dengan cara meminta anak masuk ke kamarnya sampai mereka bisa tenang atau sebaliknya orang tua masuk ke ruangan lain dan kembali menemui anak setelah mereka reda. Hindari kepanikan menghadapi tangis yang semakin kuat atau kemarahan yang semakin menjadi. Tetap tenang dan konsisten mengambil langkah pengabaian ini. Biasanya rasa tidak tega, 'tidak kuat' dan 'tidak sabar' menghadapi ledakan emosi anak ini mendorong orang tua tidak konsisten untuk mengambil langkah mengabaikan ini. Padahal tantrum manipulasi ini sangat mungkin berhenti ketika orang tua konsisten mengambil langkah mengabaikan perilaku anak karena anak tidak mendapatkan apa yang dia inginkan karena tantrum ini pun merupakan satu manipulasi anak untuk mendapatkan apa yang dia inginkan.

Langkah mengabaikan tantrum ini umumnya lebih sulit jika terjadi di luar rumah, di pertokoan atau ketika bertamu ke rumah saudara atau kerabat. Dalam hal ini orang tua harus memberikan penjelasan atau alasan mengapa dia (orang tua) tidak bisa memenuhi permintaan anak. Langkah segera saat itu adalah ajak segera anak keluar dari tempat itu dan berikan penjelasan mengapa orang tua melakukan hal tersebut, misalnya dengan mengatakan, "Nak, ibu ingin kamu tidak berbuat seperti itu. Ibu juga perlu menenangkan diri melihat kamu menangis seperti itu." Atau orang tua juga bisa memberikan penjelasan mengapa saat ini belum bisa memenuhi keinginan anak, karena keuangan orang tua saat ini sehingga lain waktu mungkin bisa dipenuhi.

Tantrum seperti ini seringkali muncul ketika anak diajak ke pusat pertokoan atau toko mainan. Untuk itu, dalam upaya mencegah munculnya perilaku ini. Orang tua bisa membuat kesepakatan dengan anak sebelum masuk ke tempat tersebut, misalnya

orang tua mengatakan, “belanja sekarang giliran ibu yang belanja, ade bisa bantu ibu dengan mendorong keranjang ini” atau “kakak bisa bantu ibu memilih buah-buahan,” dsb. Yang jelas, anak juga perlu diajarkan untuk menunda keinginannya. Belajar bahwa apa yang dia inginkan tidak selalu dapat dipenuhi lingkungannya. Bagaimanapun dalam kehidupan nyata, tidak semua keinginan bisa terpenuhi. Oleh karena itu kiranya anak juga perlu belajar kecewa, namun tidak berarti harus dikecewakan terus. Artinya, adakalanya anak juga perlu dipenuhi keinginannya, namun dengan catatan yang sama tidak berarti harus selalu dipenuhi!

Tantrum tipe terjadi karena *frustrasi verbal*, artinya anak menunjukkan ledakan emosi yang kuat karena adanya keterbatasan untuk mengungkapkan secara verbal apa yang menjadi keinginannya. Untuk tantrum tipe ini, mengabaikan anak bukanlah suatu pilihan. Orang tua justru harus membantu anak untuk mengungkapkan perasaannya. Misalnya, “Nak. Ibu tahu perasaanmu tidak enak, apa yang bisa ibu bantu untukmu? Atau “Kalau kamu kesal karena tidak diajak kakak main, sekarang mainnya sama ibu aja, yu!” Intinya, karena tantrum tipe ini bersumber dari kurangnya keterampilan komunikasi atau berbahasa secara verbal, maka anak harus dibantu untuk mengekspresikan apa yang dirasakannya.

Tipe terakhir dari tantrum anak, adalah *tantrum yang bersumber dari kondisi frustrasi anak, yang diekspresikan anak dengan emosi kemarahan yang tidak terkontrol*. Tantrum ini yang bersumber dari *temperamen*. Menurut Suryabrata (1983) temperamen adalah kondisi kejiwaan seseorang, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan tempo psikhis. Tantrum ini bisa muncul pada saat anak dalam kondisi sangat kelelahan atau mengalami kekecewaan berat. Sama halnya dengan tantrum karena keterbatasan keterampilan verbal, menghadapi tantrum ini bukanlah dengan mengabaikan anak. Bagaimanapun sangat jarang anak yang bisa mengontrol dirinya sendiri, apalagi dengan temperamen dasar tempertantrum, Bisa jadi dengan diabaikan, justru akan menambah frustrasi anak dan perasaan tidak enak. Disinilah perlunya orang dewasa membantu anak untuk mengurangi perasaan-perasaan tidak enak yang dialami anak.

Beberapa langkah berikut bisa menjadi alternatif ketika menghadapi tantrum ketiga tipe tantrum anak khususnya tantrum yang bersumber dari kurangnya keterampilan komunikasi anak dan tantrum yang disebabkan frustrasi atau emosi tidak menyenangkan yang dialami anak:

- Hal utama buat orang tua dulu, menarik nafas dalam dan mencoba menenangkan diri menghadapi perilaku tantrum anak saat itu. Berdzikir dengan membaca do'a ketenangan tetapi usahakan tidak terlalu keras membacanya.
- Identifikasi kembali apa yang dirasakan anak, dengan bertanya atau menyatakan sesuatu kepada anak. Misalnya, “Apakah kata-kata temanmu adi membuat kamu marah, tidak enak hati?”
- Dorong anak untuk bisa mengungkapkan perasaan dan keinginannya, seperti, “Ayo ceritakan pada ibu, apa yang membuatmu marah!” Bila perlu orang tua membantu anak dengan membuat pernyataan yang mengekspresikan perasaan dan keinginan dengan tujuan agar anak memahami perasaan dan keinginannya..
- Orang tua juga hendaklah membantu menyatakan apa yang diinginkan atau tidak diinginkan anak, dengan harapan agar anak tahu bahwa orang tuanya memahami, mengerti perasaan dan keinginannya. Misalnya, “Ibu tahu kamu tidak suka, ibu belikan baju ini. Tapi kamu harus tahu bahwa ibu membelikan ini agar kamun dapat memakainya untuk...” dsb.
- Tawarkan beberapa alternatif lain, misalnya, “Ibu tidak mengizinkan mau beli es krim, tapi kamu bisa beli roti atau susu,” dsb.
- Bila tantrum berlangsung terus, bahkan reaksi emosi anak semakin kuat, cobalah untuk memeluk anak dengan penuh rasa cinta dan sayang. Tentunya

hal ini bila anak tidak bertindak agresif , seperti memukul, menendang dsb. kepada sang orang tua.

Bila tantrum anak sudah mereda, usahakan orang tua tetap bersikap konsisten. Jika tantrum muncul karena anak tidak dipenuhi keinginannya, usahakan keinginan anak tetap tidak diberikan. Namun tentunya anak tetap harus mendapat kejelasan atau alasan mengapa sang ibu atau orang tuanya tidak mengabdikan keinginannya. Yang terpenting, *anak harus tahu bahwa orang tuanya memiliki sikap konsisten atas dirinya dan tidak bisa “dimanipulasi” oleh sang anak.*

Yang harus dihindari ketika tantrum anak mereda adalah memberi hukuman kepada anak. Justru dalam upaya memperbaiki perilaku tantrum ini, orang tua harus dapat menunjukkan/mengekspresikan rasa cinta dan kasih sayang kepada si anak. Berikan anak kesempatan untuk mengetahui/menyadari betapa sang ibu (orang tuanya) sangat menyayangi dirinya. Dengan iklim yang penuh dengan cinta kasih, jika memang tantrum disebabkan karena perilaku anak yang harus di'urus'kan, maka pengajaran tentang nilai dan norma akan lebih mudah untuk ditanamkan pada anak. Namun bisa jadi tantrum bukan sepenuhnya salah anak, bisa saja tantrum bersumber dari kesalahan kita , orang tua sang anak. Oleh karena itu, munculnya perilaku tantrum menjadi sarana evaluasi diri bagi sang orang tua!

***Wallaahu'alam bishshowab***

#### **Referensi :**

- Hughoghi, Masud. 1992. *Assessing Child and Adolescent Disorders. A Practice Manual*. London-New bury Park-New Delhi: SAGE Publications.
- Hurlock, Elizabeth (1978). *Child Development*, sixth edition. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Schaefer, Charles E., Millman, Howard.L. 1981. *How to Help Children With Common Problems*. New York: Van Nostrand Reinhold Company
- Suryabrata, Sumadi (1998). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Tasmin, Martini Rini. *Tantrum*. Tersedia : <http://www.e-psikologi.com> (Akses: 12/04/07)
- Tantrum*. Tersedia: [http:// www. kidsource.com/ better.world.press/ tantrums.html](http://www.kidsource.com/better.world.press/tantrums.html) (Akses: 15/05/07)
- Temper Tantrum. Tersedia [http:// www.iqeq.web.id](http://www.iqeq.web.id) (Akses: 20/05/07)