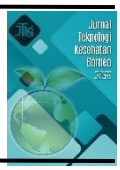
Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo, Vol. 3, No 1 (2022) 25-30

http://jtk.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JTKB/



Literature Review: Menejemen Temper Tantrum pada Balita

Muhammad Muizzulatif[1)*], Shafa Inayatullah Machmud[1)]

Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

*Correspondence: agungikhssani@gmail.com

Abstract. *Temper tantrums are behaviors that often occur at the age of preschool children which are characterized by excessive emotional outbursts and behavior due to anger and frustration in children with manifestations of stubborn behavior, resistance, defiance, rebellion, anger, harsh words, crying, screaming. , shouting, rolling over, kicking, banging their head against the wall, pulling hair, hitting, throwing things, and slamming their bodies on the floor due to difficulty regulating emotions and behavior, causing suffering for parents and the environment. Temper tantrums are related to developmental stage, temperament, and health status (eg having an autism spectrum disorder). Temper tantrums in young children are acceptable and considered normative, but the appropriate treatment to overcome this is not understood by parents so that parents can become stressed about their child's tantrum behavior. This literature review discusses temper tantrums in toddlers and how to prevent and treat them.*

Keywords: Temper tantrums, Prevent, Treatment

Abstrak. Temper tantrum adalah perilaku yang sering terjadi pada usia anak prasekolah yang ditandai dengan ledakan emosi yang berlebihan dan perilaku akibat kondisi marah dan frustasi pada anak dengan manifestasi berupa perilaku keras kepala, perlawanan, pembangkangan, pemberontakan, kemarahan, kata-kata kasar, menangis, menjerit, berteriak, berguling, menendang, membenturkan kepala ke tembok, menjambak rambut, memukul, melempar barang, dan membanting badan ke lantai akibat kesulitan mengatur emosi dan perilaku, sehingga menimbulkan penderitaan bagi orang tua dan lingkungan. Temper tantrum terkait dengan tahap perkembangan, temperamen, dan status kesehatan (misalnya memiliki gangguan spektrum autisme). Temper tantrum pada anak kecil dapat diterima dan dianggap normatif, namun penanganan yang sesuai untuk mengatasi hal ini kurang dipahami oleh orang tua sehingga orang tua dapat menjadi stress terhadap perilaku tantrum anak. Literature review ini membahas temper tantrum pada balita dan cara mencegah serta menanganinya.

Kata kunci: Temper tantrum, Pencegahan, Pengobatan

1. Latar Belakang

Temper tantrum adalah episode singkat dari perilaku ekstrem, tidak menyenangkan, dan terkadang agresif sebagai respons terhadap frustrasi atau kemarahan (Salameh et al., 2021). Perilaku tantrum biasanya tidak sesuai dengan situasi yang dialami. Pada balita, perilakunya termasuk menangis, berteriak, perilaku keras kepala, perlawanan, pembangkangan, pemberontakan, kemarahan, kata-kata kasar, menangis, menjerit, berteriak, berguling, menendang, membenturkan kepala ke tembok, menjambak rambut, memukul, melempar barang, dan membanting badan ke lantai akibat kesulitan mengatur emosi dan perilaku (Ariani & Sari, 2020). Tantrum terjadi rata-rata sekali sehari, dengan durasi rata-rata tiga menit pada anak berusia 18 hingga 60 bulan. Durasi tantrum yang paling umum adalah 0,5 hingga 1 menit (Manning et al., 2019) dengan normalisasi suasana

hati dan perilaku antar episode. Tingkat keparahan, frekuensi, dan lamanya kejadian secara alami menurun seiring bertambahnya usia anak. Meskipun sebagian besar temper tantrum pada balita adalah tipikal dan merupakan bagian dari perilaku normal balita, tantrum atipikal dapat menjadi ciri dari gangguan perilaku dan kejiwaan (Wakschlag et al., 2020).

Penyebab umum tiba-tiba tantrum pada balita adalah pemicu fisiologis seperti kelelahan, lapar, atau sakit. Frustrasi adalah penyebab umum lainnya. Balita berkonflik karena keinginan simultan untuk perhatian orang tua dan keinginan kuat untuk mandiri. Balita belum mengembangkan keterampilan koping yang matang untuk mengelola emosi yang kuat. Balita juga mungkin belajar bahwa tantrum adalah cara yang efektif untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan atau menghindari apa yang tidak mereka inginkan dalam jangka pendek. Juga, balita belajar melalui penjelajahan lingkungan mereka dan mungkin menjadi frustrasi ketika orang lain mencegah mereka melakukan ini, seperti ketika orang dewasa melarang untuk melakukan sesuatu yang membahayakan anak. Saat anak belajar keterampilan untuk mengidentifikasi perasaan mereka, menyebutkan emosi, mengomunikasikan perasaan ini kepada orang lain, dan menerapkan perilaku positif untuk mengelola perasaan atau emosi negatif, frekuensi tantrum berkurang (Sukatin et al., 2020).

Tantrum paling sering terjadi antara usia dua dan tiga tahun tetapi dapat terjadi semuda 12 bulan. Para peneliti menemukan bahwa tantrum terjadi pada 87% anak usia 18 hingga 24 bulan, 91% pada usia 30 hingga 36 bulan, dan 59% pada usia 42 hingga 48 bulan. Umumnya balita mengamuk setidaknya sekali sehari, seperti yang terjadi pada 20% anak usia dua tahun, 18% anak usia tiga tahun, dan 10% anak usia empat tahun. Lima hingga tujuh persen anak berusia satu hingga tiga tahun mengalami tantrum yang berlangsung setidaknya lima belas menit tiga kali atau lebih per minggu. Anak-anak dengan defisit bahasa atau autisme mungkin memiliki perilaku tantrum yang lebih sering dan agresif karena frustrasi tambahan yang terkait dengan kesulitan mengekspresikan diri. Peristiwa menahan nafas dapat terjadi selama tantrum dan mempengaruhi 0,1 sampai 4,6% dari anak-anak yang sehat. Mantra menahan napas biasanya terjadi antara usia enam bulan dan lima tahun, dengan onset antara 6 dan 18 bulan, dan menghilang pada usia lima tahun. Tidak ada perbedaan yang terdokumentasi dalam prevalensi temper tantrum berdasarkan jenis kelamin atau ras/etnis (Sisterhen & Wy, 2021). Temper tantrum pada anak kecil dapat diterima dan dianggap normatif, namun penanganan yang sesuai untuk mengatasi hal ini kurang dipahami oleh orang tua sehingga orang tua dapat menjadi stress terhadap perilaku tantrum anak. Literature review ini membahas temper tantrum pada balita dan cara mencegah serta menanganinya.

2. Metode

Metode yang digunakan adalah menggunakan studi literatur yang diambil dari berbagai jurnal internasional maupun nasional, metode ini berupaya untuk meringkas kondisi pemahaman terkini tentang suatu topik. Studi literatur menyajikan ulang materi yang diterbitkan sebelumnya, dan melaporkan fakta atau analisis baru. Tinjauan literatur memberikan ringkasan berupa publikasi terbaik dan paling relevan kemudian membandingkan hasil yang disajikan dalam makalah.

3. Hasil

Temper tantrum adalah luapan emosi yang meledak-ledak dan tidak terkendali dan sering terjadi pada anak usia 18 bulan sampai 5 tahun. Umumnya anak kecil memiliki tingkat emosional yang tidak menentu dibandingkan orang dewasa karena pada usia ini

anak-anak masih tergolong muda dan belum bisa mengontrol emosinya. Sikap yang ditunjukkan untuk menampilkan ketidaksenangan, anak melakukan tindakan yang berlebihan, seperti menangis, berteriak, melempar benda, berguling-guling, memukul ibunya atau kegiatan kemarahan dan tidak menyenangkan lainnya (Yunita et al., 2019). Tantrum lebih mudah terjadi pada anak yang dianggap sulit dengan ciri-ciri memiliki kebiasaan tidur, makan dan buang air besar tidak teratur, sulit menyukai situasi, makanan dan orang baru, lambat beradaptasi dengan perubahan, lebih sering dengan mood negatif, mudah terpancing. , mudah marah dan sulit mengalihkan perhatian (Ogundele, 2018).

Penyebab umum tiba-tiba tantrum pada balita adalah pemicu fisiologis seperti kelelahan, lapar, atau sakit. Frustrasi adalah penyebab umum lainnya. Balita berkonflik karena keinginan simultan untuk mendapat perhatian orang tua dan keinginan kuat untuk mandiri. Mereka belum mengembangkan keterampilan mekansime koping yang matang untuk mengelola emosi yang kuat, anak juga mungkin belajar bahwa tantrum adalah cara yang efektif untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan atau menghindari apa yang tidak mereka inginkan dalam jangka pendek. Balita belajar melalui penjelajahan lingkungan mereka dan mungkin menjadi frustrasi ketika orang lain mencegah mereka melakukan suatu hal, seperti ketika orang dewasa menengahi untuk alasan keamanan. Saat anak belajar keterampilan untuk mengidentifikasi perasaan mereka, menyebutkan emosi, mengomunikasikan perasaan ini kepada orang lain, dan menerapkan perilaku positif untuk mengelola perasaan atau emosi negatif, frekuensi tantrum berkurang (Jiu et al., 2021).

Mencegah tantrum

Karena sulit untuk menghentikan tantrum ketika terjadi, orang tua perlu mengidentifikasi pemicu untuk mencegahnya. Beberapa pemicunya antara lain perubahan aktivitas yang dilakukan anak saat tidak ingin mengubah aktivitas, menjadi frustrasi, atau berada jauh dari rumah saat anak cenderung lelah atau lapar. Oleh karena itu, penting untuk menjaga konsistensi dan ekspektasi perilaku yang sesuai dengan perkembangan dan penghargaan saat melakukan aktivitas atau mengajak anak jalan-jalan (Wahman & Anderson, 2021). Selain itu, anak perlu memiliki rutinitas harian secara teratur, terutama yang mencakup makan dan tidur siang pada waktu tertentu hal ini akan membantu anak mengetahui apa yang dilakukan anak setiap hari dan membantu orang tua menghindari aktivitas menjelang tidur siang atau waktu makan, karena tantrum dapat terjadi atau menjadi lebih buruk ketika anak lelah atau lapar (Sembiring et al., 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah dan Hayati dalam mengidientifikasi faktor penyebab anak mengalami upset temper tantrum yaitu anak sering menyaksikan penyaluran emosi yang salah dari ibunya, keadaan suasana hati anak yang berubah-ubah, mengalami kondisi tidur yang tidak nyaman, pola asuh orang tua yang tidak konsisten, anak mencari perhatian, anak diganggu oleh orang disekeliling dan keinginan anak yang tidak terpenuhi sesuai dengan harapan anak. Orang tua menyikapi perilaku temper tantrum pada anak dengan berbagai cara antara lain secara langsung memenuhi keinginan anak, mengabaikan anak dan membujuk anak (Ulfah & Hayati, 2017).

Anak-anak mungkin mengalami tantrum sebagai akibat dari frustrasi. Oleh karena itu, orang tua harus berusaha mencegah frustrasi dengan melindungi anak di rumah atau memiliki mainan yang sesuai dengan usianya. Namun, jika anak menjadi frustrasi, orang tua harus berusaha mengalihkan perhatiannya dan tetap tenang agar frustrasinya tidak meningkat menjadi tantrum. Seiring bertambahnya usia anak-anak dan lebih mampu mengomunikasikan keinginan, kebutuhan, dan frustrasi melalui kata-kata, penting untuk

mengajari mereka mengekspresikan emosi secara verbal daripada melalui perilaku tantrum. Juga, menanyakan anak-anak apakah mereka merasa marah, sedih, lelah, atau lapar ketika mudah tersinggung dapat membantu menghilangkan perilaku tantrum jika orang tua menangani perasaan itu dengan tepat (ANDRA, 2017).

Namun, ketika anak-anak masih kecil, mereka belum memiliki kosakata untuk mengekspresikan emosi, itulah sebabnya mereka menggunakan perilaku yang terlihat selama temper tantrum. Anak yang lebih besar dapat diajari untuk mengungkapkan perasaan melalui kata-kata. Penting bagi orang tua untuk memberikan banyak perhatian positif kepada anak; mereka yang tidak mendapat perhatian seperti itu akan berusaha mendapatkan perhatian negatif karena perhatian negatif dari orang tua lebih baik daripada tidak ada perhatian sama sekali. Hembree-Kigin & McNeil dalam bukunya menulis dianjurkan untuk memberikan lima interaksi positif untuk setiap interaksi negatif. Interaksi positif termasuk menghabiskan waktu bersama dengan orang tua, menyediakan benda-benda seperti bagan stiker untuk mendapatkan hadiah yang mungkin berupa mainan favorit, atau memberikan pujian verbal seperti mengatakan "terima kasih telah berbagi" atau "Sangat membantu, Nak" (Hembree-Kigin & McNeil, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari *et al* berfokus dan bertujuan untuk melihat gambaran pengelolaan emosi yang dilakukan oleh ibu terhadap perilaku tantrum anak yang berusia sekitar 12-48 bulan. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara mendalam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dengan bahwa empat dari lima subject secara eksplisit mengungkapkan bahwa komunikasi dan pengenalan emosi pada anak dapat membantu mengurangi perilaku tantrum secara bertahap. Sedangkan, salah satu responden lainnya memilih cara berupa pengalihan perhatian yang cenderung membuat anak tidak dapat mengenali apa yang tengah dirasakan sehingga tetap memunculkan perilaku tantrum dikarenakan anak belum mampu mengelola emosi dengan tepat, yang dalam penelitian ini ditunjukkan secara verbal seperti menangis ataupun berteriak (Lestari et al., 2021).

Hal yang dilakukan saat tantrum berlangsung

Banyak tantrum dipicu oleh anak yang lelah, lapar, sakit, atau frustrasi. Anjuran terbaik bagi orang tua dalam situasi ini adalah tetap tenang, berusaha mengalihkan perhatian anak, dan mengabaikan tantrum jika memungkinkan. Anak-anak mungkin perlu memiliki "waktu istirahat" atau periode pendinginan untuk menenangkan diri. Namun, hindari penggunaan “time-out” terlalu sering karena strategi tersebut dapat kehilangan efektivitasnya jika digunakan secara berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh Direkomendasikan untuk menggunakan 1 menit “time-out” untuk setiap tahun usia anak (Del Vecchio et al., 2019).

Sering kali seorang anak akan mengalami temper tantrum sebagai mekanisme untuk mendapatkan perhatian. Oleh karena itu, saran terbaik yang dapat diberikan orang tua dalam situasi ini adalah mengabaikan perilaku tersebut sampai anak tenang dan tantrumnya hilang, selama anak tidak dalam bahaya atau tidak membahayakan orang lain. Mengabaikan perilaku menunjukkan kepada anak bahwa bertingkah tidak menghasilkan perhatian orang tua. Namun, jika anak memukul atau menendang seseorang, orang tua harus menahan anak sampai perilakunya berhenti dan anak tenang dan tidak berbicara dengan anak sampai anak tenang (Ward-Hawkes & Rodi, 2019)

Banyak tantrum terjadi ketika anak diminta melakukan sesuatu yang tidak ingin mereka lakukan. Namun, sangat penting bagi orang tua untuk tidak menyerah bahkan jika

terjadi tantrum, karena hal ini dapat menyebabkan penguatan negatif. Misalnya, jika anak mengamuk karena tidak mau tidur dan orang tua membiarkan anak begadang, anak akan belajar orang tua sering mengalah pada permintaan (Sundari, 2017). Terakhir, orang tua perlu tetap tenang saat tantrum meski sedang stres. Salah satu cara untuk tetap tenang adalah meninggalkan ruangan tempat amukan terjadi dan menunggu sampai berhenti. Namun, jika anak mengalami temper tantrum di tempat umum, seperti ke *supermarket* atau taman, mungkin perlu meninggalkan toko atau taman atau menghentikan aktivitasnya baik dengan membawa anak pulang atau ke mobil sampai perilaku tersebut berhenti (Maulana, 2020).

5. Kesimpulan

Untuk membantu anak yang mengalami temper tantrum, orang tua perlu memahami apa penyebabnya, hal ini kadang sulit karena bisa jadi menyebabkan ketakutan, kemarahan, frustrasi, atau sesuatu yang lain. Penelitian yang dilakukan menyarankan orang tua untuk menganggap temper tantrum sebagai reaksi terhadap sesuatu yang mengecewakan. Anak memiliki respon seperti orang dewasa, seperti dengan berbicara atau menanyakan apa yang mereka inginkan. Sebaliknya, mereka menangis atau berteriak. Perilaku orang tua biasanya bersifat mengalah dan anak akan belajar bahwa mengamuk akan mendapatkan apa yang mereka inginkan. Tujuan yang harus dilakukan adalah membuat anak Anda melupakan hal ini.

Ketika tantrum memang terjadi, orang tua sebaiknya mengabaikannya jika tidak berbahaya. Ketika anak-anak mendapatkan perhatian untuk tantrum, mereka lebih termotivasi untuk terus melakukannya. Sebaliknya, berikan perhatian pada anak ketika mereka melakukan sesuatu yang baik. Berikan banyak pujian saat mereka berkompromi, cobalah untuk menenangkan diri atau melakukan sesuatu yang sulit tanpa mengamuk.

Orang tua juga perlu menunjukkan kepada anak-anak cara menenangkan diri. Buatlah daftar hal-hal yang dapat dilakukan untuk menenangkan diri dan membaginya dengan anak. Pengaturan pernapasan, menghitung sampai sepuluh, dan perhatian penuh dapat membantu.

Daftar Pustaka

Andra, F. R. D. H. (2017). Hubungan pola asuh orang tua dengan kejadian temper tantrum pada anak usia prasekolah (3-5 tahun) di paud pelangi II Desa Kepel kec. Kare kab. Madiun (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).

Ariani, I., & Sari, E. (2020). An authoritarian parenting: Main predictor in temper tantrum of pre-school children. Proceedings Series on Health & Medical Sciences, 1, 114–119.

Del Vecchio, T., Feder, M. A., & Canter, M. F. (2019). Discipline and Guidance From 2 to 5 Years. The Encyclopedia of Child and Adolescent Development, 1–11.

Hembree-Kigin, T. L., & McNeil, C. B. (2013). Parent—Child interaction therapy. Springer Science & Business Media.

Jiu, C. K., Hartono, H., Amelia, L., Surtikanti, S., Gusmiah, T., Wuriani, W., Usman, U., Pratama, K., & Putra, G. J. (2021). Perilaku Tantrum pada Anak Usia Dini di Sekolah. Jurnal Pelita PAUD, 5(2), 262–267.

Lestari, W. A., Putri, C. E., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2021). Pengelolaan Perilaku Tantrum Oleh Ibu Terhadap Anak Usia 12-48 Bulan. Proyeksi: Jurnal Psikologi, 16(2).

Manning, B. L., Roberts, M. Y., Estabrook, R., Petitclerc, A., Burns, J. L., Briggs-Gowan, M., Wakschlag, L. S., & Norton, E. S. (2019). Relations between toddler expressive

language and temper tantrums in a community sample. Journal of Applied Developmental Psychology, 65, 101070.

Maulana, F. A. (2020). Literrature Review Pola Asuh Ibu Tentang Tantrum Pada Anak Usia Toddler.

Ogundele, M. O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. World Journal of Clinical Pediatrics, 7(1), 9.

Salameh, A. K. B., Malak, M. Z., Al-Amer, R. M., Al Omari, O. S., El-Hneiti, M., & Sharour, L. M. A. (2021). Assessment of temper tantrums behaviour among preschool children in Jordan. Journal of Pediatric Nursing.

Sembiring, A. K., Filtri, H., & Marta Efastri, S. (2017). Persepsi orang tua terhadap pemecahan masalah temper tantrum anak usia dini di Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. Jurnal Pendidikan, 8(1), 90–100.

Sisterhen, L. L., & Wy, P. A. W. (2021). Temper tantrums. StatPearls [Internet].

Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 5(2), 77–90.

Sundari, R. (2017). Efektivitas Layanan Konseling Behaviotal Dengan Teknik Extinction Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Ulfah, E., & Hayati, B. (2017). Temper Tantrum Pada Anak Yang Tinggal Dalam Keluarga Matriarchat. Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam, 8(2), 92–111.

Wahman, C. L., & Anderson, E. J. (2021). A precorrection intervention to teach behavioral expectations to young children. Psychology in the Schools, 58(7), 1189–1208.

Wakschlag, L. S., Krogh-Jespersen, S., Estabrook, R., Hlutkowsky, C. O., Anderson, E. L., Burns, J., Briggs-Gowan, M. J., Petitclerc, A., & Perlman, S. B. (2020). The early childhood irritability-related impairment interview (E-CRI): A novel method for assessing young children's developmentally impairing irritability. Behavior Therapy, 51(2), 294–309.

Ward-Hawkes, J., & Rodi, M. (2019). Managing Meltdowns and Tantrums on the Autism Spectrum: A Parent and Caregiver's Guide. Jessica Kingsley Publishers.

Yunita, F., Ferry, E., Ika, N. P., & Gading, E. A. (2019). Parental Self-Efficacy on Temper Tantrum Frequency in Children. Indian Journal of Public Health Research & Development, 10(8), 2798–2802.