

Ketika Emosi Anak Meledak

Ditulis oleh Rini Saputro
Jumat, 14 September 2012 08:55 -

Ketika Emosi Anak Meledak-ledak

Tiara Asri Sasmitawati, M.Psi., Psikolog

Anak□ belum mampu mengungkapkan rasa marah dan kecewanya dengan tepat.. Yang muncul akan kemarahan anak dengan menangis, berteriak bahkan menjerit-jerit dan mengguling-gulingkan badannya... Inilah yang dikenal dengan istilah TANTRUM.

Seringkali kita jumpai anak usia 3 sampai 5 tahun marah dengan orang dewasa di sekitarnya dan yang paling sering dengan orangtuanya, sehingga kita melihat sang anak menangis, menjerit-jerit bahkan sampai mengguling-gulingkan badannya di lantai. Yang paling sering kita lihat hal itu terjadi di toko mainan atau makanan, karena sang anak meminta mainan namun tidak dibelikan oleh orangtua. Sebenarnya orangtua tidak salah dengan tidak membelikannya namun ada sesuatu hal yang lain dibalik itu semua. Tantrum merupakan masalah perilaku umum yang terjadi pada anak, apalagi anak usia 3 tahun sedang belajar mengenai emosi. Tantrum biasanya terjadi pada usia 2 dan 3 tahun, akan mulai menurun pada usia 4 tahun. Mereka biasanya mengalami ini dalam waktu satu tahun. 23 sampai 83 persen dari anak usia 2 hingga 4 tahun pernah mengalami temper tantrum. Namun apabila dalam proses ini ada yang keliru atau proses pengajaran yang kurang tepat maka akan berdampak buruk dimasa yang akan datang, anak menjadi sulit untuk mengontrol emosi negatifnya.

Temper tantrum (tantrum) adalah luapan emosi yang meledak-ledak dan tidak terkontrol. Luapan emosi ini cukup beragam dari merengek, menangis, menjerit-jerit, mengguling-gulingkan badan di lantai, dan kata-kata kasar. Bukan hal yang mudah untuk mengatasi anak-anak yang tantrum, namun tetap ada cara untuk mengatasinya dan kunci utamanya tentu saja dari orang dewasa di sekitarnya dan yang paling dekat adalah orang tua.

Dikutip Colorado State University Extension, R.J. Fetsch and B. Jacobson mengatakan bahwa tantrum biasanya terjadi pada usia 2 sampai 3 tahun ketika anak-anak membentuk kesadaran diri. Balita belum cukup memahami kata "aku" dan "keinginan dirinya" tetapi sangat mudah untuk tahu bagaimana memuaskan apa yang diinginkan. Tantrum adalah hasil dari energi tinggi dan kemampuan yang tidak mencukupi dalam mengungkapkan keinginan atau kebutuhan

Ketika Emosi Anak Meledak

Ditulis oleh Rini Saputro

Jumat, 14 September 2012 08:55 -

“dalam bentuk kata-kata”.

Tantrum juga dapat digunakan anak sebagai cara untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Anak akan belajar ketika dia menangis ketika permintaannya tidak dituruti kemudian setelah menangis dan merengek permintaannya dituruti maka anak akan cenderung mengulangnya. Dia akan menangis untuk mendapatkan apa yang dia inginkan.

Beberapa hal mendasar yang menyebabkan tantrum :

1. Anak belum mampu mengungkapkan keinginan dan perasaannya terutama emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa. Pada masa pertumbuhan anak memiliki keterbatasan bahasa sehingga belum dapat terjalin emosi yang baik antara orang dewasa di sekitarnya dan anak. Karena keterbatasan komunikasi, anak kemudian memiliki keterbatasan dalam mengendalikan maupun menyalurkan emosinya.
2. Terhalangnya keinginan anak untuk mandiri. Pada masa perkembangan, anak-anak cenderung menirukan apa yang dilakukan oleh sekelilingnya, termasuk orang tua. Ketika keinginan tersebut terhalang, anak cenderung protes dan frustrasi, mengungkapkannya melalui Tantrum.
3. Tidak mampu melakukan/menguasai suatu hal. Ketika anak tidak mampu atau gagal melakukan sesuatu misalnya ketika bermain kemudian mainannya rusak atau tidak dapat melakukan permainan tersebut maka anak akan menjadi marah dan mengungkapkannya melalui Tantrum.
4. Permintaannya ditolak, ketika anak menginginkan sesuatu namun tidak dipenuhi maka anak akan menjadi marah dan muncul dalam bentuk Tantrum. Namun bukan berarti setiap keinginan anak harus dipenuhi untuk menghindari Tantrum, namun bagaimana caranya menjelaskan dan mengajarkan kepada anak bahwa semua keinginannya belum tentu dapat dipenuhi secara langsung saat itu juga.
5. Lapar, lelah, dan merasa tidak nyaman. Emosi anak lebih mudah meledak-ledak apabila

Ketika Emosi Anak Meledak

Ditulis oleh Rini Saputro

Jumat, 14 September 2012 08:55 -

mereka dalam keadaan kurang tidur siang, terlalu lelah, lapar, atau bahkan merasa tidak nyaman.

6. Mencari perhatian. Dorothy Einon, seorang pakar perilaku anak di Inggris mengatakan, anak tidak akan tantrum dengan orang yang tidak ia cintai. Tantrum digunakan anak untuk mencari perhatian, dan tantrum paling sering terjadi justru ketika bersama orangtuanya. Terkadang semakin orangtuanya sibuk atau sedang banyak kegiatan, anak semakin meminta perhatian orangtuanya dan salah satunya dengan perilaku Tantrum.

7. Suasana hatinya sedang buruk, anak sedang sedih, kecewa namun belum mampu mengungkapkan perasaannya dengan tepat akhirnya munculnya dalam bentuk perilaku Tantrum.

Apapun penyebab anak tantrum, tetap ada cara yang tepat untuk mengatasinya meskipun di awal memang bukan hal yang mudah untuk melakukannya. Dikutip dari Children's Hospital of Philadelphia, berikut ini adalah petunjuk yang paling tepat dan bermanfaat tentang cara mengatasi temper tantrum:

1. Tetap tenang.

2. Terus lakukan kegiatan yang sedang kita lakukan. Abaikan anak sampai dia lebih tenang dan tunjukkan aturan yang sudah disepakati bersama.

3. Jangan memukul anak. Lebih baik mendekapnya dalam pelukan sampai ia tenang.

4. Cobalah untuk menemukan alasan kemarahan anak kita sebagai orang dewasa yang ada pada saat itu.

5. Jangan menyerah pada kemarahan anak. Ketika orang tua menyerah, anak-anak belajar untuk menggunakan perilaku yang sama ketika mereka menginginkan sesuatu.

Ketika Emosi Anak Meledak

Ditulis oleh Rini Saputro

Jumat, 14 September 2012 08:55 -

6. Jangan membujuk anak dengan imbalan yang lain untuk menghentikan kemarahannya. Anak akan belajar untuk mendapatkan imbalan.

7. Arahkan perhatian anak pada sesuatu yang lain.

8. Singkirkan benda-benda yang berpotensi berbahaya dari anak.

9. Berikan pujian dan penghargaan perilaku bila tantrum telah selesai.

10. Tetap jaga komunikasi terbuka dengan anak.

Sebagai orang tua dan pendidik harus pintar – pintar memahami karakteristik anak yang berbeda – beda, sehingga kita tidak salah dalam menangani anak ketika anak marah, menangis, dan histeris.