

## Menyikapi Temper Tantrum Pada Anak-Anak



Temper tantrum (emosi yang meledak) adalah problem normal pada perilaku anak kecil dalam mengungkapkan kejengkelannya ketika belum memiliki kata-kata yang memadai untuk mengungkapkan frustasinya atau belum memiliki kemampuan mengontrol dirinya. Bentuknya banyak, misalnya berguling-guling saat menangis, menendang-nendang benda, atau membanting pintu saat ngambek.

Menurut penjelasan R.J.Fetsch, dari Colorado State University, 23 - 83% anak-anak yang masih berusia 2 - 4 tahun biasa mengalami ini. Bagaimana kalau usianya sudah 5 atau 6 tahun? Pada usia 4 tahun dikatakan baru mulai berhenti, tapi belum hilang seluruhnya. Mungkin ada yang sudah duduk di bangku SD dan masih membawa kebiasaan kecilnya.

Walaupun dibilang normal, namun jika kita sudah melihat intensitasnya semakin tinggi, aksinya sudah semakin tak terkontrol, sementara usianya sudah semakin dewasa, maka kita perlu memikirkan penyebabnya, lalu berpikir mengenai sikap yang bisa membantu mereka.

Beberapa kondisi keluarga yang “mendukung” perilaku Temper tantrum itu antara lain: disiplin yang lemah, terlalu banyak mengkritik, terlalu protektif atau mengabaikan, kurang kasih sayang, hubungan orangtua yang bermasalah, persaingan saudara, ada yang kuat dan ada yang lemah di rumah, atau si anak terlalu sering mengalami penolakan dari orang dewasa di sekitarnya.

Ada sejumlah usulan yang bisa kita pakai acuan dalam membantu mereka, antara lain:

1. Sebisa mungkin, ciptakan strategi seolah-olah kita tidak terlalu bereaksi, namun tetap perhatian. Temukan sensasi yang bisa mengalihkan perhatiannya
2. Terapkan disiplin yang ringan sebagai latihan mengontrol diri atau menyepakati perjanjian, misalnya kalau dia berhenti ngambek, kita akan terbuka untuk diajak berbicara mengenai permintaannya
3. Terus berusaha mengungkap motif di balik prilakunya, mungkin mencari perhatian, mengajukan tuntutan, atau memprotes keadaan.
4. Hindari memermalukan anak dengan prilakunya itu atau memberi hukuman yang berat. Terkadang kita perlu memberi kesempatan untuk mengekspresikan emosi secara wajar dan manusiawi, misalnya marah, ngambek, malas, atau hal-hal yang manusiawi lainnya.
5. Ajarkan anak mengenal batas-batas yang masih bisa ditoleransi saat ngambek sebagai cara agar dia belajar mengontrol diri menuju perbaikan.
6. Lebih fokuslah untuk memberikan penghargaan atas prilakunya yang positif ketimbang bereaksi negatif atas prilakunya yang negatif.
7. Jangan sampai kita takut dengan perilaku anak yang ngambek lalu kita mengabaikan permintaannya sehingga dia berpikir ngambeklah cara yang paling mulus untuk mencapai tujuan.
8. Intensifkan membuka komunikasi yang semakin terbuka agar kita bisa memahami perilaku yang baik dan yang buruk beserta akibatnya.
9. Jauhkan benda-benda berbahaya dari jangkauannya.

Semoga bermanfaat

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menyikapi-temper-tantrum-anak.html>