

Cara Mengatasi Tantrum Pada Anak



Sumber Foto : Bubbles Academy

Pernakah Anda dengar istilah ‘tantrum’? Mungkin jarang. Tapi apakah Anda sering melihat anak atau keponakan yang rewel dan cepat marah? Bisa jadi dia sedang mengalami tantrum loh!

Tantrum atau temper tantrum adalah keadaan saat seorang anak merasa frustrasi sehingga meluapkan emosinya dengan marah, menangis dan berteriak. Setiap orang tua tentunya sering menyadari keadaan ini.

Dimana ini merupakan hal yang yang memang sering terjadi pada anak usia 1- 4 tahun, dan akan berkurang seiring bertambah usia, ketika mereka sudah mulai mengerti cara memahami emosi mereka.

Apa yang menyebabkan tantrum pada anak?

Hal ini terjadi karena mereka merasa kesal, menginginkan perhatian, menginginkan sesuatu, lapar atau lelah. Mungkin anak Anda tidak dapat mengungkapkan apa yang dia inginkan sehingga meluapkan emosinya dengan marah, menangis dan berteriak.

Apa yang harus dilakukan?

- **Alihkan perhatiannya**

Ketika anak Anda menunjukkan rasa kesal cobalah untuk mengalihkan perhatiannya dengan menunjukkan sesuatu yang menarik

- **Tetap tenang**

Jangan memarahi atau memukul mereka saat mereka menunjukkan tantrum, karena dengan marah hanya

akan memperburuk keadaan. Anda dapat membicarakan perilaku mereka dengan tenang

- **Abaikan perilakunya**

Dengan mengabaikannya Anda menunjukkan bahwa dengan kemarahannya tidak bisa memberikan apa yang mereka inginkan

- **Pastikan mereka tetap aman**

Singkingkirkan benda – benda yang berbahaya saat mereka menunjukkan tantrum dan pastikan mereka berada pada tempat yang aman.

Saat anak Anda sudah lebih tenang coba bicara dengannya dan jelaskan bahwa apa yang dilakukan bukanlah hal yang baik.

Apakah tantrum bisa dicegah?

Mungkin akan sulit untuk mencegah terjadinya tantrum tapi ada beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk membantu anak berperilaku lebih baik. seperti:

- **Tetap konsisten.** Tetapkan rutinitas anak Anda, seperti waktu tidur bermain dan makan sehingga mereka akan mengerti apa yang mereka lakukan sehari – hari.
- **Berikan pilihan.** Biarkan mereka memilih hal yang mereka inginkan, untuk memberi mereka rasa kontrol, seperti memilih warna baju yang ingin mereka kenakan atau mainan yang ingin mereka mainkan dan lain – lain
- **Puji perilaku baik mereka.** Berikan pujian saat mereka berperilaku baik atau beri tahu rasa bangga Anda atas apa yang mereka lakukan
- **Jahui situasi yang dapat memicu terjadinya tantrum.**

Perilaku tantrum adalah hal yang wajar terjadi saat anak tumbuh dan berkembang, saat hal ini terjadi, seorang anak masih merasakan sulit untuk menyampaikan apa yang ia inginkan sehingga mengekspresikannya dengan cara yang salah.

Tugas Anda sebagai orang tua untuk membantunya melewati masa ini dan memahami situasi yang terjadi, sehingga dapat memberikan penjelasan bahwa apa yang mereka lakukan bukanlah hal yang baik.

Semakin bertambahnya usia gejala tantrum akan berkurang, jika gejala tantrum semakin memburuk dan semakin sering setelah usia 4 tahun coba konsultasikan keadaan ini dengan dokter anak Anda.

Referensi :

- Cleveland Clinic (2021). Temper Tantrums.
- Very Well Family (2021). What is Tantrum
- NHS (2019). Temper tantrums
- Mayo Clinic (2020). Temper tantrums in toddlers: How to keep the peace
- WebMD (2020). How to Handle a Temper Tantrum