Anak (1-3 tahun)
Article

Cara Menghadapi Anak Tantrum dengan Tenang dan Konsisten

AGU 5, 2026

4 MINS

Salah satu perkembangan psikologi anak yang terjadi pada usia balita adalah mereka mulai dapat merasakan perasaan senang, bahagia hingga amarah. Namun karena balita belum dapat berbicara dengan lancar, sering kali rasa amarah dan frustrasinya diekspresikan dalam bentuk tantrum.

Cara menghadapi anak tantrum yang paling efektif adalah dengan tetap tenang, tidak bereaksi berlebihan, dan memberi ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan emosinya. Respons orang tua yang tenang membantu anak belajar mengelola frustrasi yang belum bisa ia ungkapkan lewat kata-kata.

Tantrum pada anak biasanya dialami si Kecil yang berusia 1-3 tahun. Berteriak, menarik rambut sendiri, memukul hingga menggigit adalah beberapa bentuk tantrum yang mungkin bisa terjadi.

Bahkan, ada kalanya si Kecil sampai melemparkan barang atau bergulingan di lantai ketika sedang tantrum. Lapar, lelah, merasa tidak nyaman atau keinginannya tidak dituruti menjadi sejumlah hal yang memicu tantrum pada si Kecil.

Penyebab Tantrum pada Anak

Sebelum mencari tahu solusinya, Mam perlu memahami penyebab anak tantrum. Berikut beberapa alasan mengapa Si Kecil tantrum:

1. Keinginan untuk Mandiri

Si Kecil sedang berada di tahap ingin melakukan semuanya sendiri. Sayangnya, kemampuan fisik dan emosionalnya masih terbatas, sehingga ia mudah merasa frustrasi.

2. Kebutuhan Dasar Belum Terpenuhi

Faktor fisik seperti rasa lapar yang melanda, tubuh yang terlalu lelah, atau rasa tidak nyaman pada tubuhnya bisa meningkatkan risiko tantrum.

3. Keterbatasan Komunikasi

Si Kecil belum mampu mengungkapkan isi pikiran, keinginan, atau emosinya yang rumit dengan kata-kata. Akhirnya, ia memilih jalan pintas untuk mengekspresikannya melalui tangisan atau teriakan.

Baca Juga : **Mengenal Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini**

5 Tips Mengatasi Tantrum Pada Anak

Saat si Kecil sedang tantrum, Mam dan Pap jangan terpancing ikut emosi, ya. Apalagi hingga memukul si Kecil. Hal ini justru akan memperparah keadaan. Ketika tantrum pada anak melanda, coba terapkan beberapa cara menghadapi anak tantrum berikut ini:

1. Tetap tenang

Bila Mam atau Pap ikut terbawa emosi dan membentak si Kecil, ia akan tambah kesulitan mengontrol emosinya sendiri. Ketenangan Mam atau Pap akan ikut memengaruhi si Kecil menjadi tenang.

2. Berbicara dengan lembut

Balas berteriak pada si Kecil ketika ia tantrum hanya akan memancingnya berteriak lebih keras lagi untuk “mengungguli” Mam atau Pap. Nada suara yang lembut tapi tegas akan menunjukkan bahwa Mam dan Pap yang memegang kontrol.

Selain itu, bila Mam dan Pap berbicara dengan lembut, si Kecil akan menghentikan jeritannya untuk mendengar suara Mam dan Pap agar lebih jelas.

3. Coba alihkan perhatiannya

Perkembangan psikologi anak berbeda-beda pada setiap individu. Ada anak yang dapat diredakan gejolak emosinya dengan diberi pengalihan perhatian.

Bila si Kecil termasuk tipe anak seperti ini, Mam dapat mengajaknya membaca buku favorit, bermain dengan mainan kesayangannya atau menyetel musik dan mengajaknya menari bersama.

4. Memeluknya

Ketika si Kecil sedang tantrum, cobalah memeluknya erat-erat. Cara ini cukup ampuh untuk meredakan emosinya (dan juga emosi Mam atau Pap).

Tenangkan si Kecil dengan membisikkan empati padanya, misalnya, “Mam tahu kamu marah karena enggak boleh nonton televisi. Kadang Mam juga marah kalau Mam enggak bisa melakukan apa yang Mam inginkan.”

5. Acuhkan aksinya

Kadangkala, cara terbaik untuk mengatasi tantrum adalah dengan tidak meresponnya sama sekali. Cara ini dapat Mam pakai bila keinginan si Kecil tidak mungkin dituruti sama sekali.

Tetap lakukan kegiatan Mam saat itu untuk menunjukkan bahwa Mam mengacuhkan tantrum pada anak tersebut. Lama-kelamaan, si Kecil akan memahami tidak ada gunanya menjerit dan bertingkah buruk karena tidak memperoleh hasil yang diinginkannya.

Apa yang Harus Dilakukan saat Anak Tantrum?

Ketika Si Kecil sedang tantrum, Mam dapat membantu ia mengenali dan memahami emosinya dengan memberikan respons yang tenang dan penuh empati. Misalnya, katakan, "*Mam tahu kamu sedang marah karena mainannya disimpan.*" Cara ini membantu Si Kecil belajar mengenali dan menamai perasaannya, sekaligus menjadi bagian penting dalam membangun kecerdasan emosional anak.

Namun, memvalidasi emosi bukan berarti membiarkan semua perilakunya. Mam tetap perlu menetapkan batasan yang jelas dan konsisten.

Sampaikan bahwa merasa marah adalah hal yang wajar, tetapi memukul, menggigit, melempar barang, atau menyakiti orang lain tetap tidak boleh dilakukan. Dengan begitu, Si Kecil belajar bahwa semua emosi boleh dirasakan, tetapi tidak semua perilaku dapat diterima.

Ini yang Harus Dilakukan saat Anak Sudah Tenang

Setelah emosinya mereda dan Si Kecil sudah lebih siap menerima arahan, Mam dapat memanfaatkan momen ini untuk membantunya belajar mengelola emosi.

Berikan Pujian

Berikan apresiasi saat Si Kecil berhasil menenangkan diri, misalnya, "*Mam bangga karena*

kamu sudah bisa tenang." Pujian yang spesifik dapat membantu memperkuat perilaku positif yang ingin dibangun.

Ajak Berdiskusi

Ajak Si Kecil membicarakan apa yang membuatnya marah dan diskusikan bersama cara yang lebih tepat untuk mengungkapkan perasaannya jika situasi serupa terjadi lagi. Kebiasaan ini membantu anak belajar mengenali emosi sekaligus melatih kemampuan memecahkan masalah sejak dini.

Kapan Harus ke Profesional?

Mam perlu berkonsultasi dengan dokter anak atau psikolog apabila tantrum mulai menunjukkan pola yang tidak sesuai dengan tahap perkembangannya, misalnya:

- Tantrum terjadi sangat sering, berlangsung lama, atau muncul berkali-kali dalam sehari.
- Si Kecil masih sering mengalami tantrum yang intens setelah berusia lebih dari 5 tahun.
- Perilakunya membahayakan diri sendiri atau orang lain, seperti menyundul kepala, menarik rambut hingga melukai diri, memukul, menggigit, merusak barang, atau menahan napas hingga wajah membiru.
- Mam merasa sangat kewalahan atau kesulitan mengelola tantrum Si Kecil sehingga membutuhkan pendampingan dari tenaga profesional.

Menghadapi tantrum memang membutuhkan kesabaran, konsistensi, dan pemahaman terhadap tahapan perkembangan emosi anak. Dengan pengetahuan yang tepat, Mam dan Pap dapat membantu Si Kecil belajar mengelola emosinya secara sehat sejak dini.

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition yang menyediakan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta *exceptional tools* untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Baca Juga : **5 Permasalahan Anak Usia Dini dan Cara Menanganinya**

Pertanyaan Seputar Cara Menghadapi Anak Tantrum

1. Bolehkah mendiamkan anak yang sedang menangis berguling-guling?

Boleh, asal bukan dilakukan saat Si Kecil sedang kesakitan atau berada dalam bahaya. Tetap dampingi dari jarak yang aman, pastikan lingkungan sekitarnya bebas dari benda berbahaya, dan berikan perhatian kembali setelah ia mulai tenang.

3. Kapan kondisi tantrum anak membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut ke psikolog

anak?

Berkonsultasi dengan dokter atau psikolog anak jika tantrum terjadi sangat sering, berlangsung lama, masih berlanjut secara intens setelah usia 5 tahun, atau disertai perilaku yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain, seperti memukul, menggigit, atau melukai diri.

3. Apakah kebiasaan tantrum bisa hilang dengan sendirinya saat anak bertambah besar?

Ya, seiring bertambahnya usia, kebiasaan tantrum umumnya akan mereda dan hilang dengan sendirinya karena kemampuan komunikasi, kontrol emosi, dan logika anakl sudah berkembang jauh lebih matang.

Referensi:

1. Cleveland Clinic. (2025). *Temper Tantrums*. Cleveland Clinic. https://my.clevelandclinic.org/health/articles/14406-temper-tantrums
2. Burkhardt, S. C. A., Röösli, P., & Müller, X. (2024). The Tuning in to Kids parenting program delivered online improves emotion socialization and child behavior in a first randomized controlled trial. *Scientific Reports*. doi.org/10.1038/s41598-024-55689-z
3. Johns Hopkins Medicine. (n.d.). *When to Worry about Toddler Temper Tantrums*. Johns Hopkins Medicine. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/babies-and-toddlers-discipline/when-to-worry-about-toddler-temper-tantrums

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >