



Edukasi Pencegahan *Temper Tantrum* pada Anak Prasekolah secara Holistik dengan Media Audio Visual

Rezah Andriani¹

¹Prodi DIII Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Email: ahsanalmaisan@gmail.com

Abstrak

Temper tantrum atau disebut tantrum, merupakan suatu luapan emosi yang tidak terkontrol pada anak, yang sering muncul pada anak tahap usia toddler. Pada tahap usia ini anak-anak sudah mulai mengenal dunia dengan cara merangkak, berjalan, dan sering sekali harus menghadapi konflik dengan orang dewasa disekitarnya. Tantrum merupakan salah satu ciri anak bermasalah dalam perkembangan emosi mereka. Ciri-ciri tantrum yaitu marah berlebihan, takut yang sangat kuat, malu serta hipersensitif. Apabila frekuensi dan intensitas tantrum tidak berlebihan maka perilaku tersebut akan hilang dengan sendirinya seiring dengan bertambahnya usia atau kemampuan anak untuk mengendalikan emosinya. Kurangnya pengetahuan ibu tentang cara mencegah temper tantrum secara holistik pada anak dapat diatasi dengan memberikan edukasi melalui media audio visual berupa video. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang temper tantrum dan cara pencegahannya. Metode yang digunakan adalah demonstrasi menggunakan video, ceramah dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 15 Februari 2023 di Praktik Mandiri Bidan Herasdiana Palembang. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan para orang tua yang mempunyai anak usia 2-6 tahun sebanyak 15 orang. Hasil evaluasi penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 63 dan skor rata-rata post test 90, ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman para orang tua tentang temper tantrum dan cara pencegahannya.

Kata Kunci: audio visual, pencegahan, temper tantrum

Holistic Temper Tantrum Prevention Education in Preschool Children with Audio Visual Media

Abstract

Temper tantrum, is an outburst of emotions that are not controlled in children, which often appear in children at the toddler age stage. At this age stage, children have started to know the world by crawling, walking, and often have to face conflicts with the adults around them. Tantrums are one of the characteristics of children with problems in their emotional development. The characteristics of tantrums are excessive anger, very strong fear, embarrassment and hypersensitivity. If the frequency and intensity of tantrums is not excessive, the behavior will disappear by itself with age or the child's ability to control his emotions. The lack of knowledge of mothers about how to holistically prevent temper tantrums in children can be overcome by providing education through audio-visual media in the form of videos. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge about temper tantrums and how to prevent them. The method used is demonstration using videos, lectures and questions and answers. This community service activity was carried out on February 15, 2023 at the Independent Midwife Practice of Herasdiana Palembang. Participants in this community service activity were parents who had 15 children aged 2-6 years. The results of the pre-test evaluation obtained an average score of 63 and an average post-test score of 90. There was an increase in parents' knowledge and understanding about temper tantrums and how to prevent them.

Keywords: audio visual, prevention, temper tantrums



PENDAHULUAN

Anak Prasekolah merupakan anak yang berada pada jenjang (tingkat) sebelum sekolah dasar yaitu taman kanak-kanak. Anak prasekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 3-6 tahun. Perkembangan anak mempunyai kekhususan pada setiap tahapannya. Mengetahui tahap perkembangan anak merupakan hal yang sangat penting bagi orang tua dan guru dalam mengambil sikap dan mengatasi perilaku anak. (Izzatul F dan Yunias S, 2019)

Anak usia prasekolah sering mengalami *temper tantrum* baik di rumah, sekolah, mal, pasar maupun di jalan. Orang tua dan guru sering kali mengalami kesulitan bila menjumpai perilaku anak yang tantrum. Perilaku *temper tantrum* anak berupa menangis, berguling-guling, berteriak, mogok makan, berkata kasar, sering menimbulkan kebingungan, kejengkelan dan memancing kemarahan orang tua. Orang tua biasanya sering memberikan hukuman berupa kemarahan, kata-kata kasar, atau memukul yang akan memperparah perilaku *temper tantrum* pada anak. (Izzatul F dan Yunias S, 2019)

Menurut penelitian di Chicago, 50-80% anak usia 2-3 tahun mengalami *temper tantrum* yang terjadi setiap minggu, dan 20% mengalami *temper tantrum* yang berlangsung sekitar 15 menit dan hampir setiap hari dengan 3 atau lebih tantrum. Sebuah survei terhadap 1.500 orang tua, ditemukan 84% anak berusia 2-5 tahun telah melampiaskan frustrasi mereka dengan membuat ulah dalam sebulan terakhir, dan 8,6% dari mereka mengamuk setiap hari yang berpotensi menjadi abnormal tantrum. Sedangkan di Indonesia, anak berusia 2-4 tahun mengalami *temper tantrum* dalam setahun terdapat 23-83%. Angka kejadian tantrum di Indonesia mencapai 152 per 10.000 anak (0,152%) pada tahun 2019, meningkat tajam dari hanya 2-4 per 10.000 anak satu dekade lalu. (Putri, 2021)

Aspek perkembangan pada anak yang perlu distimulasi diantaranya adalah aspek nilai agama, moral, bahasa, sosial emosional, kognitif dan fisik. Apabila kelima aspek tersebut tidak distimulasi secara optimal maka anak akan mengalami suatu hambatan dalam perkembangannya. Lingkungan sangat berpengaruh dalam pencapaian perkembangan anak. (Hurlock, 2011) Anak yang tantrum umumnya disebabkan oleh rasa kesal, marah, dan frustrasi. Bisa juga muncul karena anak merasa lelah, lapar, dan tidak nyaman. Tindakan agresif tersebut terjadi akibat anak sulit untuk mengungkapkan apa yang mereka inginkan dan butuhkan. Anak yang tidak beradaptasi dengan lingkungannya akan mengalami tekanan tersendiri. Oleh karena itu, anak cenderung akan melakukan hal-hal yang diluar kendalinya. Dalam artian, anak tidak mampu lagi mengendalikan emosi dalam dirinya. Apalagi pada masa tersebut anak-



anak sedang mengalami suatu fase yang bernama tantrum. Tantrum merupakan salah satu ciri anak bermasalah dalam perkembangan emosi mereka. Ciri-ciri tantrum yaitu marah berlebihan, takut yang sangat kuat, malu serta hipersensitif. Apabila frekuensi dan intensitas tantrum tidak berlebihan maka perilaku tersebut akan hilang dengan sendirinya seiring dengan bertambahnya usia atau kemampuan anak untuk mengendalikan emosinya. Namun, perilaku tantrum tidak boleh dibiarkan apabila intensitas dan frekuensinya tinggi pada anak karena akan mengakibatkan anak tidak mampu mengendalikan dan meluapkan emosi secara wajar. (Seni P, 2017)

MASALAH

Temper trantum atau disebut tantrum, merupakan suatu luapan emosi yang tidak terkontrol pada anak, yang sering muncul pada anak tahap usia toddler. Pada tahap usia ini anak-anak sudah mulai mengenal dunia dengan cara merangkak, berjalan, dan sering sekali harus menghadapi konflik dengan orang dewasa disekitarnya. Konflik ini muncul seiring dengan adanya berbagai kemauan anak yang tidak dipahami atau dipenuhi oleh orangtua, sehingga sering kali orang tua merasa kerepotan pada tahap ini. (Gasril, P., & Yanita, 2021)

Perilaku tantrum tidak selamanya merupakan hal yang negatif bagi perkembangan anak, namun jika ditelaah lebih dalam, juga memiliki beberapa hal positif seperti anak memiliki keinginan menunjukkan independensinya, mulai mengekspresikan individualitasnya dalam mengemukakan pendapat, mengeluarkan rasa marah dan frustrasi, serta berusaha membuat orang dewasa atau orang tua mengerti saat anak merasa bingung, kelelahan atau sakit. (Suhartini, 2017) Walaupun demikian, bukan berarti bahwa tantrum harus dipuji dan disemangati (*encourage*). (Widstrom AM, Brimdyr K, Svensson K, 2019) Bila orang tua bertindak keliru dalam mengatasi tantrum, berarti orang tua kehilangan satu kesempatan baik untuk mengajarkan anak tentang bagaimana caranya bereaksi yang wajar terhadap emosi-emosi yang normal, misalnya, marah, frustrasi, takut, dan kesal. (Ribkha Idhayanti, 2022)

Orang tua sering kali menghadapi tantrum dengan strategi yang salah diantaranya yaitu dengan menyerah kepada tantrum anak karena orang tua merasa malu ketika anaknya mengalami tantrum di tempat umum, atau orangtua menyerah karena sindiran orang lain yang mengatakan bahwa mereka adalah orang tua yang tidak menyayangi anak, beberapa orang tua berupaya meninggikan suaranya dengan harapan anak dapat merespon secepatnya dan mau mengikuti perintah orangtua, orangtua juga segera memberikan janji yang belum tentu dapat ditepati, bahkan ada orangtua yang segera memberikan hukuman fisik seperti memukul pantat, anak dan dicubit agar tantrum segera berakhir. (Ignaisa Nila, 2019) Apabila perilaku tantrum



pada anak terlambat untuk ditangani oleh orang tua, maka perilaku tantrum akan menjadi sifat yang menetap pada anak ketika menjelang dewasa. Beberapa strategi pencegahan tantrum secara holistik yang sebaiknya dilakukan oleh orang tua untuk mengatasi temper tantrum yaitu dengan mencegah terjadinya tantrum dengan cara mengenali pola tantrum anak dan strategi untuk menghindari pemicu tantrum. (Ribkha Idhayanti, 2022) Orang tua juga diharapkan dapat mengetahui cara mencegah temper tantrum pada anak, yaitu mengetahui secara pasti apa yang menyebabkan anak tantrum dan bagaimana cara orang tua mengasuh anaknya. (Saleem et al., 2014) Jika tantrum tidak bisa dicegah dan tetap terjadi, maka orang tua harus tetap tenang menahan emosinya sendiri, tidak mengacuhkan tantrum anak (ignore) dan peluklah anak dengan rasa cinta dan penuh kasih sayang. (Effendi H, 2022)

Sebuah penelitian tentang tantrum anak dan cara mengatasi didapatkan hasil sebagian besar 80% ibu balita usia toddler menyatakan sering mendapatkan anak dalam kondisi tantrum dan mereka bingung bagaimana mengatasi hal tersebut. Hal tersebut menjelaskan bahwa para ibu belum mempunyai pengetahuan yang baik tentang bagaimana mencegah tantrum pada anak. (Ribkha Idhayanti, 2022) Video atau media audio visual merupakan salah satu media yang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap seseorang. Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dengan video terbukti efektif. Tilly et al. (2022) menyebutkan bahwa edukasi kesehatan pada pasien kanker efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam menghadapi penyakit. (Tilly et.al, 2022) Selain itu, Andriani, Rusmil, dan Akbar (2020) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan tentang imunisasi Measles-Rubella dengan menggunakan media video efektif secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. (Andriani Y, Rusmil K, 2020). Media audiovisual dapat digunakan sebagai alat bantu mengajar yang mempunyai bentuk gambar dan mengeluarkan suara. Media audiovisual menampilkan unsur gambar dan suara bersamaan pada saat menerima pesan atau informasi. Kelebihan dari edukasi menggunakan media audiovisual adalah memberikan gambaran yang lebih nyata serta meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat. (Mahmud, 2017).

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat pra penelitian di PMB Herasdiana Palembang pada beberapa anak yang di bawa ibunya untuk diimunisasi di PMB tersebut. Anak-anak tersebut perkembangannya sangat baik dalam segi tumbuh kembangnya terutama pada perkembangan fisik motoriknya, namun dalam segi perkembangan sosial emosionalnya anak-anak ini masih sangat kurang, mereka masih sangat sulit dalam mengekspresikan emosinya, emosi kemarahan yang tidak terkontrol menyebabkan kedua anak ini mengalami *temper*



tantrum yaitu ketika anak menginginkan sesuatu namun tidak terpenuhi maka anak-anak tersebut akan menangis kencang, berguling-guling di lantai, berteriak kencang, melempar barang bahkan menyakiti orang di sekitarnya hal ini menyebabkan teman-temannya merasa takut mendekatinya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a. Perizinan

Perizinan pengabdian masyarakat Edukasi Pencegahan Temper Tantrum pada Anak Prasekolah secara Holistik dengan Media Audio Visual dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran penyuluhan yaitu di Praktik Mandiri Bidan (PMB). Perizinan dilakukan kepada Pimpinan PMB Herasdiana.

b. Persiapan kegiatan

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan, menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat (SAP dan Video) berisi materi tentang temper tantrum.

c. Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 15 Februari 2023. Metode pengabdian masyarakat ini dengan demonstrasi menggunakan video, ceramah dan tanya jawab.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan ibu-ibu yang mempunyai anak usia 2-6 tahun sebanyak 15 orang. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- 1) Kegiatan diawali dengan perkenalan, kemudian pelaksanaan *pre test* dengan kuesioner.
- 2) Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi tentang pencegahan *temper tantrum* pada anak prasekolah secara holistik dengan menayangkan video edukasi yang telah disiapkan untuk dilihat para orang tua.
- 3) Sesi selanjutnya ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

d. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini disambut baik para peserta, peserta tampak antusias dilihat dari jumlah peserta yang hadir. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, aktif dalam kegiatan diskusi, serta mengikuti evaluasi dengan baik. Evaluasi dilakukan



dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 63 dan skor rata-rata post test 90, dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman para orang tua tentang pencegahan *temper tantrum* pada Anak Prasekolah. Target luaran dari kegiatan ini yaitu Peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pencegahan *temper tantrum* pada anak prasekolah secara holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pengenalan, kemudian pelaksanaan *pre test* dengan kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi pencegahan *temper tantrum* pada Anak Prasekolah secara Holistik dengan memperlihatkan/ menayangkan video edukasi kepada para orang tua. Sesi selanjutnya ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan media audio visual (video edukasi). Para peserta tampak antusias dan senang dengan kegiatan ini, terlebih kegiatan ini banyak memberikan informasi mengenai *temper tantrum* serta bagaimana cara mencegah *temper tantrum* tersebut.

Perilaku tantrum merupakan hal yang wajar terjadi namun apabila tidak diatasi akan mempengaruhi anak pada perkembangan yang selanjutnya. Apabila frekuensi dan intensitas tantrum tidak berlebihan maka perilaku tersebut akan hilang dengan sendirinya seiring dengan bertambahnya usia atau kemampuan anak untuk mengendalikan emosinya. Namun, perilaku tantrum tidak boleh dibiarkan apabila intensitas dan frekuensinya tinggi pada anak karena akan mengakibatkan anak tidak mampu mengendalikan dan meluapkan emosi secara wajar. Orang tua sering kali menghadapi tantrum dengan strategi yang salah diantaranya yaitu dengan menyerah kepada tantrum anak karena orang tua merasa malu ketika anaknya mengalami tantrum di tempat umum, atau orangtua menyerah karena sindiran orang lain yang mengatakan bahwa mereka adalah orang tua yang tidak menyayangi anak, beberapa orang tua berupaya meninggikan suaranya dengan harapan anak dapat merespon secepatnya dan mau mengikuti perintah orangtua, orangtua juga segera memberikan janji yang belum tentu dapat ditepati, bahkan ada orangtua yang segera memberikan hukuman fisik seperti memukul pantat anak dan dicubit agar tantrum segera berakhir. (Alini, 2019)

Beberapa teknik atau cara dalam mengatasi *temper tantrum* yang terjadi pada anak yaitu sebagai orang tua sebaiknya tetap bersikap tenang dalam menghadapi anak yang sedang menangis ataupun mengamuk, membiarkan anak melampiaskan kemarahannya sampai reda, berikan peringatan dengan tegas (tanpa marah) mengenai aturan yang telah disepakati bersama,

hindari memberi hukuman fisik, lebih baik segera mendekap dengan pelukan sampai anak tenang, mencari penyebab terjadinya kemarahan anak sehingga orang tua dapat memberikan penjelasan yang sebenarnya, jangan menyerah ketika anak sedang marah ketika keinginannya tidak dipenuhi, karena anak akan melakukan tindakan yang sama ketika menginginkan sesuatu lagi, menghindari memberi imbalan ketika akan menghentikan kemarahan anak, mengarahkan kemarahan anak pada hal hal yang positif, segera menyingkirkan benda benda yang berbahaya dari sekitar anak yang sedang marah, membiasakan berkomunikasi terbuka dengan anak dan juga berikanlah pujian apabila kemarahannya telah selesai. Komunikasi yang tercipta antara orang tua dan anak serta perhatian yang penuh terhadap pertumbuhan anak akan menciptakan suasana yang kondusif membentuk hubungan melalui kebersamaan anak, memberi perhatian secara kuantitas dan kualitas secara intens akan memberikan anak kesempatan untuk mengungkapkan apa yang diinginkan dan orang tua dapat memahami diri anak secara menyeluruh dalam perkembangan dan pertumbuhan anak terutama dalam perkembangan emosi anak. (Effendi H, 2022)



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Perilaku tantrum merupakan hal yang wajar terjadi namun apabila tidak diatasi akan mempengaruhi anak pada perkembangan yang selanjutnya. Hasil evaluasi penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 63 dan skor rata-rata post test 90, ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman para orang tua tentang *temper tantrum* dan cara pencegahannya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berguna mensosialisasikan kepada orang tua tentang apa itu *temper tantrum* dan bagaimana pencegahannya secara holistik.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada rektor IKesT Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, LP2MI IKesT Muhammadiyah Palembang, masyarakat dan Pimpinan PMB Herasdiana yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kejadian Temper Tantrum Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelompok Bermain Permata. *Idea Nursing Journal*, 3(2), 1–10.
- Andriani Y, Rusmil K, A. I. (2020). Measles-Rubella immunization health education using animated videos and text messages via WhatsApp. *BKM J Community Med Public Health*, 36(3), 65–70.
- Effendi H, S. S. (2022). Efektifitas Pola Asuh Orang Tua dengan Kejadian Temper Tantrum pada Anak Usia 3-4 Tahun. *Journals of Ners Community*, 13(1), 18–26.
- Gasril, P., & Yanita, Y. (2021). Deskripsi Pola Asuh Orang Tua Yang Menyebabkan Temper Tantrum Di Taman Kanak-Kanak Pembina Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 18–20.
- Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ignaisa Nila, S. (2019). Pencegahan Kecanduan Gadget dan Tantrum pada Anak melalui Konsistensi Pola Asuh. *Jurnal Abdimas Madani*, 1(1), 46–50.
- Izzatul Fithriyah, Yunias Setiawati, S. Y. (2019). *Mengatasi Temper Tantrum pada Anak Prasekolah* (p. 45). Airlangga University Press.
- Mahmud, M. R. (2017). Efektifitas Edukasi dengan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Semarang*, 5(1), 21–25.
- Putri, A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku Tantrum pada Anak di TK Bunda Dharmasyara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2041–2048.
- Ribkha Idhayanti, E. al. (2022). Cegah Tantrum pada Anak melalui pendampingan Ibu Balita. *Jurnal Link*, 18(1), 37–42.
- Saleem, A. F., Mahmud, S., Baig-Ansari, N., & Zaidi, A. K. M. (2014). Impact of Maternal Education about Complementary Feeding on Their Infants' Nutritional Outcomes in Low- and Middle-income Households: A Community-based Randomized Interventional Study in Karachi, Pakistan. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 32(4), 623–633. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v32i4.3019>
- Seni P, F. D. (2017). Perilaku Tantrum pada Anak TK Rahmat Al Falah Kelompok B Palangkaraya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 6–11.
- Suhartini, T. (2017). *Hubungan Komunikasi Orang Tua dengan Temper Tantrum pada Anak Pra Sekolah*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang.



Tilly. (2022). Implementation and evaluation of educational videos to improve cancer knowledge and patient empowerment. *Cancer Prev Control*, 8(1), 1–9.

Widstrom AM, Brimdyr K, Svensson K, C. K. (2019). Skin-to-skin contact the first hour after birth and underlying implications and Clinical practice. *Acta Pædiatrica*, 1–13.