

Menjadikan Tantrum Sebagai Proses Perkembangan Sosial-Emosional Pada Anak

Aisyatul ashariyah,¹ Dian Ani Fadilah,² Kamelia Riska,³

Universitas Annuqayah,¹

Universitas Annuqayah,²

Universitas Annuqayah,³

Received:	Revised:	Accepted:
26 Januari 2026	28 Januari 2026	30 Januari 2026

Abstract: *Tantrums are a common phenomenon in early childhood and are often perceived as negative behavior. However, tantrums are part of a child's social-emotional development process related to limited emotional and language regulation abilities. This article aims to examine tantrums as part of early childhood social-emotional development and discuss the role of adults in making tantrums a means of positive emotional learning. The method used is a literature review, reviewing various sources of child development theory and early childhood education. The results of the study indicate that empathetic, consistent, and developmentally appropriate responses can help children develop the ability to recognize, express, and manage emotions in a healthy manner. With the right approach, tantrums can not only minimize their negative impact but also become a meaningful social-emotional learning medium.*

Keywords: *tantrums, early childhood, social-emotional development, emotional regulation*

Abstrak: Tantrum merupakan fenomena yang umum terjadi pada anak usia dini dan sering dipersepsikan sebagai perilaku negatif. Padahal, tantrum merupakan bagian dari proses perkembangan sosial-emosional anak yang berkaitan dengan keterbatasan kemampuan regulasi emosi dan bahasa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji tantrum sebagai bagian dari perkembangan sosial-emosional anak usia dini serta membahas peran orang dewasa dalam menjadikan tantrum sebagai sarana pembelajaran emosi yang positif. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber teori perkembangan anak dan pendidikan anak usia dini. Hasil kajian menunjukkan bahwa respons empatik, konsisten, dan sesuai tahap perkembangan dapat membantu anak mengembangkan kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara sehat. Dengan pendekatan yang tepat, tantrum tidak hanya dapat diminimalkan dampak negatifnya, tetapi juga menjadi media pembelajaran sosial-emosional yang bermakna.

Kata kunci: *tantrum, anak usia dini, perkembangan sosial-emosional, regulasi emosi*

PENDAHULUAN

Frustrasi merupakan perasaan emosional negatif seperti kecewa, marah, atau putus asa yang di alami seseorang saat keinginannya terhambat, ia tidak dapat mengekspresikan diri, atau menghadapi tantangan yang tidak dapat di atasi. Frustrasi ini sering muncul karena anak belum memiliki kemampuan verbal untuk mengomunikasikan perasaannya dengan baik dan dapat termanifestasi dalam perilaku seperti tantrum, ledakan emosi, atau penarikan diri.

Menurut Hurlock (dalam wahyuni (2025)), anak yang mampu mengelola kemarahan secara wajar akan menunjukkan emosi yang tenang. Emosi yang dimaksud di sini yaitu kemampuan dalam mengelola emosinya, terutama saat marah, yang biasanya diekspresikan melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan kata-kata. Anak yang berhasil mengatur emosinya dalam situasi tertentu menunjukkan bahwa ia sudah memiliki kemampuan pengendalian emosi "emotional control". Namun, ada juga anak-anak yang belum berhasil mengelola emosinya karena berbagai faktor (Alwaely et al., 2021). Anak-anak yang kesulitan dalam mengelola emosinya sering kali menunjukkan perilaku seperti menangis, merengek, berteriak, merusak barang, menghentakkan kaki, atau berguling guling. Perilaku ini adalah contoh perilaku negatif dan emosi berlebihan yang dikenal sebagai temper tantrum (Jiu et al., 2021).

Tantrum adalah suatu ledakan emosi yang di perhatikan secara dramatis dengan agitasi motorik yang hebat. Tantrum juga berarti perilaku destruktif dalam bentuk luapan yang dapat bersifat fisik (memukul, menggigit, dan mendorong), maupun verbal (menangis, berteriak, merengek) atau terus menerus merajuk. Tantrum terjadi pada anak yang pemalu, penakut, dan sering cemas terhadap orang asing. Saat tantrum, anak sedang belajar mengenali perasaan seperti marah dan kecewa, serta menyadari bahwa tidak semua keinginan bisa terpenuhi. Orang tua dapat membimbing anak melalui tantrum dengan membantu mereka belajar cara menenangkan diri dan mengatur emosi.

Menurut penelitian oleh Yuliyanti (2023) yang dipaparkan dalam jurnal "Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua dengan Penanganan Temper Tantrum pada Anak Usia Balita", banyak orang tua sering merespons tantrum anak dengan metode yang kurang benar. Data menunjukkan bahwa 59% orang tua berusaha menenangkan anak, 37% mengabaikan, serta 31% meminta anak diam. Ini menunjukkan bahwa orang tua sering membuat kesalahan dalam menangani tantrum.

Padahal, tantrum seharusnya dijadikan sebagai kesempatan untuk mengajarkan anak tentang emosi marah dan cara menghadapinya orang tua harus mengetahui metode yang benar untuk menangani tantrum.

Tantrum sering dianggap sebagai perilaku buruk yang harus dihentikan secepat mungkin. Padahal, tantrum sebenarnya merupakan bagian alami dari proses perkembangan sosial-emosional (sosem) pada anak. Ketika anak mengalami frustrasi, entah karena keinginan yang tidak terpenuhi, belum mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata, atau merasa kewalahan oleh situasi tertentu, tubuhnya merespons melalui ledakan emosional.

Pada tahap ini, sistem regulasi emosi anak masih berkembang, sehingga tantrum menjadi cara yang mereka punya untuk mengungkapkan kebutuhan dan perasaan. Daripada memandang tantrum sebagai masalah, orang tua dan pendidik dapat mengubah momen tersebut menjadi kesempatan belajar. Dengan mendampingi anak secara tenang, menunjukkan empati, dan membantu menamai perasaan mereka, anak akan belajar mengenali emosinya dan menemukan cara yang lebih sehat untuk mengekspresikannya. Proses ini membangun keterampilan penting dalam perkembangan sosial-emosional, seperti kemampuan mengendalikan diri, memahami perspektif orang lain, memecahkan masalah, dan mengelola stres.

Salah satu aspek perkembangan anak adalah perkembangan sosial dan emosi, dimana perkembangan sosial emosi dipahami sebagai sebuah krisis dalam perkembangan anak. Perkembangan sosial dan emosi terbentuk melalui sebuah proses perkembangan yang merupakan hasil kematangan organ tubuh dan proses belajar. Mulai dari proses masa perkembangan awal, yaitu usia 0-1 tahun menunjukkan rasa aman dalam keluarganya apabila kebutuhannya terpenuhi oleh lingkungannya. Bayi akan mengeksplorasi melalui sentuhan, rasa, dll. Dari mengeksplorasi itulah bayi akan belajar dan merasa aman sehingga perkembangan tercapai dengan baik. Sebaliknya, apabila bayi merasa tidak aman dalam lingkungan keluarganya, maka bayi akan menghabiskan energinya untuk mengatur dirinya sehingga bayi tidak memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dirinya, dan ketika bayi tidak dapat kesempatan untuk bereksplorasi, maka bayi tidak memiliki kesempatan untuk belajar dan akan merasa tidak aman, sehingga pencapaian perkembangan tidak optimal. Proses belajar pada

masa usia dini inilah yang akan mempengaruhi perkembangan pada tahapan selanjutnya (Briggs, 2012).

Masa perkembangan bayi hingga memasuki sekolah dasar menjadi “fondasi” belajar yang kuat bagi anak untuk mengembangkan kemampuan sosial emosinya menjadi lebih sehat dan anak menjadi siap dalam menghadapi tahapan perkembangan selanjutnya yang lebih kompleks. Pada tahap krisis inilah menjadi waktu yang tepat dalam meletakkan dasar-dasar pengembangan kemampuan sosial emosi anak. Orang tua dan guru perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya aspek perkembangan sosial dan emosi anak, sehingga tumbuh kembang anak dapat tercapai dengan optimal.

Perkembangan sosial merupakan perkembangan tingkah laku pada anak dimana anak dapat menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat. Dengan kata lain, perkembangan sosial merupakan proses belajar anak dalam menyesuaikan diri dengan norma, moral dan tradisi dalam kelompok (Nazia, 2022). Piaget menunjukkan adanya sifat egosentris yang tinggi pada anak karena anak belum dapat

memahami perbedaan perspektif pikiran orang lain. Pada tahapan ini anak hanya mementingkan dirinya sendiri dan belum mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain. Anak belum mengerti bahwa lingkungan memiliki cara pandang yang berbeda dengan dirinya (Suyanto, 2005).

Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh proses perlakuan atau bimbingan orang tua terhadap anak dalam mengenalkan berbagai aspek kehidupan sosial atau norma dalam masyarakat. Proses ini biasanya disebut dengan sosialisasi. Tingkah laku sosialisasi adalah sesuatu yang dipelajari, bukan sekedar hasil dari kematangan. Perkembangan sosial anak diperoleh selain dari proses kematangan juga melalui kesempatan belajar dari responss terhadap tingkah laku.

Campos mendefinisikan emosi sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang berada dalam suatu keadaan yang dianggap penting oleh individu tersebut (Santrock, 2007). Emosi diwakilkan oleh ekspresi perilaku dari kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi dapat berbentuk rasa senang, marah,

kecewa, senang, takut, senang dan sebagainya. Begitupun juga dengan Goleman mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2006).

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi kepustakaan “Library research”, yaitu dengan mengumpulkan informasi yang relevan dari satu sumber yaitu jurnal, tanpa perlu melakukan survei lapangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menghimpun teori, konsep dan temuan penelitian sebelumnya mengenai tantrum frustrasi, regulasi emosi serta proses perkembangan sosial-emosional pada anak. Menurut Embun (Melfianora, 2017), penelitian kepustakaan dipahami sebagai penelitian yang dilakukan semata-mata berdasarkan karya tertulis, termasuk hasil karya penelitian yang dipublikasikan dan tidak dipublikasikan.

PEMBAHASAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap fundamental dalam perkembangan anak, di mana pondasi kepribadian, emosi, serta kemampuan sosial mulai terbentuk. Pada fase ini, anak sedang berada dalam masa pertumbuhan yang sangat cepat, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu aspek penting yang berkembang adalah emosi. Anak-anak mulai belajar mengenali, memahami, dan mengekspresikan berbagai perasaan yang mereka alami. Namun, karena keterbatasan kemampuan komunikasi dan regulasi emosi, tidak jarang anak-anak mengalami kesulitan dalam menyalurkan perasaan mereka secara tepat.

Akan tetapi berdasarkan dari hasil analisis kajian teori yang kami temukan, tantrum justru membantu anak mengembangkan kompetensi sosial-emosional karena dalam proses menghadapinya, anak belajar beberapa keterampilan penting, yaitu:

Belajar Mengenali Emosi

Melalui pendampingan yang tepat, tantrum dapat dimanfaatkan sebagai momen pembelajaran emosi. Saat tantrum, anak sebenarnya sedang berusaha menyampaikan bahwa ia sedang marah,

kecewa, sedih, atau tidak nyaman. Dengan pendampingan orang tua, anak belajar menyadari, menamai, dan memahami emosinya. Validasi emosi, seperti mengatakan “adek nangis karena mau beli mainan” membantu anak menghubungkan pengalaman emosional dengan label emosi tertentu. Proses ini merupakan tahap awal dalam pembentukan kesadaran emosi (emotional awareness).

perilaku. Anak belajar bahwa perasaan marah atau sedih dapat diterima, tetapi cara mengekspresikannya perlu diarahkan. Dengan demikian, tantrum berfungsi sebagai pengalaman belajar yang mengajarkan anak bahwa setiap emosi memiliki nama, penyebab, dan cara penyaluran yang lebih tepat. Seiring dengan bertambahnya pengalaman dan konsistensi respons orang dewasa, anak akan semakin mampu mengenali emosi yang muncul dalam dirinya sebelum emosi tersebut meledak. Kemampuan ini menjadi dasar penting bagi perkembangan regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial di tahap perkembangan selanjutnya.

Dengan demikian, tantrum dapat dipahami sebagai bagian dari proses pembelajaran emosi yang alami pada anak usia dini. Pendekatan yang empatik dan edukatif memungkinkan tantrum menjadi sarana efektif bagi anak untuk mengenali emosi, membangun kesadaran diri, dan mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi secara bertahap.

Belajar Mengelola Emosi (Self-Regulation)

Tantrum juga menjadi momen penting untuk mengajarkan batasan perilaku. Anak diperkenalkan pada konsep bahwa setiap perasaan dapat diterima, namun tidak semua bentuk perilaku dapat dibenarkan. Proses ini membantu anak memahami hubungan antara emosi dan tindakan, sehingga secara perlahan anak mampu mengontrol reaksinya terhadap situasi yang menantang.

Seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman pendampingan yang konsisten, anak mulai mengembangkan kemampuan pengendalian emosi secara mandiri. Strategi yang sebelumnya dibantu oleh orang dewasa, seperti menenangkan diri atau menunda reaksi, secara perlahan akan menjadi bagian dari kemampuan internal anak. Hal ini menunjukkan bahwa tantrum berperan sebagai tahap awal dalam pembentukan kemampuan self-regulation.

Dengan demikian, tantrum merupakan bagian integral dari proses pengembangan pengendalian emosi pada anak usia dini. Anak belajar bahwa perasaan boleh dirasakan, namun ekspresinya harus diatur. Proses pendampingan orang tua membantu anak memahami bahwa ia bisa menenangkan diri tanpa harus meledak-ledak

Belajar Berkomunikasi dengan Cara yang Lebih Baik

Kemampuan berkomunikasi merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini, terutama dalam menyampaikan kebutuhan, keinginan, dan perasaan. Pada tahap awal perkembangan, anak belum memiliki keterampilan bahasa yang memadai untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara verbal. Kondisi ini sering kali menyebabkan anak menggunakan perilaku, termasuk tantrum, sebagai sarana komunikasi.

Tantrum dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang muncul ketika anak mengalami kesulitan menyampaikan maksudnya melalui kata-kata. Ledakan emosi tersebut menunjukkan bahwa anak memiliki pesan yang ingin disampaikan, namun belum mampu mengungkapkannya secara tepat. Dalam konteks ini, tantrum bukanlah sekadar perilaku yang perlu dihentikan, melainkan sinyal bahwa anak membutuhkan bantuan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif.

ketika orang tua atau pendidik membantu anak mengungkapkan perasaannya dengan kalimat sederhana, anak belajar menghubungkan emosi dengan bahasa. Misalnya, dengan mengatakan, “Aku marah karena mainanku diambil,” anak mulai memahami bahwa perasaan dapat disampaikan melalui kata-kata, bukan hanya melalui tangisan atau teriakan. Tetapi hal ini membutuhkan pendampingan orang tua, pendidik ataupun orang dewasa yang konsisten sehingga dapat membantu anak mempelajari bentuk komunikasi yang dapat diterima secara sosial.

Belajar Menyelesaikan Masalah

Kemampuan menyelesaikan masalah merupakan salah satu keterampilan penting dalam perkembangan anak usia dini. Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan anak untuk menghadapi situasi sulit, mengambil keputusan sederhana, serta mencari solusi atas hambatan yang dialami. Pada tahap awal perkembangan, anak belum memiliki strategi kognitif dan emosional yang memadai untuk menyelesaikan masalah secara mandiri. Kondisi tersebut sering kali memunculkan respons emosional yang kuat, salah satunya dalam bentuk tantrum. tantrum dapat dimanfaatkan sebagai kesempatan belajar menyelesaikan masalah.

Orang dewasa berperan membantu anak memahami situasi yang dihadapi dan mengenalkan alternatif solusi secara sederhana. Misalnya, ketika anak tantrum karena mainannya direbut teman, pendidik dapat membimbing anak untuk meminta kembali, menunggu giliran, atau memilih mainan

lain. Proses ini membantu anak memahami bahwa setiap masalah memiliki lebih dari satu cara penyelesaian.

Selain itu, pendampingan saat tantrum juga mengajarkan anak untuk berpikir secara bertahap sebelum bertindak. Anak diajak untuk menenangkan diri terlebih dahulu, kemudian bersama-sama mencari solusi yang dapat diterima. Pengalaman ini melatih anak untuk tidak langsung bereaksi secara emosional, tetapi mulai mempertimbangkan pilihan tindakan yang lebih tepat.

Belajar Memahami Batasan dan Aturan

Penanganan yang konsisten, tenang, dan komunikatif memungkinkan anak untuk menerimakan memahami aturan dengan lebih efektif. Contoh intervensi yang tepat meliputi pemberian penjelasan sederhana mengenai alasan aturan, misalnya: “adek kita berhenti bermain sekarang supaya bisa makan dan menjaga kesehatan tubuh.” Dengan demikian, anak belajar bahwa aturan memiliki tujuan yang jelas dan bukan sekadar pembatasan tanpa alasan.

Selain itu, proses ini mendidik anak untuk membedakan antara perasaan dan perilaku. Anak memahami bahwa mengalami emosi negatif seperti marah atau kecewa adalah wajar, namun ekspresi perilaku harus disesuaikan dengan norma sosial yang berlaku. Serta dengan respon yang konsisten dari orang tua, anak dapat memahami bahwa tidak semua keinginan dapat di penuhi.

KESIMPULAN

Tantrum bukan sekadar perilaku negatif; akan tetapi tantrum adalah salah satu cara anak meminta perhatian dan belajar berinteraksi secara sosial. Dengan bimbingan orang dewasa yang sabar dan konsisten, tantrum dapat menjadi proses pembelajaran sosial-emosional, termasuk belajar mengenali emosi, mengelola emosi, berkomunikasi dengan lebih baik, menyelesaikan masalah, memahami batasan dan aturan.

DAFTAR PUSTAKA

Ummah Imroatul, (2024) *strategi positif dalam menghadapi tantrum pada anak usia dini*, of Education For the Language and Literature of Indonesia, Vol. (1) No. (1) 2023 9-18 <https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/jelli>, Universitas Negeri Surabaya.

Ocktaviana disha (2023) *pemerolehan bahasa pada anak dengan riwayat perilaku tantrum: analisis perkembangan kosa kata dan kemampuan komunikasi*, Volume. 1 No.1, P-ISSN: XXXX-XXXX | E-ISSN: XXXX-XXXX Online: <https://proceedings.staidaf.ac.id/index.php/procedaf> Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Tussaadah Aliah, Jauhari Ramadhan Diwan, Kurniasih Imas (2025) *strategi penanganan anak temper tantrum melalui metode holding therapy*, isyabab Jurnal Studi Islam dan Sosial Volume 6, Nomor 1, Juni 2025 Hal.125 – 143 ISSN 2722-7243 (c); 2722-8096 (e) , Sekolah Tinggi Islam Darul Falah. <https://doi.org/10.58326/jurnallisyabab.v6i1.389>

Agustini Dewi, (2025) *manajemen tantrum seumur hidup: integrasi psikologi modern dan pendidikan islam dalam regulasi anak hingga dewasa*, Volume. 6 No. 1 2025 Hal. 125-143

Rifati Ian, suryanto, (2018) *Pola Regulasi Emosi Orang Tua Dengan Anak Temper Tantrum* , Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial 2018 Conference Call for Paper (2-3) November 2018, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Aprianti Putri Wahyuni, Vitaloka Wulansari, (2025) *Mengurai Kekacauan Emosional: Analisis Mendalam Cara Orang Tua Menghadapi Tantrum Pada Anak Usia Dini*, generasi emas, Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Volume 8 Nomor 1, Februari 2025 P-ISSN: 2615-4560 E-ISSN: 2620-5270, Institut Agama Islam Negeri Kerinci.