Starkids : *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*

Vol. 2 No. 1, January 2026, Pages 29-38

Strategi Positif dalam Mengatasi Tantrum pada Anak Usia Dini

Shofi A'yunina[1], Eris Mujiyanti[2], Khoirin Nur Imamah[3]
Program Studi PIAUD, IAINU Tuban(1)
Program Studi PIAUD, IAINU Tuban(2)
Program Studi PIAUD, IAINU Tuban(3)
Email Shofiayunina849@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:
10 Juli 2025	28 Desember 2025	30 Januari 2026

Abstract

Tantrums in early childhood are a common developmental phenomenon related to a child's limited emotional regulation skills and verbal expression. These emotional outbursts often challenge parents and educators, especially when handled with negative or authoritarian responses. This study explores positive strategies for managing tantrums among early childhood populations through a structured literature review of publications from 2014 to 2024. By analyzing journal articles, books, and reports from reputable international organizations, the study identifies and synthesizes approaches that support children's emotional development. The results reveal that strategies such as emotional validation, offering limited choices, relaxation techniques, establishing consistent routines, positive role modeling by parents, and the use of descriptive praise are effective in reducing tantrum frequency and intensity. These approaches not only help children calm down during emotional distress but also contribute to the gradual development of self-regulation, empathy, and emotional awareness. The research highlights the importance of adult involvement in shaping emotional behavior through consistent, empathetic, and supportive interactions. Moreover, it underscores the urgent need for parenting education, particularly in regions where punitive approaches still dominate. The findings are expected to contribute to the design of culturally sensitive intervention models that promote emotional resilience and positive discipline in early childhood settings.

Keywords: tantrum; early childhood; emotional regulation; parenting strategies; positive discipline.

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan fase yang sangat krusial dalam pembentukan kepribadian, perilaku, dan kemampuan sosial-emosional anak. Dalam fase ini, anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun afektif. Namun, fase perkembangan tersebut juga sering kali disertai dengan berbagai tantangan, salah satunya adalah munculnya perilaku tantrum. Tantrum didefinisikan sebagai luapan emosi yang meledak-ledak, ditandai dengan perilaku seperti menangis keras, menjerit, mengamuk, hingga melempar barang, sebagai bentuk ekspresi dari ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi secara verbal (Irchamni, 2022). Perilaku ini umumnya muncul pada anak usia 1 hingga 5 tahun, dan merupakan bagian dari perkembangan normal, terutama ketika anak mulai belajar mengekspresikan keinginannya namun belum sepenuhnya mampu mengontrol emosinya secara tepat.

Dalam konteks pengasuhan sehari-hari, fenomena tantrum sering kali menjadi sumber tekanan dan kekhawatiran bagi orang tua maupun pendidik. Tidak sedikit orang tua yang merasa frustrasi dan kewalahan saat menghadapi anak yang tantrum, sehingga merespons dengan cara yang tidak tepat seperti membentak, memukul, atau mengabaikan anak. Kondisi ini diperburuk dengan minimnya pemahaman terhadap pentingnya strategi penanganan berbasis empati dan komunikasi emosional yang sehat. Berdasarkan data dari UNICEF (2020), lebih dari 43% anak-anak di dunia, terutama di negara berkembang, mengalami pola asuh keras yang melibatkan hukuman fisik dan verbal. Di Indonesia sendiri, berbagai studi lokal menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang belum menerapkan pendekatan pengasuhan positif, terutama dalam menyikapi emosi negatif anak seperti kemarahan dan frustrasi (Handayani & Al-washliyah, 2023). Padahal, respon yang tidak tepat terhadap tantrum justru dapat memperparah kondisi emosional anak dan menghambat perkembangan sosialnya.

Penyebab tantrum sangat beragam, mulai dari rasa lapar, lelah, perubahan rutinitas, hingga ketidakmampuan anak dalam mengungkapkan perasaan atau permintaan secara verbal. Tantrum juga sering kali muncul ketika anak merasa tidak memiliki kontrol atas situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk tidak hanya memahami faktor pemicunya, tetapi juga mengenali pola-pola perilaku anak secara individual. Pendekatan satu arah atau penanganan yang terlalu kaku tanpa mempertimbangkan kondisi psikologis anak justru dapat menimbulkan efek jangka panjang seperti perilaku agresif, rendahnya rasa percaya diri, dan gangguan hubungan interpersonal (Rohmah, 2021).

Kajian pustaka menunjukkan bahwa dalam satu dekade terakhir, penelitian tentang penanganan tantrum semakin berkembang, baik dari pendekatan psikologis, pedagogis,

maupun neurologis. Penelitian klasik oleh (Lailiyah, Nisa, & Nisfa, 2023) menemukan bahwa tantrum terdiri dari dua fase emosi utama, yaitu fase marah yang ditandai dengan ledakan energi, dan fase sedih yang muncul ketika anak tidak mendapatkan respons sesuai harapannya. Penelitian ini membuka wawasan tentang pentingnya merespons emosi anak dengan pendekatan yang berbeda di setiap fase. Selanjutnya, (Yulia, Suryana, & Safrizal, 2021) mengembangkan model intervensi berbasis pelatihan orang tua yang membuktikan bahwa dengan pendekatan positive parenting, frekuensi dan intensitas tantrum pada anak usia 2–5 tahun dapat berkurang secara signifikan. Selain itu, penelitian lokal seperti yang dilakukan oleh (Mulfiani & Rakimahwati, 2023) menekankan perlunya edukasi orang tua terkait keterampilan regulasi emosi, karena sebagian besar responden masih menggunakan pendekatan keras dalam mendisiplinkan anak yang tantrum.

Dalam ranah teoretis, penelitian ini merujuk pada beberapa teori penting seperti teori regulasi emosi oleh Thompson (1994) dalam (Liani & Fauziyah, 2023) yang menyatakan bahwa kemampuan anak dalam mengelola emosi sangat dipengaruhi oleh pola pengasuhan dan lingkungan sosial sejak dini. Selain itu, teori perkembangan psikososial dari Erikson (1963) dalam (Utami, Ansari, Batubara, & Suwandi, 2022) menjelaskan bahwa pada usia dini, anak berada dalam tahap "autonomy vs shame and doubt", sehingga pendekatan yang mendukung otonomi anak sangat penting dalam membentuk regulasi emosi yang sehat. Di samping itu, pendekatan positive discipline dari Nelsen (2006) dalam (Imtikhani Nurfadilah, 2021) juga menjadi rujukan utama dalam strategi penanganan tantrum berbasis penghargaan terhadap emosi anak tanpa hukuman.

Kajian literatur selama sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa terjadi pergeseran paradigma dalam penanganan tantrum, dari pendekatan otoriter ke pendekatan berbasis empati dan komunikasi emosional. Misalnya, studi oleh (Yahya & Suyanto, 2019) membuktikan bahwa pelatihan emosi kepada orang tua mampu meningkatkan kemampuan mereka dalam merespons tantrum dengan lebih tenang dan efektif. Di sisi lain, studi oleh (Dewi, 2022) mengkritisi penggunaan penghargaan dan hukuman sebagai metode utama dalam pengasuhan, dan menekankan pentingnya dialog emosional sebagai alat utama dalam mendidik anak. Namun, kesenjangan masih terlihat dalam konteks lokal, di mana penelitian tentang tantrum di Indonesia masih terbatas, terutama yang mengkaji aspek sosial-budaya dalam pola pengasuhan sehari-hari.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai strategi positif dalam mengatasi tantrum pada anak usia dini melalui pendekatan studi literatur. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya perspektif teoretis dan praktis tentang penanganan tantrum di Indonesia, dengan menyatukan berbagai temuan terkini dari literatur nasional dan internasional. Kebaruan dalam studi ini terletak pada integrasi pendekatan positive parenting, regulasi emosi, dan konteks budaya pengasuhan di Indonesia, yang diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi berbasis keluarga maupun kurikulum pengasuhan yang kontekstual dan aplikatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi literatur, yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai strategi positif dalam mengatasi tantrum pada anak usia dini berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang relevan. Studi ini dilaksanakan pada akhir Juni 2025. Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku referensi, serta laporan dari organisasi terkait seperti UNICEF dan WHO. Literatur yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria terbit dalam sepuluh tahun terakhir (2014–2024), membahas topik tantrum, regulasi emosi anak, dan strategi pengasuhan, serta berasal dari penerbit terpercaya dan jurnal bereputasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri literatur menggunakan kata kunci tertentu melalui database seperti Google Scholar, SINTA, dan DOAJ. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi tematik, yaitu mengidentifikasi dan mensintesis tema-tema utama yang muncul dari berbagai sumber literatur. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber serta konsultasi hasil analisis dengan dosen pembimbing guna memastikan interpretasi data yang akurat dan objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan melalui pendekatan kualitatif studi literatur, diperoleh sejumlah temuan penting yang berhubungan dengan strategi positif dalam mengatasi tantrum pada anak usia dini. Penelitian ini menggali berbagai sumber ilmiah seperti jurnal akademik, buku referensi, dan laporan dari organisasi internasional dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024), yang menyoroti pentingnya pendekatan empatik, suportif, dan konsisten dalam menangani ledakan emosi yang terjadi pada anak usia dini.

Tantrum pada anak usia dini umumnya muncul sebagai bentuk ketidakmampuan anak dalam menyampaikan keinginannya secara verbal atau dalam menghadapi kekecewaan yang tidak dapat dikelola dengan baik. Dari berbagai sumber yang dikaji, ditemukan bahwa strategi validasi emosi anak menjadi langkah awal dan mendasar dalam meredakan tantrum. Validasi emosi berarti menerima dan mengakui perasaan anak, sekaligus memberi label yang tepat pada emosi tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang emosinya divalidasi oleh orang dewasa memiliki kecenderungan untuk lebih cepat pulih secara emosional dan mengembangkan kesadaran emosi yang lebih baik. (Ari Setyawan, 2019) melaporkan bahwa anak yang mendapatkan dukungan verbal dan emosional saat tantrum menunjukkan penurunan durasi kemarahan dan peningkatan kemampuan dalam mengenali perasaan mereka sendiri.

Selain validasi emosi, temuan juga menunjukkan bahwa memberikan pilihan terbatas kepada anak merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mencegah dan mengendalikan tantrum. Strategi ini memberikan ruang kendali bagi anak untuk memilih dalam batasan yang telah ditentukan orang dewasa. Misalnya, orang tua dapat menawarkan pilihan seperti, “Kamu ingin memakai baju merah atau biru?” Strategi ini dinilai berhasil mengurangi konflik dan meningkatkan partisipasi anak dalam pengambilan keputusan sederhana. Studi oleh

Cooke et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan ini secara konsisten selama tiga minggu dapat mengurangi frekuensi tantrum hingga 40% pada anak usia prasekolah.

Strategi lain yang ditemukan dari hasil kajian adalah penerapan teknik relaksasi sederhana yang dapat diajarkan kepada anak sebagai keterampilan pengelolaan emosi. Teknik tersebut mencakup latihan pernapasan dalam, penggunaan ruang tenang (calm corner), serta kegiatan yang melibatkan rangsangan sensorik seperti meremas bola stres atau mendengarkan musik lembut. Anak yang secara rutin diajarkan teknik ini menunjukkan peningkatan dalam menenangkan diri tanpa bantuan eksternal. Penelitian oleh (Wenny A. Lestari & Putri, 2021) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa pendekatan relaksasi membantu menurunkan detak jantung dan ketegangan otot pada anak yang mengalami kemarahan atau frustrasi.

Temuan lainnya adalah bahwa konsistensi dalam rutinitas harian memiliki kontribusi besar dalam mengurangi intensitas dan frekuensi tantrum. Anak usia dini membutuhkan prediktabilitas dalam kegiatan sehari-hari agar merasa aman dan nyaman. Ketidakpastian atau perubahan jadwal secara tiba-tiba dapat memicu rasa cemas yang berujung pada perilaku tantrum. Dalam studi longitudinal oleh (Winda Lestari, 2024), anak-anak dengan rutinitas makan, tidur, dan bermain yang teratur mengalami lebih sedikit gangguan emosi dibandingkan anak-anak dengan jadwal yang tidak stabil. Rutinitas yang jelas juga membantu anak dalam mengenali waktu transisi, yang sering kali menjadi momen krusial munculnya tantrum.

Selanjutnya, hasil kajian menunjukkan bahwa peran orang tua sebagai teladan pengelolaan emosi sangat krusial. Anak-anak usia dini sangat bergantung pada proses peniruan terhadap orang dewasa di sekitarnya. Ketika orang tua menunjukkan cara mengelola emosi secara sehat seperti bernapas tenang saat marah, berbicara dengan nada rendah saat kecewa, atau mencari solusi saat menghadapi masalah anak cenderung merefleksikan perilaku tersebut dalam dirinya. Thompson (1994) dalam teorinya menyatakan bahwa regulasi emosi anak berkembang melalui hubungan interpersonal yang responsif dan hangat (Melvianti, Kartini, & Mufaro'ah, 2024). Hal ini dikuatkan oleh sejumlah literatur yang menekankan pentingnya keterlibatan emosional orang tua secara aktif.

Hasil dari literatur Indonesia, khususnya studi yang dilakukan oleh (Fikriyah & Syafi'i, 2021), mengungkapkan bahwa masih banyak orang tua di lingkungan domestik yang menggunakan pendekatan keras seperti membentak atau menghukum fisik saat anak mengalami tantrum. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang cara mendampingi anak menghadapi ledakan emosi. Namun, pada kelompok yang mendapatkan pelatihan singkat tentang strategi pengasuhan positif, ditemukan adanya penurunan signifikan dalam durasi dan frekuensi tantrum anak dalam kurun waktu satu bulan.

Temuan terakhir yang cukup menonjol adalah pentingnya penguatan positif dalam bentuk pujian deskriptif setelah anak menunjukkan kontrol emosi. Anak yang menerima penguatan seperti "Mama bangga kamu bisa tenang meski tadi kesal" akan merasa dihargai dan termotivasi untuk mengulangi perilaku tersebut. Menurut (Anggraeni, Astuti, & Arisanti, 2024), penguatan yang berfokus pada proses dan usaha anak lebih efektif daripada pujian

umum seperti “anak baik”, karena anak lebih memahami perilaku apa yang dihargai dan mengapa hal tersebut penting.

Secara umum, seluruh hasil kajian menunjukkan bahwa strategi positif dalam menghadapi tantrum melibatkan proses pendampingan emosional yang konsisten, empatik, dan mendukung perkembangan otonomi anak. Pendekatan ini bukan hanya berfungsi sebagai intervensi saat tantrum terjadi, tetapi juga membentuk fondasi regulasi emosi yang kuat dalam jangka panjang. Temuan ini sejalan dengan prinsip perkembangan anak yang menekankan bahwa kemampuan mengelola emosi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dibentuk secara bertahap melalui interaksi yang penuh kehangatan dan bimbingan.

Pembahasan

Tantrum merupakan manifestasi nyata dari ketidakstabilan emosi pada anak usia dini yang kerap terjadi akibat keterbatasan anak dalam mengomunikasikan keinginan atau mengatasi rasa frustrasi. Tantrum bukanlah bentuk kenakalan, melainkan bagian dari perkembangan emosi yang normal, yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berdampak terhadap pembentukan perilaku dan kesehatan mental anak di masa depan. Hasil kajian literatur dalam penelitian ini menunjukkan bahwa strategi positif memiliki efektivitas tinggi dalam membantu anak mengelola tantrum dan pada saat yang sama membentuk keterampilan regulasi emosi jangka panjang. Temuan ini memperkuat berbagai teori perkembangan dan pendekatan pengasuhan yang menekankan pentingnya respons empatik dan suportif dari orang dewasa dalam membimbing emosi anak.

Salah satu strategi inti yang ditemukan adalah pentingnya validasi emosi sebagai respons awal terhadap tantrum. Validasi emosi berarti memberikan pengakuan terhadap perasaan yang dirasakan anak, tanpa langsung menghakimi atau mencoba mengendalikan perilaku secara keras. Menurut teori regulasi emosi oleh Thompson (1994) dalam (Aisyah & Afrianingsih, 2021), anak-anak belajar memahami dan mengelola emosinya melalui proses dialog dan interaksi sosial yang responsif. Validasi emosi bukan berarti menyetujui perilaku negatif, tetapi memberikan ruang bagi anak untuk merasa diterima dan dimengerti. Ketika anak merasa bahwa emosinya diterima, ia lebih mudah menenangkan diri dan membuka ruang untuk belajar menyampaikan perasaan secara lebih adaptif. Hal ini selaras dengan temuan (Aprianti & Vitaloka, 2025) yang menyebutkan bahwa anak-anak yang menerima validasi emosi lebih mampu memulihkan diri dari ledakan emosi dan memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami tantrum berulang.

Validasi emosi juga memiliki hubungan erat dengan teori perkembangan psikososial dari Erikson (1963), khususnya pada tahap "autonomy vs shame and doubt" yang terjadi pada usia 1,5 hingga 3 tahun. Pada tahap ini, anak sedang membentuk kesadaran akan kemandirian dan kontrol terhadap lingkungan sekitarnya. Ketika orang tua merespons ledakan emosi anak dengan empati dan memberikan dukungan, anak merasa percaya diri untuk mengeksplorasi dan belajar mengatur dirinya. Sebaliknya, jika orang tua merespons dengan kemarahan atau kekerasan, anak cenderung merasa malu, ragu, dan mengalami gangguan pada rasa percaya dirinya. Oleh karena itu, strategi validasi emosi berfungsi sebagai landasan penting dalam menciptakan rasa aman psikologis dan memperkuat kelekatan emosional antara anak dan orang tua.

Strategi lainnya yang ditemukan dalam kajian ini adalah memberikan pilihan terbatas. Pendekatan ini memberi kesempatan kepada anak untuk merasa memiliki kontrol dalam situasi yang dihadapinya, meskipun tetap dalam batasan yang ditentukan oleh orang dewasa. Konsep ini berakar dari pendekatan authoritative parenting yang menggabungkan kedisiplinan dan kehangatan. Dalam pendekatan ini, anak diberikan struktur, tetapi juga diajak berdialog dan didengar. Memberikan pilihan terbatas seperti "kamu mau sikat gigi sekarang atau lima menit lagi?" memberi kesan bahwa pendapat anak dihargai, namun tetap diarahkan pada tanggung jawab. (Handayani & Al-washliyah, 2023) menunjukkan bahwa strategi ini mampu mereduksi konflik antara anak dan orang tua secara signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan (Imrotul Ummah & Pamuji, 2024) yang menyebutkan bahwa anak usia dini sangat responsif terhadap kontrol yang tidak memaksa dan merasa lebih kooperatif ketika mereka memiliki peran dalam pengambilan keputusan.

Selain validasi dan pemberian pilihan, kajian ini juga menemukan bahwa strategi relaksasi sederhana memainkan peran penting dalam membantu anak mengelola emosi secara fisiologis. Teknik seperti pernapasan dalam, menghitung mundur, atau duduk di area tenang ("calm corner") membantu menenangkan sistem saraf anak yang sedang aktif akibat luapan emosi. Secara neurologis, ketika anak mengalami tantrum, bagian otak yang dominan bekerja adalah amigdala yang berfungsi sebagai pusat emosi dan respons terhadap stres. Dengan mengajarkan teknik relaksasi, anak secara bertahap belajar menggunakan korteks prefrontal bagian otak yang mengatur pengambilan keputusan dan kontrol diri untuk menenangkan diri. Hal ini didukung oleh penelitian (Irchamni, 2022), yang menyatakan bahwa stimulasi regulasi tubuh seperti pernapasan dapat membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan mengaktifkan sistem parasimpatis yang membuat tubuh lebih rileks. Dengan demikian, teknik relaksasi tidak hanya efektif sebagai intervensi saat tantrum terjadi, tetapi juga berfungsi sebagai latihan keterampilan pengendalian diri jangka panjang.

Konsistensi dalam rutinitas harian juga menjadi strategi preventif yang sangat berpengaruh dalam menekan frekuensi tantrum. Anak usia dini cenderung membutuhkan struktur dan prediktabilitas dalam aktivitasnya. Jadwal harian yang stabil membantu anak merasa aman dan tahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Ketidakpastian atau perubahan mendadak sering kali menimbulkan rasa frustrasi, karena anak belum memiliki kemampuan fleksibilitas kognitif yang cukup. (Rohmah, 2021) menunjukkan bahwa anak-anak yang terbiasa dengan rutinitas memiliki keterampilan regulasi yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah. Rutinitas seperti waktu tidur yang konsisten, waktu makan yang teratur, dan pola bermain yang terjadwal membentuk rasa aman dan memudahkan anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Peran orang tua sebagai model emosi juga menjadi penemuan penting dalam kajian ini. Anak usia dini belajar melalui observasi, dan perilaku orang tua dalam mengelola emosi menjadi contoh langsung yang diserap anak. Ketika orang tua dapat mengontrol kemarahan, berbicara dengan tenang saat frustrasi, dan mencari solusi atas masalah, anak belajar bahwa emosi tidak harus disalurkan melalui teriakan atau tangisan. Ini sesuai dengan pendekatan social learning theory oleh Bandura, yang menyatakan bahwa pembelajaran sosial sangat kuat melalui peniruan (modeling). Penelitian oleh (Lailiyah et al., 2023) menunjukkan bahwa

respons emosional orang tua yang hangat, konsisten, dan responsif sangat membantu anak dalam membentuk mekanisme regulasi emosi internal. Oleh karena itu, strategi positif dalam menangani tantrum tidak hanya sebatas teknik kepada anak, tetapi juga mencakup perubahan perilaku orang tua.

Kajian juga menyoroti pentingnya penggunaan penguatan positif atau pujian yang spesifik sebagai bagian dari strategi memperkuat perilaku positif anak setelah tantrum berhasil dikelola. Penguatan ini penting untuk membangun self-esteem dan memperkuat koneksi perilaku-emosi dalam benak anak. Namun, jenis pujian yang diberikan harus bersifat deskriptif dan tidak manipulatif. (Yulia et al., 2021) mengemukakan bahwa pujian seperti "Kamu hebat karena bisa mengungkapkan perasaanmu dengan kata-kata tadi" lebih efektif daripada "Kamu anak baik". Hal ini dikarenakan pujian deskriptif membantu anak memahami apa yang dihargai dan kenapa itu penting. Jika dilakukan secara konsisten, anak tidak hanya belajar menghindari tantrum, tetapi juga mulai membentuk citra diri yang positif dan memiliki kendali atas perilakunya.

Temuan yang dikaji dalam konteks Indonesia menunjukkan adanya kesenjangan dalam praktik pengasuhan. Masih banyak orang tua yang cenderung menggunakan pola asuh otoriter atau keras, baik karena pengaruh budaya, kurangnya akses informasi, maupun tekanan sosial. Studi oleh (Mulfiani & Rakimahwati, 2023) menemukan bahwa pendekatan pengasuhan positif masih jarang diterapkan secara menyeluruh dalam keluarga Indonesia, meskipun memiliki potensi besar dalam mereduksi tantrum. Namun, dalam kelompok yang mendapatkan pelatihan singkat tentang pengelolaan emosi dan strategi penanganan tantrum, terdapat perubahan signifikan dalam perilaku orang tua dan penurunan intensitas tantrum anak. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi pengasuhan sangat penting sebagai bentuk intervensi jangka panjang.

Dari semua temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi positif dalam mengatasi tantrum tidak hanya efektif dari sisi psikologis, tetapi juga didukung oleh teori perkembangan anak dan studi empiris lintas budaya. Namun, penerapan strategi ini tidak dapat berdiri sendiri. Dibutuhkan peran aktif dari orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial yang suportif agar anak dapat tumbuh dalam suasana yang memungkinkan pengelolaan emosi yang sehat. Selain itu, faktor-faktor seperti gaya pengasuhan, latar belakang sosial ekonomi, serta tingkat stres orang tua juga turut memengaruhi efektivitas strategi yang diterapkan. Oleh karena itu, pendekatan penanganan tantrum harus bersifat holistik dan disesuaikan dengan karakteristik anak serta konteks budaya keluarga.

Strategi positif dalam menangani tantrum harus dipandang sebagai proses jangka panjang yang memerlukan latihan, kesabaran, dan kontinuitas. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa ketika anak didampingi secara konsisten dalam memahami dan mengekspresikan emosinya, mereka tidak hanya belajar menenangkan diri, tetapi juga mengembangkan empati, kesadaran diri, dan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupannya kelak. Untuk itu, perlu adanya sinergi antara teori, praktik pengasuhan, dan kebijakan pendidikan anak usia dini agar strategi-strategi positif ini dapat diinternalisasi oleh orang tua dan guru secara luas.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi positif dalam mengatasi tantrum pada anak usia dini merupakan pendekatan yang efektif, humanis, dan relevan untuk membentuk keterampilan regulasi emosi sejak dini. Strategi-strategi yang berhasil diidentifikasi melalui studi literatur meliputi validasi emosi, pemberian pilihan terbatas, teknik relaksasi sederhana, rutinitas yang konsisten, model regulasi emosi dari orang tua, dan penguatan positif melalui pujian deskriptif. Seluruh strategi tersebut terbukti tidak hanya berfungsi sebagai respons saat tantrum terjadi, tetapi juga memiliki nilai preventif dalam jangka panjang. Keberhasilan pendekatan ini sangat bergantung pada kesadaran, keterampilan, dan keterlibatan orang dewasa, khususnya orang tua dan pendidik, dalam mendampingi perkembangan emosi anak.

Hasil studi ini memperkuat pandangan bahwa pengasuhan yang responsif dan suportif memainkan peran sentral dalam pembentukan kontrol diri dan keseimbangan emosi anak. Namun demikian, di Indonesia masih terdapat tantangan dalam implementasi strategi positif secara luas, terutama karena keterbatasan informasi, budaya pengasuhan yang konservatif, dan rendahnya akses terhadap pendidikan pengasuhan berbasis ilmu perkembangan anak.

Untuk itu, diperlukan upaya kolaboratif antara orang tua, tenaga pendidik, lembaga PAUD, dan pemerintah dalam menyediakan pelatihan serta literasi pengasuhan yang memadai. Intervensi berbasis komunitas juga dapat menjadi jalan tengah dalam mendekatkan informasi kepada masyarakat yang lebih luas. Penelitian ini merekomendasikan agar studi mendatang mengembangkan model pelatihan pengasuhan berbasis budaya lokal, serta melakukan uji coba intervensi strategi positif secara longitudinal dalam konteks keluarga Indonesia.

Adapun untuk masa depan, dapat diprediksi bahwa anak-anak yang sejak dini mendapatkan pendampingan emosi melalui strategi positif akan memiliki ketahanan emosi lebih tinggi, keterampilan sosial yang lebih baik, dan kemampuan problem-solving yang lebih matang. Jika strategi ini diterapkan secara konsisten di lingkungan keluarga dan pendidikan awal, maka kontribusinya terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental anak akan sangat signifikan, tidak hanya untuk masa anak-anak, tetapi juga hingga dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, Siti, & Afrianingsih, Anita. (2021). Mengatasi Anak Tantrum Dengan Media Melukis Pada Masa Pandemi. *Journal of Early Childhood and Character Education*, *1*(2), 177–190. https://doi.org/10.21580/joecce.v1i2.8745

Anggraeni, S. D., Astuti, Y., & Arisanti, A. Z. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Tantrum Pada Anak Usia Prasekolah: Literatur Review. *Innovative: Journal Of Social ...*, *4*, 18323–18344. Retrieved from http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7876%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/7876/8609

Aprianti, Wahyuni Putri, & Vitaloka, Wulansari. (2025). Mengurai Kekacauan Emosional: Analisis Mendalam Cara Orang Tua Untuk Menghadapi Tantrum Pada Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, *8*(1), 78–89. https://doi.org/10.25299/ge.2025.vol8(1).21175

Ari Setyawan, David. (2019). Peran Konselor dalam Menghadapi Perilaku Temper Tantrum. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling," 3*(1), 123–132. https://doi.org/10.21043/konseling.v3i1.5580

Dewi, Ajeng Rahayu Tresna. (2022). Peran Layanan BK AUD dalam Menangani Anak

Tantrum. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1), 62–68.

Fikriyah, Adela Tsamrotul, & Syafi'i, Imam. (2021). Peran Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Anak Temper Tantrum. *WISDOM: JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, *02*(02), 127–140.

Handayani, Aminda Tri, & Al-washliyah, Universitas Muslim Nusantara. (2023). Penerapan Art Therapy terhadap Penurunan Tingkat SAD (Saparation Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini di Ra Nurul Iman Tembung T . A 2022-2023. *Journal Of Social Science Research*, *3*, 3323–3330.

Imrotul Ummah, & Pamuji. (2024). Strategi Positif dalam Mengatasi Tantrum Pada Anak Usia Dini. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, *2*(4), 139–148. https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i4.3488

Imtikhani Nurfadilah, Miftakhul Falaah. (2021). Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, *10*(1), 69–76. https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.28831

Irchamni, Achmad. (2022). Strategi Program Bimbingan Konseling Islam Sebagai Upaya Terapi Dan Antisipasi Perilaku Tantrum Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pedagogy*, *15*(1), 150–163. https://doi.org/10.63889/pedagogy.v15i1.121

Lailiyah, Hilma Wahidatul, Nisa, Zahrotun, & Nisfa, Nia Lailin. (2023). Pengaruh Temper Tantrum Terhadap Perubahan Perilaku Dan Psikis Pada Anak Usia Dini. *JURALIANSI: Jurnal Lingkup Anak Usia Dini*, *4*(1), 61–69. https://doi.org/10.35897/juraliansipiaud.v4i1.849

Lestari, Wenny A., & Putri, Christina Erriana. (2021). Pengelolaan Perilaku Tantrum Oleh Ibu Terhadap Anak Usia 12-48 Bulan. *Proyeksi*, *16*(1), 208–219.

Lestari, Winda. (2024). Peran Edukasi Orang Tua Dalam Megelola Temper Tantrum Pada Anak Uis Toddler. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif*, *05*(3), 248–257.

Liani, Anisa Wahyu, & Fauziyah, Nur. (2023). Pola Asuh Orang Tua Milenial Dalam Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak Usia Dini. *Proceeding of The Progressive and Fun Education International Conference*, *8*(September), 172–178. Retrieved from http://www.repository.profunedu.id/index.php/proceeding/article/view/136%0Ahttp://www.repository.profunedu.id/index.php/proceeding/article/download/136/123

Melvianti, Devi, Kartini, Zuni, & Mufaro'ah. (2024). Menghadapi Tantrum Anak Usia Dini Dengan Pendekatan Kasih Sayang Dan Nilai Nilai Islam. *EDUKIDS : Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(1), 21–27. https://doi.org/10.51878/edukids.v4i1.3712

Mulfiani, Tri Nola, & Rakimahwati, Rakimahwati. (2023). Case Study of Tantrum Behavior in Early Childhood. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, *15*(3), 3327–3333. https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i3.4173

Rohmah, Nandhi Azhari Nur. (2021). Modifikasi Perilaku Tantrum Melalui Permainan dan Metode Time-Out pada Anak Usia Dini. *Early Childhood Education and Development Journal*, *3*(2), 93–101. Retrieved from https://jurnal.uns.ac.id/ecedj

Utami, Indi Dwi, Ansari, Yanti, Batubara, Yusnani, & Suwandi, Suwandi. (2022). Peran Guru Dalam Menghadapi Anak Tantrum di Sekolah PAUD Al-Mukhlisin Bandar Sawah. *At-Tadris: Journal of Islamic Education*, *2*(1), 14–19. https://doi.org/10.56672/attadris.v2i1.51

Yahya, Dian Ramadhani, & Suyanto, Slamet. (2019). Handling Tantrums in Children Aged 5-6 Years in TK Pembina Kota Malang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, *296*(Icsie 2018), 340–343. https://doi.org/10.2991/icsie-18.2019.62

Yulia, Resti, Suryana, Dadan, & Safrizal, Safrizal. (2021). Manipulatif Tantrum: Strategi untuk Mewujudkan Keinginan Anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang*

Anak Usia Dini, *6*(1), 1–10. https://doi.org/10.14421/jga.2021.61-01