

?Bagaimana menghadapi anak balita yang sering mengamuk

<"xml encoding="UTF-8?">

:Tanya

Beberapa waktu belakangan ini anak saya umur 3 tahun kurang 3 bulan sering ngamuk dan suka memukul saya kalau sedang ngamuk. Saya sudah coba sabar menghadapinya, tapi kadang enggak tahan juga. Apa yang harus saya lakukan? Anak laki-laki saya ini dengan .umurnya yang hampir 3 tahun, ngomongnya belum terlalu jelas

:Jawab

Ibu F yang berbahagia, terimakasih sudah mengirimkan pertanyaannya. Senang sekali punya putra yang sehat sampai menjelang usia 3 tahun. Saya memahami bagaimana rasanya bersabar menghadapi anak yang ngamuk dan memukul kita sebagai orangtuanya. Ibu sudah .berusaha melakukan yang terbaik dengan bersabar dan berkonsultasi

Putra ibu yang sekarang usianya mendekati 3 tahun, mengapa beberapa waktu belakangan ini suka ngamuk-ngamuk? Ibu F akan lebih mudah menghadapi anak yang sering ngamuk ketika sudah punya bekal pengetahuan tentang apa yang sebenarnya terjadi pada sang anak. Kalau melihat pada usianya, secara umum anak usia 1-4 tahun akan mengalami masa yang disebut dengan temper tantrum atau seperti yang ibu sebut dengan "ngamuk-ngamuk". Temper tantrum biasanya berlangsung sekitar 2-3 menit disertai dengan perilaku seperti berteriak, membanting, memukul orang lain atau diri sendiri, berguling-guling dan merusak. Tantrum merupakan gejala normal pada anak usia menjelang 3 atau 4 tahun, karena pada saat itu .mereka sedang belajar emosi

Apa yang harus Ibu F lakukan menghadapi anak yang demikian? Temper tantrum dapat diatasi dengan memenuhi kebutuhan anak dan mencari tahu penyebab kemarahannya. Kemarahan anak perlu disikapi dengan tenang dan beberapa penanganan yang sesuai dengan penyebabnya. Ibu F juga dapat memanfaatkan kesempatan ini untuk mengajarkan kepada anak bagaimana cara mengelola kemarahan dan mengungkapkannya tanpa perilaku yang agresif dan merusak. Hal ini perlu diajarkan karena orang yang tidak mampu mengekspresikan marah dengan cara yang tepat, seperti ngamuk, merusak dan memukul akan menghadapi banyak masalah dalam kehidupannya. Kita sebagai orang tua berharap agar anak kita kelak dapat

.memiliki kehidupan yang baik

Penyebab kemarahan pada anak

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan anak sering mengalami tantrum. Pertama, anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang emosional, cenderung memiliki karakter yang emosional dan mudah marah pula. Misalnya, jika anak sering melihat orang di lingkungannya (terutama orangtua atau anggota keluarga lainnya) ngamuk kalau keinginannya tidak terpenuhi .akan belajar melakukan hal yang sama

Kedua, gangguan fisik dan psikologis dapat menjadi penyebab kemarahan pada anak. Pada anak yang lebih kecil kondisi seperti: kelelahan, mengantuk, rasa lapar atau pakaian yang tidak nyaman dapat memicu kemarahan. Kemarahan anak dapat disebabkan oleh masalah yang berkaitan dengan psikologis seperti: frustrasi, ketakutan atau kecemasan. Tuntutan orang tua yang terlalu terlalu banyak kepada anak, kekerasan fisik seperti pemukulan dan kekerasan psikologis seperti kata-kata yang kasar terhadap anak akan menyebabkan tekanan bagi anak. .Tekanan ini digolongkan juga dengan masalah yang berkaitan dengan psikologis

Pada beberapa kasus, anak yang merasa kurang mendapat perhatian dari orangtua dan merasa diabaikan akan mengalami frustrasi. Perilaku tantrum kadang muncul sebagai jalan untuk mencari perhatian dari orang tua Selain itu, hambatan dalam komunikasi akan menimbulkan rasa frustrasi pada anak. Rasa frustrasi ini juga merupakan pemicu anak untuk .mengalami tantrum

Setelah mengetahui hal apa saja yang menjadi penyebab anak tantrum, barangkali Ibu F dapat mengira-ngira apa yang menyebabkan putranya bertingkah laku demikian. Kalau sudah tahu penyebabnya, akan lebih mudah memahami, menangani dan melakukan antisipasi terhadap perilaku tantrum tersebut. Ibu F bisa mengobservasi kapan dan dalam keadaan yang bagaimana biasanya anak ngamuk. Apakah anak Ibu ngamuk saat ia sedang lapar, lelah, ?merasa ketakutan atau ketika keinginannya tidak terpenuhi

?Bagaimana menghadapi kemarahan anak

Ibu F, berikut ini ada beberapa saran dari para ahli apa yang sebaiknya dilakukan orangtua :ketika menghadapi anak yang sedang ngamuk

Berempati dengan keadaan anak dan tidak meremehkan kemarahannya, misalnya dengan .1

menertawakan anak yang sedang marah.

2. Tidak memberi hukuman fisik (memukul) dan memarahinya.

3. Memberikan kesempatan pada anak untuk mengungkapkan emosinya dan membantu anak meredakan kemarahannya. Setelah kembali tenang, anak dapat diajak berbicara tentang kemarahan. Tugas orang tua pada saat ini menjadi pendengar tanpa menghakimi ketika berbicara tentang penyebab kemarahannya, sampai anak menjadi tenang.

4. Menjauhkan benda-benda di sekitar anak yang dapat membahayakan.

5. Mencari tahu penyebab kemarahan anak dan mengajaknya membicarakan hal tersebut. Misalnya, jika temper tantrum dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu (misalnya minta dibelikan mainan), anak perlu diyakinkan bahwa ia tidak akan meraih tujuannya dengan kemarahan.

6. Memberi pujian dan perhatian di saat anak mau bekerja sama dan ketika mampu meredakan kemarahannya.

7. Anak-anak perlu diajarkan tentang hal apa saja yang boleh dilakukan dan tindakan apa yang harus dihindari ketika sedang marah. Bahwa tindakan merusak seperti membanting dan memukul pada saat marah merupakan hal yang harus dihindari. Sebaiknya anak diajarkan beberapa hal yang dapat dilakukan ketika marah, misalnya: menghindar dari obyek kemarahan, membicarakan penyebab kemarahan, meredakan kemarahan dengan menggambar, olahraga dan lainnya.

8. Kepada anak juga dapat diceritakan kisah-kisah teladan tentang kesabaran dan kebiasaan menahan amarah. Sehingga anak termotivasi untuk mengidentifikasikan dirinya dengan tokoh .teladan tersebut dan mencontoh perbuatan mereka

Hal yang dijelaskan di atas berkaitan dengan kemarahan anak secara umum. Sedangkan pada kasus putra Ibu F, saat ini usianya menjelang 3 tahun namun kemampuan berbicaranya masih kurang dibanding anak lainnya dengan usia yang sama. Secara spesifik, agaknya kondisi kemampuan bicara yang lebih rendah dibanding anak usia sebayanya juga merupakan penyebab penting kenapa anak Ibu F suka ngamuk-ngamuk. Sebagaimana telah disebutkan di

atas, hambatan komunikasi merupakan salah satu penyebab tantrum pada anak. Karena itu, kepada Ibu F disarankan juga agar melakukan stimulasi yang lebih baik terhadap (perkembangan bahasa putranya.(RA