

Psikoedukasi DIHATIMU: Dialog dari hati untuk menangani tantrum anak usia dini

Kuntum Khaira Ummah^{1*}, Intan Masruroh Setiawan¹, Ghina Sa'idah¹, Nur Diana Indrawati¹ dan Widia Ayu Pradina¹

Abstract

It is important for parents to play a role in dealing with tantrums in children. One of the ways parents can do that is through effective communication with their children. The purpose of this research is to provide understanding to parents regarding the importance of dialogue in dealing with tantrums in children. This research uses a psychoeducational method called DIHATIMU. There were 8 subjects in this study, 6 women and 2 men who had early childhood and were residents, Manggung Caturtunggal Village. Data analysis was carried out in this study using the N-gain score and thematic analysis. The research results showed that there were 5 subjects who experienced an increase in score, 2 subjects had a fixed score, and one subject experienced a decrease in score. In addition, the results of reflection show that this psychoeducational activity provides benefits to the subject, namely increasing the subject's knowledge and experience. The subject also began to realize the need to lower the ego, appreciate the child's work, and the need to communicate from heart to heart to deal with tantrums in children.

Keywords

DIHATIMU psychoeducation, early childhood, tantrums, parents

Pendahuluan

Tantrum merupakan salah satu permasalahan regulasi emosi yang sering ditemukan pada anak-anak. Tantrum adalah suatu kondisi di mana anak mengalami ledakan emosi yang biasanya diekspresikan melalui menangis, berteriak, melempar benda, menjatuhkan diri ke lantai, atau gerakan tubuh yang kasar (Potegal et al., 2003). Selain itu temper tantrum juga didefinisikan sebagai aksi yang dilakukan secara terang-terangan dari perilaku tidak menyenangkan, ekstrim, dan tidak proporsional dengan situasi (Daniels et al., 2012). Kondisi temper tantrum merupakan suatu hal yang normatif bagi anak-anak untuk mendapat perhatian dari lingkungan. Selain itu tantrum terjadi karena anak tidak mampu mengatur emosi, dan hal ini sangat sering terjadi dalam konteks yang tidak terduga (Deveney et al., 2019). Kemudian tantrum dikatakan bermasalah jika anak melakukannya secara berlebihan (Rusana et al., 2020).

Kondisi temper tantrum memiliki level ringan hingga berat. Pemberian level tersebut berkaitan dengan tingkat keparahan tantrum yang dilakukan oleh anak. Tantrum ringan meliputi perilaku merengek, cemberut, atau menangis ringan, dan tidak melibatkan perilaku agresif yang merusak. Tantrum sedang ditandai dengan perilaku yang lebih intens dibandingkan tantrum ringan, namun tanpa agresi atau kekerasan (Belden et al., 2008). Adapun tantrum berat melibatkan adanya perilaku agresi atau kekerasan, seperti membenturkan kepala hingga menahan napas sampai anak berhenti bernapas dan kehilangan kesadaran untuk waktu yang singkat (Daniels et al., 2012). Namun demikian, perilaku tantrum yang paling umum terjadi pada anak termasuk menangis, menjerit, memukul-mukul tangan dan kaki, jatuh ke lantai, membenturkan kepala, tangan,

atau kaki ke lantai atau dinding, menendang, melempar benda, mendorong dan menarik, atau menggigit (Ulfah et al., 2017).

Tantrum pada anak dapat muncul karena beberapa hal, salah satunya ketidakmampuan anak dalam mengungkapkan keinginan kepada orangtua, sehingga anak mengalami frustrasi, mencari perhatian dengan kondisi yang tidak menyenangkan (Deveney et al., 2019). Anak-anak memiliki keterbatasan kosa kata untuk mengekspresikan emosi dan perasaan mereka, sehingga kesulitan mengkomunikasikan hal tersebut, tidak mampu meregulasi emosi sehingga frustrasi dan menunjukkan tantrum (Giesbrecht et al., 2010). Selain menunjukkan emosi negatif dan frustrasi, tantrum juga merupakan cara untuk menunjukkan distress dan mencari kenyamanan atau afiliasi (Potegal et al., 2003). Pola asuh yang kurang tepat juga menjadi penyebab munculnya tantrum (Rusana et al., 2020). Orangtua yang terlalu memanjakan anak dan selalu memenuhi keinginan anak dapat membuat anak menunjukkan kemarahan yang meledak-ledak ketika anak tidak dipenuhi keinginannya (Yiw'Wiyoun et al., 2017). Pola asuh otoriter juga menunjukkan frekuensi munculnya tantrum daripada pola asuh demokratis. Sebaliknya, pola asuh demokratis mampu menurunkan tingkat tantrum dibandingkan dengan pola asuh lainnya (Rokhmiati et al., 2019).

¹ Universitas Gadjah Mada

Korespondensi:

Kuntum Khaira Ummah, Program Studi Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada, Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur Yogyakarta 55281. Indonesia

Email: kuntumkhairaummah@mail.ugm.ac.id

Secara umum, tantrum dianggap sebagai fenomena yang wajar terjadi pada anak usia dini. Meski demikian, apabila tantrum masih terjadi sampai usia lebih dari 4 tahun dengan adanya perilaku agresi seperti melukai diri sendiri atau orang lain, serta berlangsung lebih dari 15 menit dengan frekuensi lebih dari 5 kali sehari, maka termasuk dalam tantrum yang abnormal (Daniels et al., 2012). Dalam hal ini banyak orang tua tidak menyadari bahwa tantrum merupakan fenomena yang wajar dalam perkembangan anak usia dini dan banyak dari mereka yang tidak dapat menangani tantrum secara tepat. Dalam hal ini, respon orangtua dalam menghadapi anak yang tantrum berdampak besar terhadap perkembangan dan perilaku anak (Ningrum, 2022).

Tantrum bisa menjadi masalah di masa kanak-kanak dan remaja akhir jika tidak ditangani dengan benar (Ningrum, 2022) karena dapat menjadikan anak memiliki masalah perilaku di masa depan, seperti menjadi pendiam, menarik diri dari lingkungan, depresi, melakukan kekerasan, memiliki ledakan yang tidak menyenangkan dan perilaku antisosial (Deveney et al., 2019; Akker et al., 2022). Tantrum pada anak yang dibiarkan akan mengganggu kondusivitas dalam keluarga, kelas, maupun teman-teman sebayanya di lingkungan sekitar (Sisterhen et al., 2023). Dalam teori model ekologis Bronfenbrenner, dijelaskan bahwa interaksi antara individu dengan lingkungannya dapat mempengaruhi perkembangan maupun perilaku individu tersebut (Bronfenbrenner et al., 2006). Dengan kata lain, tantrum pada anak yang tidak diatasi maka akan berdampak negatif pada anak itu sendiri. Keluarga dan lingkungan tempat tinggal adalah mikrosistem yang paling dekat dengan diri individu (Bronfenbrenner et al., 2006), maka penting bagi mereka untuk menerima intervensi yang berkaitan dengan penanganan tantrum pada anak. Intervensi tersebut dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti modifikasi perilaku, psikoedukasi, hingga terapi psikologis. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan pada keluarga adalah pemberian psikoedukasi pada orangtua untuk menangani tantrum.

Beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk menangani tantrum. Berdasarkan tinjauan literatur, modifikasi perilaku merupakan intervensi yang banyak dilakukan untuk menangani tantrum (Nurfadilah, 2021). Selain itu, intervensi melibatkan profesional seperti *hypnoparenting* dan *brainspotting* juga terbukti efektif menangani tantrum (Astuti, 2012; Ningrum, 2022). Meskipun demikian, psikoedukasi kepada orang tua juga terbukti efektif dalam menangani tantrum pada anak. Anak-anak menghabiskan banyak waktu bersama orangtua mereka dan banyak melakukan kontak dengan orangtua mereka. Oleh karena itu, melibatkan orangtua dalam intervensi anak-anak dapat menguasai keterampilan baru dengan lebih baik (Patra et al., 2015).

Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi perilaku yang melibatkan orangtua terbukti meningkatkan perkembangan bahasa dan perilaku adaptif (Strauss et al., 2013). Intervensi dalam bentuk psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan orangtua tentang tantrum dan penanganannya (Yuliani et al., 2024), tetapi juga mengurangi stres yang dialami orangtua (Patra et al., 2015). Oleh karena itu, psikoedukasi dinilai tepat untuk penanganan tantrum.

Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orangtua bagaimana cara mengatasi anak yang

tantrum. Salah satunya dengan melakukan komunikasi efektif, yaitu komunikasi dua arah yang dilakukan dari hati ke hati. Menurut Hudaibiyah Hudaibiyah (2022), komunikasi orang tua dan anak terjalin dalam ikatan kekeluargaan, dimana orang tua bertanggung jawab atas pendidikan anaknya. Hubungan antara orang tua dan anak bersifat dua arah, mereka harus saling memahami, saling mengungkapkan pendapat, ide, informasi atau saran. Dialog atau mengajak anak berdiskusi sejak dini membantu anak memahami label-label emosi seperti marah, sedih, kecewa, lapar, lelah yang mana hal ini membantu meminimalkan munculnya tantrum (Daniels et al., 2012). Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara komunikasi dengan tantrum (Yiw'Wiyouf et al., 2017; Fawziyah et al., 2022; Hudaibiyah et al., 2023).

Komunikasi efektif didefinisikan sebagai komunikasi yang mampu menghasilkan perubahan sikap (*attitude change*) pada orang lain yang bisa terlihat dalam proses komunikasi (Hanum, 2017). Tujuan komunikasi efektif adalah memberikan kemudahan dalam memahami pesan yang disampaikan. Cara komunikasi dikatakan efektif ketika proses komunikasi yang dilaksanakan memiliki perubahan pada sisi positif dan memberikan kemajuan perkembangan khususnya anak usia dini (Faisal, 2019). Lebih lanjut, Faisal (2019) mengungkapkan indikator komunikasi efektif antara lain: (1) Pemahaman, kemampuan memahami pesan secara cermat sebagaimana dimaksudkan oleh komunikator (2) Kesenangan, yakni apabila proses komunikasi itu selain berhasil menyampaikan informasi, juga dapat berlangsung dalam suasana yang menyenangkan kedua belah pihak. (3) Pengaruh pada sikap, apabila seorang komunikan setelah menerima pesan kemudian sikapnya berubah sesuai dengan makna pesan itu. (4) Hubungan yang semakin baik, bahwa dalam proses komunikasi yang efektif secara tidak sengaja meningkatkan kadar hubungan interpersonal. (5) Tindakan, kedua belah pihak yang berkomunikasi melakukan tindakan sesuai pesan yang dikomunikasikan. Sedangkan Tristianita et al. (2015) mengungkapkan komunikasi efektif dengan anak meliputi mendengar, memuji berbagai perasaan, menghargai, mendengar empatik, mempercayai, afirmasi/penegasan, mendengar reflektif, klarifikasi dan tindakan (kontak mata, sentuhan, mendekati pada anak).

Komunikasi merupakan salah satu cara penanganan tantrum. Hal ini karena salah satu penyebab tantrum adalah kesulitan komunikasi yang dialami anak-anak akibat terbatasnya kosa kata anak-anak untuk mengekspresikan emosi dan perasaan mereka sehingga muncul frustrasi dan tantrum (Giesbrecht et al., 2010). Penelitian Lestari et al. (2021) menunjukkan, melalui komunikasi dan pengenalan emosi yang dialami anak, membuat anak semakin memahami perasaan mereka sehingga mengurangi perilaku tantrum secara bertahap. Selain itu, penelitian yang dilakukan Wulandari (2013) menunjukkan pelatihan komunikasi efektif terbukti meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengatasi tantrum pada anak usia dini. Jika orangtua melakukan hal yang keliru ketika mengatasi anak tantrum, maka orangtua akan kehilangan kesempatan untuk mengajarkan anak bagaimana cara bereaksi yang wajar dan mengenalkan jenis-jenis emosi lain seperti marah, takut, kesal, cemas, dan sedih (Idhayanti, 2022).

Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa komunikasi ternyata dapat memberikan manfaat tidak hanya pada anak,

juga pada ibu. Dengan demikian, psikoedukasi tantrum menjadi hal penting karena orangtua perlu meningkatkan pengetahuan mengatasi tantrum pada anak, sehingga mampu menjalin hubungan yang lebih erat dengan anak. Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah memberikan materi tentang tantrum pada ibu, memberikan materi tentang penanganan tantrum terutama pada pentingnya dialog dalam menangani tantrum pada anak dan melakukan *sharing* dengan partisipan.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini berupa eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan untuk kemudian dibandingkan dengan hasil *post-test* setelah diberi psikoedukasi. Intervensi berupa psikoedukasi yang diberikan dalam penelitian ini diberikan dalam bentuk paparan langsung disertai dengan pembagian *booklet* materi serta tayangan materi. *Pre-test* dalam intervensi ini berupa 10 pernyataan benar-salah tentang materi tantrum. Adapun *post-test* yang diberikan yakni 10 pernyataan benar-salah seperti yang diberikan saat *pre-test*, beserta 2 pertanyaan kualitatif yang ditujukan untuk mengetahui perasaan dan perubahan kognitif subjek setelah diberikan psikoedukasi.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang yang terdiri dari 6 perempuan dan 2 laki-laki berusia 22-38 tahun yang memiliki anak usia dini. Subjek merupakan warga dari RW 05 dan RW 04 Padukuhan Manggung, Desa Caturtunggal, Kabupaten Sleman, Provinsi D.I. Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah warga Padukuhan Manggung Desa Caturtunggal, Kabupaten Sleman, Provinsi D.I. Yogyakarta, merupakan orang tua yang memiliki anak usia dini, serta bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa alat ukur evaluasi untuk *pretest* dan *posttest* yang berisi 10 pernyataan benar-salah. Instrumen ini terdiri dari dua aspek yaitu pemahaman mengenai tantrum dan pemahaman mengenai komunikasi efektif. Kedua aspek tersebut merupakan materi dalam psikoedukasi yang terdiri dari materi mengenai tantrum dan materi mengenai komunikasi efektif. Materi komunikasi efektif diambil dari modul yang disusun oleh (Tristiana et al., 2015). Pernyataan tersebut misalnya tantrum ditunjukkan dengan menangis dan berteriak, anak menunjukkan tantrum karena menginginkan sesuatu, pola asuh yang kurang tepat dapat menyebabkan tantrum, dan sebagainya. Selanjutnya, untuk melihat perubahan yang terjadi pada subjek, dapat dilihat dari skor *pretest* dan *posttest*. Jika skor *posttest* lebih tinggi dari skor *pretest* maka hal tersebut menunjukkan adanya perubahan atau peningkatan dari subjek, begitu pula sebaliknya. Selain itu, penelitian ini juga memberikan 2 pertanyaan kualitatif yang dibuat oleh peneliti untuk mengetahui perasaan dan perubahan kognitif subjek setelah diberikan psikoedukasi. Pertanyaan kualitatif tersebut yaitu

“Bagaimana perasaan Ibu/Bapak setelah menerima edukasi?” dan “Hal baru apa yang Ibu/Bapak pelajari dari edukasi hari ini?”.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu melihat *N-gain score* antara *pre-test* dan *post-test* pada lembar benar-salah dan melakukan analisis tematik pada lembar refleksi. Perhitungan *N-gain score* dilakukan dengan cara menghitung selisih nilai antara nilai *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan atau peningkatan nilai dari sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan psikoedukasi. Analisis data selanjutnya dilakukan melalui analisis tematik yaitu dimulai dengan mencari suatu makna yang kemudian diidentifikasi dan dihubungkan satu sama lain (Sundler et al., 2019). Kedua analisis data yang dilakukan tersebut dapat membantu peneliti untuk mengetahui sejauh mana efektivitas kegiatan psikoedukasi DIHATIMU yang telah dilakukan pada beberapa orang tua.

Prosedur Intervensi

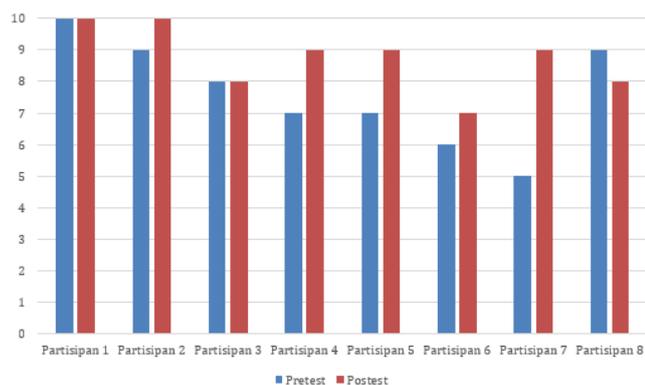
Pretest Pengukuran pretest menggunakan 10 aitem pernyataan benar-salah yang disusun berdasarkan aspek pemahaman terhadap tantrum dan pemahaman mengenai komunikasi yang efektif. Sepuluh aitem pernyataan tersebut diantaranya adalah tantrum ditunjukkan dengan menangis dan berteriak, anak menunjukkan tantrum karena menginginkan sesuatu, pola asuh yang kurang tepat dapat menyebabkan tantrum, memberikan apa yang diinginkan anak saat tantrum adalah cara yang efektif mengatasi tantrum, tantrum adalah hal wajar yang terjadi pada anak meskipun anak sudah berusia lima tahun, tantrum akan hilang seiring bertambahnya usia sehingga tidak memerlukan penanganan yang tepat, mengajak anak berkomunikasi dapat mengatasi tantrum, mengungkit kesalahan anak perlu dilakukan untuk membantu anak menyadari kesalahannya, mengajak anak berbicara ketika anak mengamuk adalah hal yang sia-sia, gunakan nada tinggi untuk menghentikan anak yang mengamuk. Bentuk *pre-test* yang diberikan pada partisipan penelitian ini adalah *paper based pre-test*.

Intervensi

Terdapat 2 sesi utama pemberian intervensi psikoedukasi dalam penelitian ini, sesi pertama merupakan pemaparan materi mengenai tantrum yang berisi tentang definisi tantrum, penyebab tantrum, jenis tantrum, dan risiko jika tantrum tidak ditangani dengan baik. Selanjutnya sesi kedua berisi pemaparan materi mengenai komunikasi efektif yang berisi tentang bagaimana berkomunikasi yang baik, hal-hal yang perlu dihindari ketika berkomunikasi dengan anak, serta bentuk komunikasi yang efektif dengan anak. Setelah kedua sesi selesai dilaksanakan, dilakukan sesi *sharing* dan tanya jawab. Pada sesi tersebut, beberapa partisipan mulai berbagi pengalaman dan juga saling memberikan saran satu sama lain.

Posttest

Partisipan mengerjakan *posttest* berupa 10 aitem pernyataan yang berbentuk benar dan salah seperti pada sesi pretest. Selain itu, partisipan juga mengisi lembar refleksi yang



Gambar 1. Hasil pretest dan post-test tingkat pengetahuan mengenai tantrum

berisi pertanyaan mengenai perasaan setelah mengikuti sesi intervensi serta hal baru yang partisipan pelajari setelah mengikuti sesi intervensi.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Terdapat tiga temuan dalam penelitian ini setelah dilakukan proses analisis data, yaitu peningkatan pengetahuan, emosi positif, dan *awareness*. Peningkatan pengetahuan merupakan hasil kuantitatif yang diperoleh dari hasil *N-gain score*. Selanjutnya, berdasarkan jawaban partisipan pada lembar evaluasi kualitatif, peneliti mengerucutkan jawaban menjadi dua pokok bahasan yaitu emosi positif dan *awareness*.

Peningkatan Pengetahuan Dibandingkan dengan skor *pretest*, hasil *post-test* menunjukkan adanya kenaikan yang skor yang cukup signifikan dari partisipan, yang juga menandai adanya peningkatan level pemahaman partisipan terhadap tantrum dan komunikasi efektif dengan dialog dari hati untuk menangani tantrum pada anak usia dini. Berdasarkan selisih skor *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan skor pada mayoritas subjek, meskipun terdapat salah satu subjek yang mengalami sedikit penurunan skor. Dalam hal ini, 5 subjek mengalami kenaikan skor, 2 subjek memiliki skor tetap, dan 1 subjek mengalami penurunan skor. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dapat berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan pada subjek mengenai tantrum pada anak.

Emosi Positif Berdasarkan analisis tematik, pada umumnya subjek menjelaskan bahwa mereka merasa senang mendapatkan psikoedukasi mengenai tantrum. Hal ini dikarenakan mendapatkan ilmu baru tentang tantrum dan cara menangani anak yang tantrum. Subjek berharap supaya mereka bisa menerapkan ilmu dari psikoedukasi yang telah didapatkan terhadap anak. Selain itu, subjek juga merasa senang hati menjalani psikoedukasi karena menganggap pentingnya edukasi menangani anak tantrum dalam kehidupan sehari-hari.

Awareness Berdasarkan hasil intervensi refleksi, ditemukan hal unik dari hasil tematik, bahwa sebagai seorang ibu, subjek menyadari perlunya menurunkan ego terhadap anak dengan cara meminta maaf dan menyampaikan segala sesuatunya dengan komunikasi yang baik. Kemudian, setelah mengikuti pelatihan, subjek menyadari ternyata selama ini

masih ada kekurangan dalam menerapkan pola asuh. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran subjek mengenai pola asuh yang diterapkan setelah mengikuti psikoedukasi. Dari hasil refleksi, subjek menyampaikan bahwa dengan adanya psikoedukasi membantu mereka untuk menjalin hubungan yang lebih baik kedepannya. Selain itu mereka menyadari, dengan melakukan komunikasi dari hati ke hati mampu meredakan tantrum pada anak.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami kenaikan skor pengetahuan penanganan tantrum setelah mengikuti psikoedukasi. Hal ini menunjukkan psikoedukasi mengenai komunikasi efektif terbukti meningkatkan pengetahuan orangtua dalam menangani tantrum pada anak. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh [Wulandari \(2013\)](#) yang menunjukkan bahwa metode komunikasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam menangani tantrum pada anak. Dalam hal ini, melalui komunikasi, ibu dapat membantu anak mengenali dan menerima emosinya sehingga anak akan mudah mengendalikan emosinya. Ketika anak mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka anak tidak mudah frustrasi sehingga dapat menurunkan perilaku tantrum ([Wulandari, 2013](#)). Selain itu, komunikasi juga berperan penting dalam perkembangan emosi anak-anak. Dengan komunikasi yang baik, anak akan merespon secara positif serta belajar memahami kebutuhan dan cara yang tepat mengekspresikan kebutuhannya tersebut. Hal ini akan meminimalkan kejadian tantrum pada anak ([Fawziyah et al., 2022](#)).

Sementara itu, orang tua yang menerapkan pola komunikasi tidak efektif berisiko menyebabkan kejadian anak mengalami tantrum hebat 3,200 kali dibandingkan dengan orang tua yang menerapkan komunikasi efektif ([Yiw'Wiyoun et al., 2017](#)). Ketika orang tua menerapkan pola komunikasi efektif, tantrum yang dialami anak akan cenderung masuk dalam kategori rendah. Dengan begitu, dapat dipahami bahwa komunikasi efektif perlu dilakukan untuk mengatasi anak tantrum. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Hudaibiyah \(2022\)](#) bahwa komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak dapat memberikan dampak positif untuk anak, sehingga orang tua bisa mengatasi perilaku tantrum pada anak dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan, penurunan skor yang dialami salah satu subjek kemungkinan disebabkan karena faktor lingkungan atau kondisi saat subjek mendapatkan psikoedukasi. Dalam hal ini, anak subjek menangis ketika sesi *post-test*, sehingga dimungkinkan subjek tersebut menjadi tidak fokus dalam mengerjakan lembar *post-test* yang diberikan. Berkaitan dengan hal ini, [Greifeneder \(2015\)](#) dalam penelitiannya menyatakan bahwa partisipan yang berada dalam *setting* intervensi di ruangan terbuka dan penuh gangguan membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan tugas dibandingkan dengan partisipan yang berada dalam satu ruangan yang bebas distraksi. Sementara itu, sebagian besar partisipan juga menyatakan bahwa mereka senang telah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh [Hood et al. \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa pembelajaran dengan psikoedukasi dapat meningkatkan kesehatan mental pada partisipannya. Hal ini

dikarenakan subjek mendapatkan pengetahuan baru yang dapat diaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari.

Selain itu, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka mendapatkan ilmu baru. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa metode psikoedukasi yang diterapkan dalam penelitian ini tepat sasaran. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, salah satunya yakni penelitian oleh Nihayati et al. (2021) yang menyatakan bahwa psikoedukasi efektif dalam memperbaiki sikap karena mencakup beberapa teori dan praktik. Salah satu partisipan dalam penelitian ini menyampaikan bahwa penting bagi orang tua untuk melakukan koreksi terhadap pola asuh yang selama ini dilakukan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan dapat menumbuhkan kesadaran dalam diri partisipan untuk melakukan koreksi terhadap pola asuh yang dilakukan. Psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran telah dilakukan dalam beberapa penelitian sebelumnya, di antaranya yakni penelitian oleh Medellu et al. (2022) yang berhasil meningkatkan kesadaran terhadap anak berbakat di sekolah pada guru. Selain itu, penelitian Nindialoka et al. (2020) dengan menggunakan metode psikoedukasi yang didukung dengan *role-play* dan penggunaan gambar juga berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak jalanan tentang cara untuk mencegah dan menghadapi kekerasan seksual kepada anak. Lebih lanjut, dalam *systematic literature review* yang dilakukan oleh Mhango et al. (2022), disebutkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan terhadap gejala, meningkatkan kesadaran, dan mendorong kemampuan koping pada partisipan remaja dan dewasa yang mengalami depresi perinatal dan potensi kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan partisipan merasakan emosi positif setelah mengikuti psikoedukasi. Partisipan merasakan emosi positif karena mendapatkan ilmu baru. Psikoedukasi merupakan upaya untuk mendapatkan ilmu/pengetahuan yang mana hal ini dapat memunculkan perasaan senang (Cuñaado et al., 2012; Dang et al., 2020). Pengetahuan baru dapat menjadi sumber penting kebahagiaan bagi individu yang memiliki kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan (Shenbagavalli et al., 2020). Peningkatan pengetahuan dapat memunculkan perasaan senang disebabkan aktivitas hormonal yang mana ketika individu belajar melalui studi kasus, kelas simulasi maka tubuh akan mengeluarkan lebih banyak hormon endorfin yang membuat bahagia (Shenbagavalli et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi terbukti meningkatkan emosi positif (Haecck et al., 2016; Yuniasanti et al., 2024). Yuniasanti et al. (2024), dalam penelitian menemukan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan perasaan senang pada mahasiswa selama pandemik Covid-19. Haecck et al. (2016) menemukan psikoedukasi tidak hanya meningkatkan emosi positif tetapi juga mengarahkan individu untuk berperilaku yang meningkatkan kebahagiaan (Haecck et al., 2016).

Berdasarkan hasil analisis refleksi, ditemukan bahwa partisipan menyadari perlunya menurunkan ego, berkomunikasi dengan baik, menyadari adanya kekurangan dalam penerapan pola asuh. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan *awareness* pada partisipan penelitian. Xiong (2023) berpendapat hal yang sama dengan menyebutkan bahwa salah satu manfaat dari psikoedukasi adalah meningkatnya pengetahuan

dan kesadaran pada partisipan. Beberapa studi lain juga menemukan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan *awareness* pada partisipannya seperti dalam penelitian Budiono et al. (2021) yang berhasil meningkatkan *awareness* dan menurunkan stigma negatif pada keluarga *caregiver* skizofrenia, Cahyani (2023) yang berhasil meningkatkan pengetahuan dan *awareness* pada siswa SMP terkait kesehatan mental, serta intervensi Choe et al. (2016) yang berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap positif pada pasien gangguan skizofrenia dan skizoafektif.

Berkenaan dengan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian ini menambah adanya bukti ilmiah mengenai efektivitas psikoedukasi mengenai penanganan tantrum pada anak. Dalam hal ini, psikoedukasi terkait komunikasi efektif dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dalam menangani tantrum pada anak. Dengan begitu, orang tua diharapkan dapat menerapkan cara-cara komunikasi efektif dalam interaksinya sehari-hari dengan anak, sehingga diharapkan dapat menurunkan intensitas terjadinya tantrum.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel dalam penelitian ini sangat terbatas karena hanya melibatkan sedikit partisipan yang didominasi oleh perempuan (ibu) sehingga hasilnya kurang bisa digeneralisasikan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak partisipan dengan mengikutsertakan lebih banyak laki-laki (ayah). Kedua, hasil menunjukkan adanya penurunan skor pada salah satu subjek yang dimungkinkan karena adanya distraksi dari kondisi anak yang ikut serta dalam kegiatan psikoedukasi. Dengan begitu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengantisipasi atau meminimalkan adanya distraksi tersebut dengan penyediaan sarana bermain untuk anak. Ketiga, penelitian ini hanya bertujuan sebatas untuk mengukur perubahan pengetahuan orang tua dalam menangani anak tantrum melalui pemberian psikoedukasi berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga belum bisa secara langsung melihat dampak praktisnya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengukuran pada aspek lainnya, seperti kesiapan orang tua dalam menangani anak tantrum. Pada penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan *follow-up* untuk menilai keberlangsungan dampak program psikoedukasi yang diberikan.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat lima subjek yang mengalami kenaikan skor, dua subjek memiliki skor tetap, dan satu subjek yang mengalami penurunan skor. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan orang tua terkait tantrum pada anak. Selain itu, dari hasil refleksi juga menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi ini memberikan manfaat kepada subjek yaitu menambah pengetahuan serta pengalaman subjek. Subjek juga mulai menyadari perlunya menurunkan ego, melakukan apresiasi atas kerja anak, dan perlunya melakukan komunikasi dari hati ke hati untuk mengatasi tantrum pada anak.

Setting ruang dan tempat akan mempengaruhi hasil psikoedukasi. Seperti pada penelitian ini, subjek duduk di lantai beralaskan tikar tanpa menggunakan meja. Hal tersebut

membuat subjek sedikit kurang nyaman selama kegiatan psikoedukasi atau dalam mengisi *pretest* maupun *posttest*. Oleh karena itu, untuk kedepannya perlu memperhatikan tempat yang nyaman, agar subjek fokus selama edukasi diberikan. Selain itu, dalam penelitian selanjutnya diharapkan agar kedua orang tua, baik ayah dan ibu, ikut dilibatkan dalam kegiatan psikoedukasi. Karena di dalam penelitian ini hanya melibatkan salah satu dari orang tua anak saja. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk melibatkan kedua orang tua agar keduanya dapat lebih memahami terkait tantrum pada anak. Dengan begitu, orang tua dapat saling bekerja sama dalam hal mengasuh dan menangani secara tepat ketika anak mengalami tantrum. Mengangkat tema terkait cara mengelola emosi pada orang tua ketika anak mengalami tantrum juga dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya karena orang tua sangat berperan penting dalam mengatasi tantrum pada anak tersebut.

Acknowledgments

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah bersedia membantu proses penelitian ini.

Author Contribution

Seluruh peneliti bersama-sama merancang penelitian, mengambil data, dan melakukan analisis tema-tema sebagai hasil penelitian.

Conflict of Interest

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis dalam penelitian ini.

Funding

Seluruh biaya dalam penelitian ini berasal dana pribadi peneliti

Article history

Submissions: 2024-05-13

Review Process: 2024-08-12

Revised: 2024-08-28

Accepted: 2024-09-19

Published: 2024-09-27

Referensi

- Akker, A. L. Van Den, Hoffenaar, P., & Overbeek, G. (2022). Temper tantrums in toddlers and danielsprechoolers: longitudinal associations with adjustment problems. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 43(7), 409–417. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000001071>
- Astuti, H. P. (2012). The role of hypnparenting in the treatment of early childhood's temper tantrum. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 1(1), 26-31. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v1i1.9200>
- Belden, A. C., Thomson, N. R., & Luby, J. L. (2008). Temper tantrums in healthy versus depressed and disruptive preschoolers: Defining tantrum behaviors associated with clinical problems. *The Journal of Pediatrics*, 152(1), 117-122. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.06.030>
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). John Wiley & Sons, Inc.
- Budiono, W., Kantono, K., Kristianto, F. C., Avanti, C., & Herawati, F. (2021). Psychoeducation improved illness perception and expressed emotion of family caregivers of patients with schizophrenia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147522>
- Cahyani, D. (2023). Psychoeducation of adolescent mental health at SMP P Malang City. *Al Misykat: Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 29–39. <https://doi.org/10.24269/almisykat.v1i1.5785>
- Choe, K., Sung, B. J., Kang, Y., & Yoo, S. Y. (2016). Impact of psychoeducation on knowledge of and attitude toward medications in clients with schizophrenia and schizoaffective disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 52(2), 113–119. <https://doi.org/10.1111/ppc.12106>
- Cuñado, j., & de Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social Indicators Research*, 108, 185–196. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9874-x>
- Daniels, E., et al. (2012). Assessment, management, and prevention of childhood temper tantrums. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 24(10), 569–573. <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2012.00755.x>
- Dang, T. N. H., & Sukontamarn, P. (2020). Education and subjective well-being among older Vietnamese: exploring gender differences. *Journal of Population and Social Studies*, 28(1), 22-37. <https://doi.org/10.25133/JPSSv28n1.002>
- Deveney, C. M., Briggs-Gowan, M. J., Pagliaccio, D., Estabrook, C. R., Zobel, E., Burns, J. L., Norton, E. S., Pine, D. S., Brotman, M. A., Leibenluft, E., & Wakschlag, L. S. (2019). Temporally sensitive neural measures of inhibition in preschool children across a spectrum of irritability. *Developmental Psychobiology*, 61(2), 216–227. <https://doi.org/10.1002/dev.21792>
- Faisal, V.I.A. (2019). Implementasi komunikasi efektif dalam pembelajaran anak usia dini di TK rumah citta yogyakarta. *Jurnal Al-Qalam*, 20(1).
- Fawziyah, S., & Erfiana, E. (2022). Relationship of parent communication with temper tantrum in preschool children (ages 3-6 years) in Paud Buah Hati mother and state 01 Sitiung Year 2020. *Science Midwifery*, 10(3), 2721-7689. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.632>
- Giesbrecht, G. F., Miller, M. R., & Müller, U. (2010). The anger–distress model of temper tantrums: Associations with emotional reactivity and emotional competence. *Infant Child Development*, 19(5), 478–497. <https://doi.org/10.1002/icd.677>
- Greifeneder, E. (2015). The effect of distraction on task completion scores in a natural environment test setting. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 64(July), 1852–1863. <https://doi.org/10.1002/asi>
- Haeck, C., Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2016). Impact of psychoeducational content delivered online to a positive psychology aware community. *Journal Positive Psychology*, 11(3), 270-275. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048819>
- Hanum, R. (2017). Mengembangkan komunikasi yang efektif pada anak usia dini. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, (3)1, 45-58. <http://dx.doi.org/10.22373/bunayya.v3i1.2044>

- Hood, B., Jelbert, S., & Santos, L. R. (2021). Benefits of a psychoeducational happiness course on university student mental well-being both before and during a COVID-19 lockdown. *Health Psychology Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/2055102921999291>
- Hudaibiyah, A. (2022). Hubungan komunikasi orang tua dengan perilaku tantrum pada anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan AURA (Anak Usia Raudhatul Atfhal)*, 3(2), 78-90. <https://doi.org/10.37216/aura.v3i2.617>
- Hudaibiyah, A., & Mas'udah, M. (2023). Hubungan komunikasi orang tua dengan perilaku tantrum pada anak Usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan AURA (Anak Usia Raudhatul Atfhal)*, 3(2), 78–90. <https://doi.org/10.37216/aura.v3i2.617>
- Idhayanti, R & Winarsih, S & Masini & Sarwono, B & Agustina, R & Safitri, S & Wijayanti, N & Rahmawati, N & Nurjanah, A (2022). Cegah tantrum pada anak melalui pendampingan ibu balita. *Jurnal Link*, 18(1), 37–42. <http://doi.org/10.31983/link.v18i1.8050>
- Lestari, W. A., Erriana Putri, C., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2021). Pengelolaan perilaku tantrum oleh ibu terhadap anak usia 12-43 bulan. *Jurnal psikologi Proyeksi*, 16(1), 208–219. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.16.2.%25p>
- Medellu, G. I. R., Issom, F. L., & Sy, V. R. (2022). The role of psychoeducation in raising awareness about gifted children towards teachers. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Madani*, 6(1), 151–163. <https://core.ac.uk/download/pdf/326653926.pdf>
- Mhango, W., Crowter, L., Michelson, D., & Gaysina, D. (2022). Psychoeducation as an active ingredient for interventions for perinatal depression and anxiety in youth: A mixed-method systematic literature review and lived experience synthesis. *PsyArXiv*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/3w6az>
- Neumann, J. E. (2018). *The effects of connecting rituals on tantrums and physical conflicts*. Minnesota: St. Chaterine University.
- Nihayati, H. E., Nurhanifah, L., & Krisnana, I. (2021). The effect of psychoeducation on self-efficacy and motivation for taking treatment in breast cancer patients (Ca Mammae). *Jurnal Ners*, 16(1), 96–100. <https://doi.org/10.20473/jn.v16i1.22560>
- Nindialoka, H., & Latipun. (2020). Does brief psychoeducation works in enhancing street children knowledge to prevent sexual abuse?, *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPH 2019)* . 33–38. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.007>
- Nurfadilah, M. F. I. (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>
- Ningrum, D. (2022). Efficacy of brainspotting therapy for the treatment of tantrum in young children. *Child Education Journal*, 4(2), 111–122. <https://doi.org/10.33086/cej.v4i2.3146>
- Patra, S., Arun, P., & Chavan, B. S. (2015). Impact of psychoeducation intervention module on parents of children with autism spectrum disorders: A preliminary study. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 6(4), 529-535. <http://doi.org/10.4103/0976-3147.165422>
- Potegal, M., & Davidson, R. J. (2003). Temper tantrums in young children: Behavioral composition. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(3), 140–147. <https://doi.org/10.1097/00004703-200306000-00002>
- Rusana, R., Ariani, I., & Sari, E. (2020). An authoritarian parenting: main predictor in temper tantrum of pre-school children. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 1, 114–119. <https://doi.org/10.30595/pshms.v1i.47>
- Rokhmia, E., & Ghanesia, H. (2019). Tantrum pada anak usia pra sekolah. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 8(1), 92. <https://doi.org/10.31596/jcu.v8i1.309>
- Shenbagavalli, R., Subramanian, M., & Karanam, M. (2020). Knowledge and empowerment is the key to happiness. *International Journal of Management*, 11(12), 1182-1189. <https://doi.org/10.34218/IJM.11.12.2020.110>
- Sisterhen, L. L., & Wy, P. A. (2023). *Temper tantrums*. StatPearls Publishing LLC.
- Strauss, K., Mancini, F., Group, T. S., & Fava, L. (2013). Parent inclusion in early intensive behavior interventions for young children with ASD: A synthesis of meta-analyses from 2009 to 2011. *Research in Developmental Disabilities*, 34(9), 2967-2985. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.06.007>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C., & Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing open*, 6(3), 733-739. <https://doi.org/10.1002/nop.2.275>
- Tristiana, A., Saleh, U., Arifin, M., Yunus, F., Bastiana, Soetopo, E. A., Kordi, M. G. H., Machmud, F., Amrullah, F., Murlina, A., Margani, S. S., Anti, N., Karim, S., Karai, C., Mardiana, I., & Makmur. (2015). Cerdas berkomunikasi dengan anak. *Menjadi Orang Tua Dambaan Anak: Modul untuk fasilitator*. Badan Pemberdayaan Perempuan dan KB Provinsi Sulawesi Selatan.
- Ulfah, E., & Hayati, B. (2017). Temper tantrum pada anak yang tinggal dalam keluarga matriarchat. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 8(2), 92–111. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v8i2.874>
- Wulandari, A. (2013). Pelatihan komunikasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengatasi tantrum pada anak usia prasekolah. *Thesis*. Universitas Indonesia.
- Xiong, L. (2023). Psychoeducation: enhancing mental health awareness and empowering individuals. *Clin Neuropsychology*, 6(3), 178. <https://doi.org/10.4174/cnoa.1000178>
- Yiw'Wiyouf, R., Ismanto, A., & Babakal, A. (2017). Hubungan pola komunikasi dengan kejadian temper tantrum pada anak usia pra sekolah di tk islamic center manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 110265. <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14694>
- Yuliani, S. R., Fasikhah, S. S., & Sudinadji, M. (2024). Psychoeducation for parents and shadow teacher: Managing tantrum behavior in children with special needs. *International Conference of Applied Psychology*, 9(5), 575-591. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15203>
- Yuniasanti, R., Sari, D. S., & Fitriana, N. (2024). Creating happiness among college students: Psychoeducation enhancing civil culture in social media. *Kontribusi*, 7(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.30587/kontribusi.v7i1.6288>