
MANAJEMEN TANTRUM SEUMUR HIDUP : INTEGRASI PSIKOLOGI MODERN DAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM REGULASI EMOSI ANAK HINGGA DEWASA

Dewi Agustini

Pendidikan Agama Islam

Sekolah Tinggi Agama Islam Mulia Astuti (STAIMAS) Wonogiri

dwtini@gmail.com

ABSTRAK

Tantrum umumnya dipahami sebagai ledakan emosi yang sering muncul pada masa kanak-kanak awal, namun perilaku ini dapat berlanjut hingga dewasa apabila tidak ditangani melalui regulasi emosi sejak dini. Studi ini mengkaji tantrum sebagai fenomena psikologis seumur hidup yang dipengaruhi oleh pola asuh, perkembangan emosi, dan ketidakseimbangan spiritual. Dengan menggunakan metode kajian literatur kualitatif, penelitian ini mensintesis teori-teori dari psikologi Barat (Gross, Erikson, Beck) dan perspektif Islam (Al-Ghazali) untuk menjelaskan kesinambungan dan transformasi perilaku tantrum dari masa anak-anak hingga dewasa. Penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor kunci seperti pola asuh otoriter atau permisif, mekanisme coping yang buruk, serta kurangnya pembinaan spiritual sebagai penyebab disfungsi regulasi emosi. Studi ini menawarkan strategi integratif, termasuk terapi perilaku kognitif (CBT), mindfulness, dan praktik spiritual Islam sebagai pendekatan pencegahan dan penanganan tantrum. Temuan menekankan pentingnya intervensi dini, pendidikan holistik, dan system dukungan lintas sektor untuk membentuk resiliensi emosional dan mencegah ledakan emosi maladaptif pada usia dewasa. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap wacana regulasi emosi dengan menawarkan kerangka manajemen tantrum yang kontekstual secara budaya dan spiritual.

Kata kunci: tantrum, regulasi emosi, pola asuh, psikologi Islam, CBT, tantrum dewasa, control diri, pendidikan spiritual

Tantrum is commonly understood as an explosive emotional reaction often seen in early childhood, but this behavior can persist into adulthood if not addressed through early emotional regulation. This study explores tantrum as a lifelong psychological phenomenon influenced by parenting styles, emotional development, and spiritual imbalance. Using a qualitative literature review method, the study synthesizes theories from Western psychology (Gross, Erikson, Beck) and Islamic perspectives (Al-Ghazali) to explain the continuity and transformation of tantrum behavior from early childhood to adulthood. It identifies critical factors such as authoritarian or permissive parenting, poor coping mechanisms, and the lack of spiritual grounding as contributors to emotional dysregulation. The paper proposes integrative strategies including cognitive-behavioral therapy (CBT), mindfulness, and Islamic spiritual practices to prevent and manage tantrum behavior. The findings emphasize the need for early interventions, holistic education, and community-based support systems to develop emotional resilience and prevent maladaptive emotional outbursts *in adulthood*. *This research contributes to the growing discourse on emotional regulation by offering a culturally and spiritually contextualized framework for tantrum management across the lifespan.*

Keywords: tantrum, emotional regulation, parenting style, Islamic psychology, CBT, adult tantrum, self-control, spiritual education

PENDAHULUAN

Tantrum merupakan *respons emosional eksplosif* yang biasanya muncul ketika *individu* tidak mampu mengelola frustrasi atau mengkomunikasikan kebutuhan secara adaptif. *Tantrum* paling sering diasosiasikan dengan masa kanak-kanak, terutama pada rentang usia 1–5 tahun, sebagai bagian dari proses perkembangan emosi dan kemandirian (Papalia & Martorell, 2014). Namun, perilaku *tantrum* yang tidak diintervensi dengan pendekatan regulasi emosi sejak usia dini memiliki kecenderungan untuk menetap dan berkembang menjadi gangguan emosi dan perilaku pada tahap remaja dan dewasa (Gross, 1998).

Teori perkembangan psikososial Erikson (1963) menjelaskan bahwa masa balita adalah fase “*autonomy vs shame and doubt*” yang menuntut anak belajar mengendalikan diri. Jika pada tahap ini anak tidak memperoleh pendampingan emosi yang sehat, maka konflik *internal* yang belum terselesaikan akan mempengaruhi pembentukan kontrol emosi di masa mendatang. Ledakan *tantrum* dewasa yang ditandai dengan perilaku *impulsif*, marah berlebihan, dan *manipulatif* emosional merupakan bentuk *disfungsional* dari perkembangan emosi yang tertunda (Greene, 2014).

Dalam kerangka regulasi emosi, Gross (2007) menyebutkan bahwa individu melewati lima tahap: pemilihan situasi, modifikasi situasi, alih perhatian, *reappraisal* (penilaian ulang *kognitif*), dan *modifikasi respons*. Ketika seseorang gagal dalam salah satu tahap ini, terutama tahap *kognitif* dan ekspresi perilaku, maka akan muncul manifestasi *tantrum* yang tidak proporsional. Di usia dewasa, ini bisa berbentuk ledakan *verbal*, diam sebagai bentuk hukuman emosional, bahkan kekerasan *non-verbal*. Dalam konteks Indonesia, *tantrum* juga berkaitan erat dengan budaya pengasuhan dan ekspresi emosi. Pola asuh *permisif* atau *otoriter* dapat memperparah intensitas *tantrum* pada anak (Anggraini et al., 2022).

Fenomena *tantrum* dewasa atau yang disebut juga sebagai *adult tantrum* dalam literatur Barat merupakan topik yang mulai diperhatikan dalam bidang psikologi klinis. *Adult tantrum* didefinisikan sebagai luapan emosi yang tidak proporsional dengan pemicu, sering kali terjadi akibat akumulasi ketidakmampuan regulasi emosi sejak usia muda (Beck, 1991). Dalam dunia kerja dan relasi sosial, bentuk-bentuk *tantrum* seperti *silent treatment*, *agresi verbal*, hingga manipulasi emosional sering kali mengganggu keharmonisan dan efektivitas sosial.

Dalam pendekatan Islam, perilaku *tantrum* dapat dilihat sebagai bentuk ketidakseimbangan *qalb* (hati) yang dipengaruhi oleh amarah (*ghadab*) yang tidak dikendalikan. Imam Al-Ghazali dalam karyanya menguraikan pentingnya mendidik jiwa sejak dini agar memiliki kesabaran (*ṣabr*) dan pengendalian diri (*mujahadah al-nafs*), sebagai bagian dari pendidikan akhlak yang tidak hanya bersifat *kognitif* tetapi juga *afektif* dan spiritual. Perilaku *tantrum* yang berlangsung hingga dewasa juga beririsan dengan gangguan kepribadian seperti *Borderline Personality Disorder* (BPD) atau *Intermittent Explosive Disorder* (IED)

dalam *klasifikasi DSM-5* (APA, 2013). Ini menunjukkan bahwa tantrum bukan sekadar fase perkembangan melainkan potensi gejala klinis jika tidak ditangani secara sistematis. Oleh karena itu, upaya deteksi dini dan *intervensi* sejak usia dini menjadi sangat penting.

Di ranah pendidikan, guru dan orang tua merupakan dua aktor utama yang memiliki peran kunci dalam pembentukan regulasi emosi anak. Program-program pelatihan *soft skills* seperti *Self-Regulation Training* (SRT) atau pendekatan *mindfulness* telah banyak digunakan secara internasional sebagai strategi *preventif* terhadap perilaku *tantrum*. Di Indonesia, program semacam ini masih perlu diperluas dan disesuaikan dengan nilai-nilai lokal dan spiritualitas Islam. Penulis menyadari pentingnya integrasi antara pendekatan barat (*western psychology*) dan pendekatan Islam dalam menangani permasalahan *tantrum*. Islam telah menawarkan prinsip-prinsip pendidikan jiwa, seperti *muraqabah* (kesadaran diri), *taqwa* (kontrol spiritual), dan sabar, sebagai landasan dalam membentuk ketahanan emosi sepanjang hayat.

Penelitian ini disusun untuk menjembatani pemahaman antara *tantrum* anak dan *tantrum* dewasa melalui pendekatan psikologi barat dan psikologi Islam. Penulis menyadari bahwa pemahaman tantrum sebagai fenomena seumur hidup perlu difasilitasi melalui edukasi kepada orang tua, guru, dan profesional pendidikan. Dengan pendekatan teoritis dan praktis, diharapkan pembaca dapat mengenali ciri, dinamika, dan cara menangani tantrum secara bijaksana dan *transformatif*. Dengan demikian, peneliti bertujuan untuk menyajikan kajian teoritis yang kuat, dilengkapi strategi intervensi yang aplikatif untuk membantu orang tua, guru, dan psikolog dalam memahami serta menangani perilaku *tantrum* anak hingga dewasa secara *komprehensif* dan *kontekstual*.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis kajian *kualitatif* yang memanfaatkan sumber data dari perpustakaan. Data *bibliografi* dianalisis secara *deskriptif*, dengan menggunakan pendekatan analisis isi yang mendalam untuk mencapai pemahaman yang lebih *komprehensif* atau untuk memunculkan *perspektif* baru (Zed, 2008). Fokusnya adalah untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang literatur yang melibatkan penelusuran berbagai sumber daring seperti jurnal riset, artikel ilmiah, dan buku yang mencakup periode sepuluh tahun terakhir. Fokusnya adalah untuk memantau perkembangan teori seputar fenomena *tantrum*, karena literatur tersebut merupakan dasar teoritis penting dalam kajian tentang konteks Manajemen *Tantrum* Seumur Hidup : Teori, *Instrumen*, dan *Intervensi* Praktis dari Anak hingga Dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantrum merupakan istilah yang mengacu pada ledakan emosi yang *eksplosif*, tidak terkontrol, dan sering kali tidak sesuai dengan konteks sosial atau stimulus yang memicunya. Dalam psikologi perkembangan, *tantrum* anak biasanya dikaitkan dengan tahap usia prasekolah ketika kemampuan *verbal, kognitif*, dan emosi belum berkembang secara matang (Papalia & Martorell, 2014). Meskipun pada tahap ini *tantrum* dianggap normal, namun frekuensi dan intensitasnya menjadi indikator penting apakah perilaku tersebut perlu *diintervensi* atau tidak.

Dalam studi *observasional* yang dilakukan oleh Rahmawati (2021), ditemukan bahwa anak-anak dari keluarga dengan pola asuh *otoriter* menunjukkan kecenderungan *tantrum* lebih tinggi dibanding anak dari keluarga dengan pola asuh demokratis. Guru-guru PAUD dalam studi ini melaporkan bahwa strategi disiplin keras di rumah menyebabkan anak tidak terbiasa mengelola konflik secara *dialogis*, melainkan melalui reaksi emosional yang meledak. Penelitian oleh Anggraini, Hartini, dan Rakhmawati (2022) menunjukkan bahwa orang tua yang terlalu *permisif*—terutama dengan membiarkan anak terlalu sering menggunakan gawai sebagai alat penenang—berkontribusi terhadap ketidakmampuan anak mengelola kekecewaan. Wawancara dengan 12 orang tua mengungkapkan bahwa anak cenderung mengalami *tantrum* saat akses ke gawai dibatasi, menunjukkan adanya ketergantungan yang bersifat emosional.

Pola asuh orang tua merupakan cara yang diterapkan orang tua dalam mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan anak. Berdasarkan klasifikasi yang dikemukakan oleh Diana Baumrind (1966, 1971), terdapat empat pola asuh utama, yaitu *otoriter*, demokratis (*authoritative*), *permisif*, dan *neglectful*. Pola asuh *otoriter* ditandai dengan kontrol yang tinggi, aturan yang ketat, serta minimnya komunikasi dan kehangatan emosional. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan *otoriter* cenderung mengalami tekanan emosional dan tidak terbiasa mengungkapkan perasaan secara sehat, sehingga memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menunjukkan perilaku *tantrum* saat keinginannya tidak terpenuhi.

Sebaliknya, pola asuh demokratis atau *authoritative* menggabungkan antara kontrol yang wajar dengan dukungan emosional yang tinggi. Orang tua dengan pola asuh *supportif* ini menetapkan aturan yang jelas tetapi tetap *responsif* terhadap kebutuhan anak dan terbuka terhadap komunikasi dua arah. Anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis umumnya memiliki kemampuan *regulasi* emosi yang lebih baik, lebih mandiri, dan memiliki tingkat frustrasi yang lebih rendah. Hal ini menjadikan mereka lebih mampu mengendalikan emosi, sehingga perilaku *tantrum* cenderung lebih jarang terjadi.

Selain dua pola utama tersebut, terdapat juga pola asuh *permisif* dan *neglectful*. Pola *permisif* dicirikan oleh kehangatan yang tinggi namun kontrol yang rendah, di mana orang tua membiarkan anak bertindak bebas tanpa batasan yang jelas. Sementara itu, pola *neglectful* atau pengabaian merupakan pola asuh dengan keterlibatan yang sangat rendah, baik secara emosional maupun fisik. Anak-anak dari pola asuh ini sering mengalami masalah perilaku dan kesulitan dalam mengelola emosi. Dengan

demikian, pola asuh yang diterapkan orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan perilaku anak, termasuk kecenderungan munculnya *tantrum*.

Pada individu dewasa, Wahyuni (2020) menemukan bahwa bentuk *tantrum* seperti *silent treatment*, kontrol dalam relasi, dan ledakan *verbal* dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil yang kurang mendukung keterbukaan emosi. Informan menyatakan bahwa mereka tidak diajarkan mengekspresikan marah secara sehat. Akumulasi ini pada akhirnya muncul dalam relasi dewasa sebagai bentuk *coping negatif*. Keterampilan pengasuhan (*parenting skill*) juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi munculnya *tantrum*. Penelitian kualitatif oleh Kartikasari (2019) menunjukkan bahwa orang tua yang memahami konsep *emotional coaching* (pelatihan emosi) lebih mampu membantu anak memahami dan menamai emosinya, sehingga mengurangi *frekuensi tantrum*. Dalam penelitian ini, anak-anak yang dibesarkan dengan pendekatan emosional positif lebih mampu melakukan *self-regulation* secara mandiri.

Coping positif adalah cara atau strategi yang digunakan individu untuk menghadapi stres, tekanan emosional, atau situasi sulit dengan cara yang *adaptif* dan *konstruktif*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* merupakan proses *kognitif* dan perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan *internal* maupun *eksternal* yang dianggap melebihi sumber daya individu. *Coping positif* dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping*, yang berfokus pada pemecahan masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping*, yang bertujuan untuk mengelola emosi yang muncul akibat stres. Strategi coping positif dapat berupa mencari dukungan sosial, meditasi, berpikir positif, olahraga, atau menyusun rencana untuk mengatasi masalah.

Individu yang menerapkan *coping positif* cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih *resilien* terhadap tekanan, dan mampu menjaga hubungan *interpersonal* yang sehat. Menurut Reivich dan Shatté (2002), *resiliensi* adalah kemampuan untuk secara akurat mengenali dan memahami situasi yang dihadapi, serta memilih respons yang tepat secara emosional dan perilaku. Individu yang memiliki *resiliensi* tinggi cenderung lebih optimis, mampu mengendalikan *impuls*, *fleksibel* dalam berpikir, dan memiliki dukungan sosial yang kuat. *Resiliensi* bukan sifat bawaan, tetapi bisa dikembangkan melalui pengalaman hidup, pola asuh yang suportif, dan keterampilan regulasi emosi yang sehat.

Coping positif tidak hanya meredakan stres sesaat, tetapi juga membantu individu berkembang secara psikologis dengan membangun keterampilan regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang lebih baik. Dalam konteks perkembangan anak dan remaja, *coping positif* sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pola asuh yang *suportif*. Penelitian oleh Carver et al. (1989) serta Compas et al. (2001) menunjukkan bahwa *coping positif* berperan penting dalam mencegah gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Tantrum terdiri dari dua bentuk utama, yaitu *tantrum instrumental* dan *tantrum emosional*. *Tantrum instrumental* bertujuan mendapatkan sesuatu, sedangkan *tantrum emosional* terjadi sebagai

akibat ketidakmampuan anak dalam mengatur perasaan frustrasi dan kekecewaan (Potegal & Davidson, 2003). Perbedaan ini menjadi penting untuk menentukan strategi intervensi yang tepat. Menurut teori *regulasi* emosi James J. Gross (1998, 2007), proses pengelolaan emosi mencakup lima tahap utama: pemilihan situasi, modifikasi situasi, alih perhatian, penilaian ulang *kognitif* (*reappraisal*), dan modifikasi *respons*. Ketika anak atau individu dewasa gagal dalam tahapan ini, maka yang terjadi adalah respon *maladaptif* seperti kemarahan berlebihan, *agresi*, hingga manipulasi emosional.

Dalam perspektif psikologi perkembangan Erikson (1963), *tantrum* berkaitan dengan krisis *psikososial* pada tahap awal kehidupan, yaitu antara *autonomy vs shame and doubt* (1–3 tahun) dan *initiative vs guilt* (3–6 tahun). Ketika krisis tersebut tidak terselesaikan secara *adaptif*, maka anak mengalami kesulitan dalam mengembangkan kontrol diri dan kepercayaan diri dalam mengelola emosi. *Tantrum* yang tidak tertangani pada masa anak akan memiliki implikasi jangka panjang hingga dewasa. Hal ini dikaji dalam *longitudinal study* oleh Caspi et al. (1995), yang menemukan bahwa anak dengan masalah emosi yang tidak ditangani secara dini memiliki kecenderungan mengalami gangguan perilaku, masalah hubungan *interpersonal*, serta kesulitan dalam dunia kerja di masa dewasa.

Penelitian ini mengikuti anak-anak dari usia dini hingga dewasa dan menemukan korelasi yang signifikan antara *temperamen negatif* masa kanak-kanak dengan disfungsi perilaku dan sosial di usia 21 tahun. Menurut Caspi dan rekan-rekannya, anak-anak dengan *temperamen "difficult"*—yang menunjukkan ciri-ciri seperti mudah marah, *impulsif*, dan sulit diarahkan—lebih rentan terhadap gangguan *eksternal* seperti *conduct disorder*, dan internal seperti *anxiety* atau *depression*. Ketika mekanisme regulasi emosi tidak dikembangkan dengan baik selama masa kanak-kanak, individu menjadi lebih sulit untuk mengelola *frustrasi*, beradaptasi dalam hubungan *interpersonal*, atau mengatasi konflik secara sehat di masa dewasa (Caspi, Henry, McGee, Moffitt, & Silva, 1995). Hal ini mendukung pentingnya *intervensi* dini untuk membantu anak belajar mengenali dan mengatur emosinya.

Studi oleh Gavidia-Payne dan Denny (2010) menunjukkan bahwa respon emosional orang tua terhadap *tantrum* anak memiliki dampak langsung terhadap *frekuensi* dan intensitas *tantrum* tersebut. Melalui wawancara mendalam dengan 15 keluarga, ditemukan bahwa anak yang diasuh dengan pendekatan *sensitif* dan *responsif* menunjukkan penurunan perilaku *tantrum* secara signifikan, sedangkan anak yang mendapatkan respon keras, ancaman, atau *inkonsistensi* justru mengalami peningkatan *eskalasi* emosional. Dalam dunia pendidikan anak usia dini (PAUD), banyak praktisi belum memahami perbedaan antara *tantrum* biasa dan gangguan perilaku emosi. Padahal, pendekatan *preventif* seperti pelatihan *regulasi* emosi berbasis permainan, bercerita, dan *role-play* dapat menurunkan intensitas *tantrum* dan meningkatkan kapasitas *self-regulation* anak (Denham et al., 2012).

Dalam kajian lanjutan, Moffitt et al. (2011) menemukan bahwa kemampuan mengendalikan diri (*self-control*) pada usia 3–11 tahun sangat berhubungan dengan berbagai indikator kesuksesan dan

kesejahteraan di usia 32 tahun, termasuk kesehatan mental, ketahanan terhadap stres, dan kualitas hubungan sosial. Anak-anak yang memiliki kontrol diri rendah lebih mungkin mengalami masalah hukum, kecanduan, dan kesulitan ekonomi. Data ini memperkuat gagasan bahwa perilaku tantrum yang berulang dan tidak di *intervensi* secara efektif bisa menjadi indikator awal dari ketidakstabilan emosi jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan *intervensi* sejak usia dini—melalui bimbingan orang tua, pelatihan keterampilan sosial di sekolah, dan dukungan psikologis profesional—sangat penting dalam membentuk dasar regulasi emosi yang sehat dan *adaptif*.

Selain itu, *regulasi* emosi yang buruk di masa kanak-kanak juga berdampak negatif pada kemampuan membentuk dan mempertahankan hubungan *interpersonal* yang sehat. Gross & Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang matang adalah kunci dalam mengembangkan empati, toleransi terhadap perbedaan, serta kemampuan menyelesaikan konflik tanpa kekerasan. Jika sejak kecil anak tidak belajar keterampilan ini, maka di masa dewasa mereka lebih cenderung menggunakan cara-cara *maladaptif* seperti menghindar (*withdrawal*), *agresi pasif*, atau bahkan ledakan marah dalam menghadapi ketegangan *relasional*—yang pada akhirnya memperkuat pola *tantrum* dewasa.

Tantrum bukanlah fenomena yang hanya terjadi pada anak-anak. Dalam konteks psikologi modern, banyak penelitian menunjukkan bahwa tantrum juga dapat terjadi pada orang dewasa sebagai bentuk ketidakmampuan dalam mengelola tekanan emosi. Ledakan emosi ini dapat berupa amarah, frustrasi, atau perilaku *agresif* yang muncul tiba-tiba, biasanya dalam situasi yang dianggap tidak sesuai dengan harapan individu. *Tantrum* dewasa (*adult tantrum*) kerap kali berkaitan dengan akumulasi emosi yang tidak tersalurkan sejak masa kanak-kanak. Baumeister et al. (2000) dalam studi kualitatifnya menjelaskan bahwa perasaan terhina, tidak dihargai, dan pengalaman penolakan dalam relasi *interpersonal* menjadi pemicu utama reaksi emosional berlebihan pada orang dewasa. Studi ini menyimpulkan bahwa kegagalan membangun keterampilan regulasi emosi menjadi akar dari ledakan emosi dewasa.

Implikasi dari temuan-temuan ini jelas: *tantrum* bukan sekadar perilaku "biasa" yang akan hilang seiring bertambahnya usia, melainkan cerminan dari keterbatasan *regulasi* emosi yang, jika tidak dibentuk secara positif sejak dini, dapat berkembang menjadi kesulitan *psikososial kompleks* di masa depan. Fenomena *tantrum* dewasa (*adult tantrum*) belum banyak dibahas secara eksplisit dalam literatur psikologi populer di Indonesia. Namun, dalam kajian klinis, bentuk-bentuk seperti ledakan *verbal*, *agresi pasif*, *silent treatment*, dan manipulasi emosional termasuk dalam kategori perilaku tantrum dewasa yang disebabkan oleh *regulasi* emosi yang buruk, bahkan bisa mengarah ke gangguan seperti *Intermittent Explosive Disorder* (APA, 2013).

Tantrum dewasa juga dapat dijelaskan melalui kerangka Teori *Kognitif* Aaron T. Beck (1991), di mana *distorsi kognitif* seperti berpikir hitam-putih, *atribusi eksternal*, dan *personalisasi berkontribusi*

terhadap cara individu memaknai peristiwa secara *irasional* dan memicu reaksi emosional *ekstrem*. Tanpa kesadaran diri dan *kognisi rasional*, reaksi *tantrum* bisa menjadi pola *maladaptif* yang menetap. *Tantrum* dewasa merupakan bentuk pelampiasan emosi yang intens dan tidak *proporsional* terhadap situasi yang sebenarnya, fenomena ini kerap dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan *tantrum* pada anak-anak yang bersifat perkembangan dan wajar dalam proses belajar mengelola emosi, *tantrum* pada orang dewasa justru mengindikasikan adanya masalah dalam *regulasi* emosi dan kontrol diri. Reaksi tersebut bisa muncul dalam bentuk ledakan marah, perilaku menyakiti secara *verbal*, atau tindakan menghindari yang menyulitkan komunikasi (Kring & Sloan, 2010).

Dalam tinjauan psikologi klinis dan *neuropsikologi*, *tantrum* dewasa dikaitkan erat dengan ketidakmampuan dalam mengelola emosi atau *poor emotional regulation*. Ketika *individu* tidak mampu mengenali dan mengatur emosi yang muncul—baik marah, kecewa, atau frustrasi—reaksi yang timbul bisa sangat *destruktif*, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Bentuk-bentuk umum yang sering muncul meliputi ledakan *verbal*, *agresi pasif*, *silent treatment*, serta manipulasi emosional, yang semuanya bertujuan untuk melampiaskan rasa tidak puas atau untuk mengendalikan situasi secara tidak langsung (Gross, 1998; Linehan, 1993).

Secara *neurologis*, perilaku *tantrum* dewasa berkaitan dengan *disfungsi* pada sistem *limbik* dan *korteks prefrontal*, yang mengatur emosi dan pengambilan keputusan. Studi-studi menunjukkan bahwa pada individu yang memiliki gangguan *kontrol impuls*, seperti *Intermittent Explosive Disorder* (IED), terdapat aktivitas berlebih pada *amigdala* dan rendahnya aktivitas penghambat dari *prefrontal cortex*, membuat mereka lebih mudah terpancing dan sulit mengendalikan luapan emosi secara rasional (Coccaro et al., 2007). Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5), IED diklasifikasikan sebagai gangguan mental yang ditandai oleh episode kemarahan *impulsif* dan *agresif* yang tidak sebanding dengan pemicunya (APA, 2013).

Menurut *American Psychiatric Association* (2013), perilaku seperti tantrum *ekstrem* yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan individu dapat dikategorikan sebagai gejala gangguan *eksplosif intermiten* (*Intermittent Explosive Disorder/IED*). Gangguan ini lebih sering ditemukan pada orang dewasa, dan biasanya muncul sebagai kemarahan yang meledak-ledak tanpa alasan yang jelas atau *proporsional*. Penelitian sebelumnya, seperti oleh Coccaro et al. (2009), menunjukkan bahwa individu yang mengalami IED memiliki tingkat agresivitas yang lebih tinggi dan sering merasa menyesal setelah melampiaskan kemarahannya. Hal ini membuktikan bahwa *tantrum* pada orang dewasa bukan sekadar perilaku buruk, melainkan berkaitan dengan regulasi emosi yang terganggu.

Selain IED, tantrum dewasa juga bisa menjadi salah satu gejala dari *Borderline Personality Disorder* (BPD), di mana individu menunjukkan *instabilitas* emosi, *impulsivitas*, dan pola hubungan *interpersonal* yang penuh konflik. Menurut Linehan (1993), salah satu ciri utama BPD adalah kesulitan

dalam regulasi emosi, yang membuat mereka cenderung bereaksi ekstrem saat merasa ditolak atau terancam. Dalam konteks ini, *tantrum* menjadi respons tidak sadar terhadap ketakutan kehilangan, perasaan terabaikan, atau harga diri yang terluka. *Tantrum* dewasa juga kerap muncul dalam bentuk *agresi pasif*, yaitu ketika seseorang mengekspresikan kemarahan secara tidak langsung. Contohnya adalah bersikap *sarkastik*, menunda pekerjaan dengan sengaja, atau menunjukkan ketidaksetujuan melalui tindakan diam-diam yang merugikan pihak lain. Meski tampak lebih tenang dibandingkan ledakan *verbal*, bentuk ini sama-sama merusak karena menciptakan komunikasi yang tidak jujur dan menambah ketegangan emosional dalam hubungan (Long, Long, & Whitson, 2008).

Selain itu, bentuk lain yang umum adalah *silent treatment*, yaitu perilaku menarik diri dan membungkam komunikasi secara sengaja sebagai bentuk hukuman emosional. Individu yang melakukan hal ini biasanya ingin membuat pihak lain merasa bersalah, bingung, atau tidak berdaya. *Silent treatment* sering dikaitkan dengan dinamika kekuasaan dalam relasi, di mana pelaku ingin mengendalikan situasi tanpa perlu menjelaskan perasaannya secara terbuka (Williams, 2001). Jika dibiarkan, pola ini dapat membentuk hubungan yang tidak sehat dan penuh manipulasi emosional.

Perilaku tantrum dewasa juga memiliki dimensi *manipulatif*, di mana pelaku secara sadar atau tidak sadar menggunakan ekspresi emosi *ekstrem* untuk mempengaruhi perilaku orang lain. Misalnya, menangis berlebihan, mengancam akan meninggalkan hubungan, atau menuduh secara tidak berdasar untuk memancing reaksi tertentu. Ini dapat dilihat sebagai strategi *coping* yang *maladaptif* ketika seseorang merasa kehilangan kendali atas situasi atau tidak mendapatkan keinginannya (Millon, 2011). Jika tidak ditangani dengan tepat, *tantrum* dewasa bisa berkembang menjadi pola yang menetap dan memicu berbagai dampak psikologis lanjutan. Individu yang sering mengalami luapan emosi tak terkendali akan lebih rentan terhadap stres kronis, kesulitan menjalin relasi interpersonal yang stabil, bahkan mengalami penurunan kualitas hidup. Dari sisi sosial, mereka bisa dianggap sebagai orang yang “bermasalah” atau sulit diajak kerja sama, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan karier maupun hubungan pribadi (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010).

Penting bagi masyarakat, terutama dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung menekan ekspresi emosi, untuk mulai mengenali dan mengedukasi diri tentang pentingnya regulasi emosi. Edukasi ini dapat dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, hingga tempat kerja, melalui pelatihan keterampilan sosial, komunikasi *asertif*, serta dukungan konseling atau terapi psikologis. Dengan pendekatan yang tepat, tantrum dewasa bukan hanya bisa dikenali lebih dini, tetapi juga dicegah dan diatasi sebelum berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks.

Komunikasi asertif adalah gaya komunikasi di mana seseorang mampu menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, langsung, dan sopan, sambil tetap menghormati hak dan perasaan orang lain. Komunikasi ini menyeimbangkan antara kepercayaan diri dan empati, berbeda dengan

komunikasi pasif yang cenderung mengalah, atau *agresif* yang mendominasi. Menurut Alberti dan Emmons (2008), komunikasi asertif membantu individu membangun hubungan interpersonal yang sehat, mengurangi konflik, serta meningkatkan harga diri karena memungkinkan ekspresi diri yang autentik tanpa merugikan orang lain.

Akhirnya, penting untuk menghapus stigma bahwa “kemarahan dewasa” hanyalah masalah temperamen. Sebaliknya, fenomena ini harus dipahami sebagai sinyal ketidakmampuan dalam mengelola beban emosi, yang membutuhkan pendekatan ilmiah dan empatik. Melalui pemahaman berbasis psikologi, baik masyarakat umum maupun tenaga profesional dapat membantu individu yang mengalami tantrum dewasa menuju proses penyembuhan dan pertumbuhan emosional yang lebih sehat.

Selain dari *perspektif* psikologi barat, *tantrum* juga dapat dianalisis dalam konteks pendidikan Islam, tantrum bisa dianalisis lebih luas sebagai bentuk kecenderungan nafsu amarah yang belum terlatih. Perspektif ini menempatkan pengendalian emosi sebagai bagian dari upaya spiritual yang mendalam, bukan sekadar upaya perilaku semata. Oleh karena itu, memahami *tantrum* dari sudut pandang Islam memperluas pemahaman kita terhadap akar masalah dan pendekatan penanganannya. Imam Al-Ghazali, dalam karya klasiknya *Ihya Ulumuddin*, menyebut pentingnya dua konsep utama: *riyadhah al-nafs* (latihan jiwa) dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Keduanya adalah metode pendidikan ruhani untuk membersihkan jiwa dari sifat tercela dan melatih kesabaran serta pengendalian diri.

Menurut Al-Ghazali, jiwa manusia memiliki potensi untuk marah, dengki, dan tamak, namun semua itu bisa dikendalikan melalui latihan, pembiasaan, dan pembimbingan (Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid III). Dalam konteks *tantrum*, pendekatan ini memandang bahwa kemarahan bukanlah dosa, tetapi ketika tidak dikendalikan, ia dapat menjadi jalan menuju kehancuran akhlak. Islam mengakui bahwa marah adalah bagian dari fitrah manusia, namun harus dikendalikan agar tidak melampaui batas. Hadis Nabi Muhammad ﷺ yang terkenal, “*La taghdhob*” (Jangan marah)—diulang sebanyak tiga kali ketika seorang sahabat meminta nasihat—menggambarkan betapa pentingnya pengendalian amarah sebagai kunci akhlak mulia (HR. Bukhari, no. 6116).

Dalam pendidikan anak, pesan ini bermakna bahwa sejak dini anak perlu dibimbing bukan hanya agar “tidak marah”, tetapi agar mampu mengendalikan respons terhadap frustrasi dengan cara yang tepat dan terpuji. Dalam pendidikan Islam, pengasuhan anak (*tarbiyah al-awlad*) tidak hanya berfokus pada aspek *kognitif* dan fisik, tetapi juga pada pembentukan akhlak dan emosi. Seorang anak yang tidak dilatih untuk menahan amarah akan tumbuh menjadi pribadi yang mudah meledak dan tidak stabil secara emosional. Maka, praktik pengasuhan dalam Islam sangat menekankan teladan orang tua, pembiasaan perilaku baik, serta pemahaman akan akibat dari setiap emosi yang diekspresikan. Ini sejalan dengan pendekatan psikologi perkembangan, di mana *modeling* dan konsistensi pengasuhan adalah fondasi penting dalam pembentukan regulasi emosi anak (Bandura, 1977).

Islam sangat menekankan pentingnya menahan amarah. Dalam hadits riwayat Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda, "Orang yang kuat bukanlah orang yang menang bergulat, tetapi orang yang mampu menahan marah." Ini menunjukkan bahwa kekuatan sejati dalam Islam adalah kemampuan untuk mengendalikan diri. Pendekatan Islam terhadap emosi tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga praktis. Umat Islam diajarkan untuk mengambil wudhu ketika marah, berpindah posisi (dari berdiri menjadi duduk, atau dari duduk menjadi berbaring), dan membaca doa agar hati menjadi tenang. Ini adalah strategi pengalihan yang secara psikologis efektif.

Sabar (kesabaran) adalah prinsip utama dalam menghadapi tekanan emosional. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153). Sabar bukanlah pasif, tetapi kemampuan aktif untuk mengelola emosi dalam batas yang sesuai dengan syariat dan akal sehat. Praktik dzikir dan shalat juga membantu menenangkan hati yang gelisah. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28, disebutkan bahwa "hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ketenangan batin ini dapat meredam emosi negatif yang sering kali menjadi pemicu *tantrum*. Konsep *muraqabah* (merasa diawasi oleh Allah) juga memberikan kesadaran moral untuk menahan emosi yang merusak. Dengan menyadari bahwa Allah Maha Melihat, seorang muslim akan lebih berhati-hati dalam setiap ucapan dan tindakannya, termasuk saat emosi sedang memuncak.

Islam juga menekankan pentingnya taubat setelah melakukan kesalahan. Individu yang sering melampiaskan kemarahannya mungkin merasa bersalah setelahnya. Taubat membantu membersihkan hati dari penyesalan dan memberikan ruang untuk memperbaiki diri secara spiritual dan emosional. Pendekatan ini juga dikuatkan oleh gagasan *spiritual parenting*. Dalam buku *Prophetic Parenting* (Risman & Kurnia, 2011), dijelaskan bahwa pengasuhan yang berhasil adalah yang membangun hubungan emosional anak dengan nilai-nilai tauhid. Anak-anak yang dibiasakan berdzikir, mengucapkan doa harian, dan menjalankan ibadah sejak dini, akan lebih kuat secara spiritual dalam menghadapi konflik batin atau tekanan emosional. Nilai spiritual ini memberi anak kerangka *internal* untuk menenangkan diri, sehingga ketika emosi negatif muncul, anak punya *referensi* moral dan ruhani untuk mengendalikannya.

Dalam perspektif psikologi Islam, *tantrum* juga dapat dipahami sebagai akibat dari lemahnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan kurangnya pembiasaan ruhiyah sejak dini. Studi kualitatif oleh Nurkholis (2017) terhadap 10 orang tua di sekolah Islam menunjukkan bahwa pembiasaan spiritual seperti shalat berjamaah, dzikir bersama, dan membaca Al-Qur'an secara rutin memiliki korelasi positif dengan ketenangan emosi anak dan penurunan perilaku *tantrum*. Di lingkungan pesantren atau sekolah Islam, identifikasi *tantrum* juga dilakukan melalui pendekatan pembinaan akhlak (*character building*). Studi oleh Mulyono & Taufiq (2020) di pesantren tahfiz menunjukkan bahwa pendekatan spiritual berupa *mahasabah* (refleksi diri), tilawah rutin, dan pembiasaan dzikir harian berdampak positif dalam

menurunkan perilaku *agresif* dan *tantrum* siswa. Santri dilatih untuk menyelesaikan konflik melalui nasihat dan komunikasi, bukan emosi.

Tantrum yang tidak dikelola dengan pendekatan spiritual bisa berdampak pada pembentukan karakter yang rapuh. Dalam Islam, *nafsu* (hawa nafsu) dipandang sebagai kekuatan yang jika tidak dikendalikan, akan menuntun manusia pada perilaku *destruktif*. Al-Ghazali membagi *nafs* menjadi tiga kategori: *nafs ammarah* (nafsu yang selalu memerintahkan kepada kejahatan), *nafs lawwamah* (yang mencela diri sendiri), dan *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang). Anak yang *tantrum* berulang tanpa bimbingan, bisa tumbuh dengan dominasi *nafs ammarah*, yakni jiwa yang *impulsif* dan tidak mampu membedakan antara keinginan dan kebutuhan (Al-Ghazali, *Ihya*).

Konsep ini sejalan dengan teori psikologi *kontemporer* tentang *executive function* dalam otak, yang mencakup kemampuan mengatur emosi, menunda kepuasan, dan membuat keputusan logis. Dalam Islam, fungsi ini diperkuat dengan latihan-latihan ruhani seperti puasa, shalat, dan *muhasabah* harian. Anak-anak yang dilatih untuk menahan lapar, menunda keinginan, atau merenungkan kesalahan melalui pendekatan spiritual, akan lebih cepat mengembangkan kemampuan *regulasi* diri dibandingkan anak yang hanya dilatih secara *kognitif* atau disiplin mekanis. Karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik Muslim untuk menerapkan pengasuhan holistik yang menggabungkan aspek psikologis, emosional, dan spiritual.

Pendidikan akhlak bukan sekadar hafalan nilai, tetapi latihan nyata dalam kehidupan sehari-hari: belajar bersabar ketika tidak mendapatkan sesuatu, belajar memaafkan, dan belajar mengatur ekspresi marah. Semua itu adalah bekal jangka panjang untuk membentuk emosi yang matang, yang pada gilirannya akan mencegah *tantrum* terus berkembang hingga dewasa dalam bentuk ledakan *verbal*, *silent treatment*, atau *manipulasi* emosional. Lebih jauh, pendekatan Islam menempatkan tanggung jawab orang tua sebagai amanah besar. Dalam QS. At-Tahrim ayat 6 disebutkan: "*Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka*". Ayat ini menjadi dasar bahwa pendidikan spiritual, termasuk dalam hal pengelolaan emosi, bukan sekadar tuntutan psikologis, tetapi juga tanggung jawab keagamaan. Maka, menangani *tantrum* bukan hanya soal menenangkan anak, tetapi membentuk manusia seutuhnya yang kuat jiwanya, tenang hatinya, dan kokoh dalam keimanannya.

Integrasi antara pendekatan psikologi perkembangan modern dan nilai-nilai spiritual Islam menjadi sangat penting untuk menciptakan generasi yang utuh. *Tantrum* bukan semata gangguan perilaku, melainkan sinyal dari kebutuhan akan bimbingan emosional dan ruhani. Maka, perlu ada sinergi antara pendidikan formal, keluarga, dan lembaga keagamaan dalam menyusun kurikulum pembinaan emosi berbasis nilai-nilai tauhid dan akhlak. Dengan pendekatan multidisipliner ini, kita dapat membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga stabil secara emosi dan luhur secara akhlak.

Tantrum juga perlu dianalisis dalam konteks budaya lokal. Di masyarakat Indonesia, terutama Jawa, ungkapan kemarahan atau ekspresi negatif sering kali ditekan atau dibungkam dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan temuan Sukandar (2018) yang meneliti bahwa nilai-nilai budaya “*ewuh pakewuh*” atau sungkan dapat menghambat ekspresi emosi anak secara sehat, sehingga berpotensi memunculkan ledakan *tantrum* yang tertahan.

Dalam setting remaja, *tantrum* sering kali tidak muncul dalam bentuk menangis atau mengamuk, tetapi dalam bentuk diam berkepanjangan, penarikan diri, atau perlawanan pasif (*tantrum pasif*). Studi *fenomenologis* oleh Firmansyah (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami penolakan emosi dari orang tua di masa kecil cenderung menunjukkan bentuk *tantrum* dewasa melalui perilaku membangkang, diam, dan menolak komunikasi terbuka.

Dengan demikian, untuk mengungkap kebutuhan psikologis terdalam dari individu. Seperti yang ditegaskan oleh Rogers (1961), setiap perilaku adalah bentuk komunikasi akan kebutuhan untuk dipahami dan diterima. Oleh karena itu, respons yang empatik, reflektif, dan berbasis nilai menjadi kunci dalam *intervensi tantrum*. Dalam penanganan tantrum pada orang dewasa umumnya difokuskan pada pengembangan kesadaran diri dan keterampilan pengaturan emosi. Salah satu pendekatan paling efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yaitu terapi yang membantu individu mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan produktif.

CBT juga mengajarkan teknik relaksasi, manajemen stres, dan strategi komunikasi *asertif*. Dengan keterampilan ini, individu dapat belajar merespons konflik tanpa harus meledak dalam kemarahan. Terapi ini juga sering disertai dengan jurnal emosi untuk membantu individu memahami pola emosinya sehari-hari. Dalam praktik klinis, banyak terapis juga mengintegrasikan teknik *mindfulness* dalam menangani pasien dengan gejala *tantrum*. *Mindfulness* membantu individu fokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Teknik ini sangat bermanfaat dalam mengendalikan *impuls* emosional karena melatih kesadaran sebelum merespons secara reaktif.

Selain CBT dan *mindfulness*, strategi manajemen stres juga menjadi kunci penting. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi *coping* seperti *problem-focused coping* dapat membantu individu mengubah situasi yang menyebabkan stres, sementara *emotion-focused coping* membantu mengelola reaksi emosional terhadap stress, seperti yang sudah di jelaskan di atas. Peran lingkungan sosial juga sangat penting. Individu yang tumbuh dalam lingkungan penuh konflik atau tanpa dukungan emosional yang memadai cenderung memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosinya secara sehat. Oleh karena itu, terapi keluarga atau terapi pasangan juga direkomendasikan dalam beberapa kasus tantrum dewasa.

Dalam konteks modern, pendekatan integratif antara psikologi umum dan psikologi Islam semakin banyak digunakan. Misalnya, dalam penelitian oleh Aisyah (2021), terapi CBT yang dikombinasikan

dengan pelatihan dzikir terbukti lebih efektif dalam mengurangi tingkat agresivitas pada pasien dengan kecenderungan *tantrum*. Secara keseluruhan, penanganan tantrum pada orang dewasa memerlukan pendekatan yang menyeluruh: psikologis, sosial, dan spiritual. Terapi yang hanya fokus pada perilaku tanpa menggali akar spiritual dan moralnya mungkin akan menghasilkan hasil yang kurang bertahan lama.

Dalam pengasuhan seperti yang sudah di jelaskan di atas, dimana peran orang tua sangat krusial dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Anak-anak belajar mengenali dan mengelola emosinya bukan hanya melalui instruksi langsung, tetapi juga melalui modeling atau peniruan terhadap perilaku orang dewasa di sekitarnya. Jika orang tua merespons tantrum anak dengan kekerasan verbal, mengabaikan sepenuhnya, atau malah menuruti semua keinginan anak untuk meredakan tangisan, maka anak tidak belajar bagaimana cara menyelesaikan konflik secara sehat. Thompson & Goodman (2010) menekankan bahwa respons yang konsisten, empatik, dan jelas dari orang tua menjadi dasar utama dalam membentuk keterampilan regulasi emosi anak yang efektif.

Selain keluarga, lembaga pendidikan juga memainkan peran penting dalam pencegahan perilaku maladaptif sejak usia dini. Program-program pendidikan sosial-emosional (*social-emotional learning/SEL*) di sekolah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif, meningkatkan empati, dan memperkuat kemampuan pemecahan masalah interpersonal. Menurut Durlak et al. (2011), intervensi SEL yang dilakukan secara sistematis di sekolah dasar dan menengah mampu meningkatkan hasil akademik, perilaku prososial, dan pengendalian emosi secara signifikan. Penerapan kurikulum berbasis emosi ini menjadi upaya preventif yang penting agar perilaku tantrum tidak berlanjut menjadi masalah perilaku yang lebih serius.

Tidak kalah penting, dukungan profesional dari psikolog anak juga menjadi intervensi yang esensial, terutama untuk anak-anak yang menunjukkan gejala *tantrum* yang parah, sering, atau sudah berdampak pada kehidupan sosialnya. Terapi bermain, terapi perilaku, hingga pelatihan keterampilan sosial merupakan beberapa pendekatan klinis yang umum digunakan untuk membantu anak belajar mengenali perasaan, menyusun strategi menghadapinya, dan meningkatkan toleransi terhadap frustrasi. Dalam jangka panjang, anak-anak yang mendapatkan terapi ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengelolaan emosi dan penyesuaian sosial dibandingkan mereka yang tidak mendapat bantuan (Webster-Stratton & Reid, 2010).

Akhirnya, membangun sistem dukungan lintas sektor—antara keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan mental—menjadi langkah strategis dalam menciptakan ekosistem pengasuhan yang responsif dan preventif terhadap masalah regulasi emosi. Ketika semua pihak terlibat aktif dalam mengenali dan menangani tanda-tanda awal disfungsi emosional, maka peluang untuk mencegah berkembangnya *tantrum* anak menjadi perilaku maladaptif di usia dewasa akan jauh lebih besar. Investasi dalam

kesehatan mental anak bukan hanya akan meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga akan berdampak positif pada kualitas masyarakat secara keseluruhan dalam jangka panjang.

Dengan pendekatan psikologi umum, individu dibantu secara ilmiah untuk mengenali dan mengubah pola pikir dan perilaku yang *destruktif*. Sementara itu, pendekatan psikologi Islam memberi kedalaman makna dan motivasi spiritual yang kuat dalam proses perubahan diri. Integrasi kedua pendekatan ini dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap tantrum pada orang dewasa. Tidak hanya sebagai masalah perilaku, tetapi sebagai cerminan dari kondisi spiritual, sosial, dan emosional yang saling memengaruhi. Dengan memahami tantrum secara mendalam, pendidik, orang tua, dan konselor dapat merancang strategi yang lebih tepat sasaran, berempati, dan mampu menyentuh dimensi ruhani individu yang berperilaku tantrum.

KESIMPULAN

Tantrum bukanlah sekadar perilaku khas masa kanak-kanak, melainkan fenomena psikologis yang dapat berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani secara sistematis sejak dini. Penelitian ini menunjukkan bahwa tantrum merupakan manifestasi dari kegagalan regulasi emosi, yang dipengaruhi oleh pola asuh, pengalaman masa kecil, dan ketidakseimbangan spiritual. Jika dibiarkan, perilaku ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti Intermittent Explosive Disorder (IED) atau Borderline Personality Disorder (BPD). Manajemen tantrum secara efektif membutuhkan pendekatan multidisipliner yang mengintegrasikan psikologi barat dengan nilai-nilai spiritual Islam. Konsep-konsep seperti tazkiyatun nafs, sabar, dan muraqabah dalam Islam memberikan landasan kuat untuk pengendalian diri dan pembentukan karakter yang stabil secara emosional.

Pencegahan tantrum jangka panjang harus dimulai dari lingkungan terdekat anak, yaitu keluarga dan sekolah, melalui pembiasaan regulasi emosi, komunikasi asertif, serta pembimbingan spiritual. Peran orang tua, pendidik, dan tenaga profesional sangat krusial dalam membentuk kemampuan self-regulation anak, yang menjadi fondasi penting dalam pengendalian emosi seumur hidup. Dengan sinergi antara edukasi psikologis, intervensi dini, dan pembinaan ruhani, masyarakat dapat membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan luhur secara akhlak.

SARAN

Intervensi Dini dalam Regulasi Emosi Anak, Edukasi regulasi emosi harus dimulai sejak usia dini melalui peran aktif orang tua dan guru. Strategi seperti emotional coaching, pelatihan pengelolaan emosi berbasis bermain, serta komunikasi empatik terbukti efektif dalam mencegah berkembangnya tantrum

menjadi gangguan emosi jangka panjang. Intervensi ini sebaiknya menjadi bagian dari kurikulum pendidikan anak usia dini.

Pengembangan Modul Integratif antara Psikologi Barat dan Nilai Islam, Diperlukan pendekatan yang menggabungkan teori regulasi emosi dari psikologi modern dengan prinsip spiritual dalam Islam seperti sabar, muraqabah, dan pengendalian diri. Modul ini bisa menjadi panduan praktis bagi orang tua, guru, dan konselor dalam membina ketahanan emosi anak dan remaja, serta mencegah munculnya tantrum hingga usia dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2).
- Al-Ghazali. . (2005). Ihya Ulumuddin (Vol. 3). *Kitab Riyadhah al-Nafs (Disiplin Diri dalam Islam)*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Qur'an,
- Abdullah, M. (2020). Integrasi Psikologi Islam dan Konvensional dalam Terapi Emosi. *Jurnal Psikologi UIN Jakarta, 12*(1).
- Aisyah, S. (2021). Integrasi Terapi CBT dan Dzikir untuk Mengurangi Agresi pada Dewasa. *Jurnal Psikologi Islam, 9*(2).
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2008). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships (9th ed.)*. Impact Publishers.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. APA.
- Anggraini, M., Hartini, T., & Rakhmawati, L. (2022). Pola Asuh Permisif dan Perilaku Tantrum Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas YARSI, 8*(1). <https://doi.org/10.31336/jpsi.v8i1.233>
- Anggraini, M. et al. (2022). Pola Asuh Orang Tua dan Perilaku Tantrum Anak. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Asadulloh. (2017). Pendidikan Akhlak Anak dalam Perspektif Imam Al-Ghazali. *Jurnal Ilmiah Islam Futura, 17*(2). <https://doi.org/10.22373/jiif.v17i2.2447>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (2000). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem. *Psychological Review, 103*(1). <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development, 37*(4).
- Baumrind, D. (1971). Current Patterns of Parental Authority. *Developmental Psychology Monograph, 4*(1).

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Caspi, A. et al. (1995). Behavioral observations and childhood prediction of adult personality.
- Caspi, A., Henry, B., McGee, R. O., Moffitt, T. E., & Silva, P. A. (1995). Temperamental origins of child and adolescent behavior problems: From age three to age fifteen. *Child Development, 66*(1). <https://doi.org/10.2307/1131190>.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2).
- Coccaro, E. F., Lee, R., & McCloskey, M. S. (2009). Intermittent explosive disorder and aggression in male patients with personality disorder. *Journal of Psychiatric Research, 43*(7). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.11.004>
- Coccaro, E. F., McCloskey, M. S., Fitzgerald, D. A., & Phan, K. L. (2007). Amygdala and orbitofrontal reactivity to social threat in individuals with impulsive aggression. *Biological Psychiatry, 62*(2).
- Compas, B. E. et al. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 127*(1).
- Denham, S. A., et al. (2012). Preschoolers' emotion knowledge: Self-regulation and social competence.
- Djam'an Satori. (2007). *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>.
- Elly Risman & Irwan Kurnia. (2011). Prophetic Parenting.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. Norton.
- Firmansyah, R. (2021). Tantrum Pasif pada Remaja: Kajian Fenomenologis. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 4*(2).
- Gavidia-Payne, S., & Denny, B. (2010). Parental Stress and Resilience in Families of Children with Intellectual Disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability, 35*(3). <https://doi.org/10.3109/13668250.2010.497102>
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. W. W. Norton & Company.
- Greene, R. W. (2014). *The Explosive Child*. HarperCollins.
- Gross, J. J. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3).

- Hadits Riwayat Ahmad & Abu Dawud
HR. Bukhari, No. 6116 – Kitab al-Adab.
- Hadits Riwayat Bukhari & Muslim
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kartikasari, I. (2019). Emotional Coaching dan Perilaku Tantrum pada Anak Prasekolah: Studi Kasus. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(2).
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Long, N. J., Long, J. D., & Whitson, S. C. (2008). *The Angry Smile: The Psychology of Passive-Aggressive Behavior in Families, Schools and Workplaces*. Pro-Ed.
- Maccoby, E.E., & Martin, J.A. (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent–Child Interaction. In P. Mussen (Ed.), *Handbook of Child Psychology*, Vol. 4.
- Miller, L. C. (2017). *Tantrums in adulthood: Understanding dysregulation in adults*. Psychology Today.
- Millon, T. (2011). *Disorders of Personality: Introducing a DSM/ICD Spectrum from Normal to Abnormal*. John Wiley & Sons.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>.
- Mulyono, M., & Taufiq, A. (2020). Pembinaan Akhlak Santri dalam Mengendalikan Emosi di Pondok Pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1).
- Nasution, H. (1985). *Islamic Education in Indonesia*. Jakarta: UI Press.
- Nurkholis. (2017). Pendidikan Spiritual dalam Mengatasi Masalah Perilaku Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1).
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Human Development (12th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Potegal, M., & Davidson, R. J. (2003). Temper tantrums in young children.
- Rahmawati, I. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Tantrum pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 568–578. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.493>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.

-
- Risman, E., & Kurnia, I. (2011). *Prophetic Parenting: Rahasia Sukses Mendidik Anak ala Nabi Muhammad SAW*. Bandung: Sygma Publishing.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2011). *Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data*. SAGE Publications.
- Sukandar, H. (2018). Sosialisasi Emosi dalam Budaya Jawa: Studi Etnografi pada Pola Komunikasi Emosi dalam Keluarga. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 22(1), 24–37.
- Thompson, R. A., & Goodman, M. (2010). *Development of emotion regulation: More than meets the eye*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology* (pp. 38–58). Guilford Press.
- Wahyuni, L. (2022). Pengendalian Emosi dalam Perspektif Islam. *Jurnal Psikologi Islami: Teori dan Praktik*, 6(1).
- Wahyuni, S. (2020). Pola Komunikasi dan Ekspresi Marah dalam Relasi Pasangan Suami Istri: Studi Fenomenologis. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(2), 102.
- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2010). *The Incredible Years program for children from infancy to pre-adolescence: Prevention and treatment of behavior problems*. In J. R. Weisz & A. E. Kazdin (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (2nd ed., pp. 122–141). Guilford Press.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York: Guilford Press.
- Wortham, S. C. (2012). *Assessment in Early Childhood Education* (6th ed.). Pearson Education.
- Yin, R. K. (2011). *Case Study Research: Design and Methods* (5th ed.). SAGE Publications.
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. The Guilford Press
- Zed, M., 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor.