

## MENGATASI KEMARAHAN PADA ANAK

*Ernawulan Syaodih*

Rasa marah merupakan salah satu bentuk emosi yang terjadi pada anak Taman Kanak-kanak. Rasa marah adalah ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa kanak-kanak karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak, dan pada usia ini anak-anak mengetahui bahwa kemarahan merupakan cara yang efektif untuk memperoleh perhatian atau memenuhi keinginan mereka.

Frekuensi dan intensitas kemarahan yang dialami setiap anak berbeda-beda. Sebagian anak dapat melawan rangsangan yang menimbulkan kemarahan secara lebih baik dibandingkan dengan anak lainnya. Kemampuan melawan rangsangan semacam itu pada seorang anak bervariasi dan sangat bergantung pada kebutuhan yang dirintangi, kondisi fisik dan emosi pada saat itu, dan situasi di mana rangsangan itu terjadi. Seorang anak mungkin bereaksi dengan kejengkelan yang sedikit, anak yang lainnya mungkin bereaksi dengan ledakan kemarahan, dan anak lainnya lagi mungkin mengasingkan diri dengan menunjukkan kekecewaan yang mendalam dan perasaan tidak mampu.

### *Rangsangan yang menimbulkan kemarahan*

Umumnya situasi yang menimbulkan kemarahan meliputi berbagai macam batasan yaitu :

- a. rintangan terhadap aktivitas yang diinginkan anak, baik rintangan itu berasal dari orang lain maupun dari ketidakmampuan diri sendiri,
- b. rintangan terhadap aktivitas yang sudah mulai berjalan,
- c. rintangan terhadap keinginan, rencana, dan niat yang ingin dilakukan anak, dan
- d. sejumlah kejengkelan yang bertumpuk.

Pada tingkatan umur tertentu sebagai dari hal di atas lebih efektif menimbulkan kemarahan dibandingkan dengan tingkatan umur yang lain.

Bayi bereaksi dengan ledakan marah terhadap ketidaknakan fisik yang ringan, rintangan terhadap aktivitas fisik, dan pembatasan paksaan dalam hal perawatan, misalnya pada saat mandi dan dikenakan pakaian. Ketidakmampuan untuk membuat orang tua atau orang dewasa mengerti melalui ocehan atau usaha berbicara yang belum saatnya dapat menyebabkan anak jengkel. Di samping itu, anak bayi juga menjadi marah jika orang dewasa atau orang tua tidak memberikan perhatian sebanyak yang anak inginkan, atau jika milik mereka diambil.

Pada anak-anak prasekolah, menjadi marah karena kondisi yang banyak kesamaannya dengan kondisi yang menimbulkan kemarahan bayi. Anak terutama tidak menyukai gangguan terhadap milik mereka, dan selalu melawan anak lain yang mencoba meraih mainan mereka atau mengganggu saat bermain. Anak marah jika mainan atau obyek lainnya tidak sebagaimana yang mereka kehendaki dan anak marah jika melakukan kesalahan ketika anak melakukan suatu aktivitas tertentu. Anak juga marah jika disuruh melakukan sesuatu yang enggan mereka lakukan pada saat itu.

Pada anak-anak yang lebih tua, rintangan terhadap keinginan, gangguan terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, selalu dipersalahkan, digoda, digurui, dan diperbandingkan secara tidak menyenangkan dengan anak lainnya dapat menimbulkan kemarahan. Anak-anak yang lebih tua seringkali menentukan tujuan di luar kemampuan mereka. Jika mereka gagal mencapai tujuan tersebut, mereka marah kepada diri sendiri atau kepada orang yang dianggap merintanginya mereka. Mereka juga marah jika mereka atau teman mereka ditegur atau dihukum secara tidak adil atau jika mereka diremehkan, dilalaikan atau dicemoohkan anak lainnya.

### *Reaksi kemarahan*

Reaksi kemarahan secara garis besar dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu impulsif dan ditekan. Reaksi impulsif biasanya disebut agresi. Reaksi ini ditujukan kepada manusia, binatang atau obyek. Reaksi ini dapat berupa reaksi fisik atau kata-kata, dapat ringan atau kuat. Ledakan kemarahan yang kuat yang disebut temper tantrums adalah khas pada anak-anak kecil. Anak-anak tidak ragu-ragu melukai orang lain dengan cara apapun, seperti dengan memukul, menggigit, meludah, menyepak, meninju atau merenggut.

Ekspresi marah yang impulsif lebih umum dibandingkan dengan reaksi yang ditahan. Reaksi impulsif muncul lebih awal dan lebih tidak dapat diterima secara sosial. Sebagian besar reaksi marah yang impulsif bersifat menghukum ke luar (*extrapunitive*) dalam arti bahwa reaksi itu ditujukan kepada orang lain. Sebagian reaksi marah bersifat menghukum ke dalam (*intrapunitive*) dalam arti bahwa anak-anak mengarahkan reaksi mereka kepada diri sendiri.

Reaksi yang ditekan selalu berada di bawah pengendalian atau “ditekan”. Anak-anak mungkin meninjau diri sendiri, mereka berusaha untuk tidak menyalahkan orang atau obyek lain. Mereka mungkin menjadi masa bodoh, memperlihatkan ketidakacuhan atau kurang keberanian. Perilaku semacam ini disebut *impunitive* atau membebaskan diri dari hukuman. Sebenarnya, anak-anak yang bersikap apatis tidaklah sedemikian acuh tak acuh terhadap rangsangan yang menimbulkan marah sebagaimana kelihatannya. Anak mungkin hanya menganggap bahwa perlawanan adalah sia-sia, bahwa lebih baik mereka merasa frustrasi atau menyembunyikan kemarahan daripada mengekspresikannya dan menanggung resiko hukuman atau penolakan sosial. Mereka mungkin memperlihatkan kemarahannya dengan cara bersikap menderita, cemberut, mengasihi diri sendiri atau mengancam untuk melarikan diri.

### *Upaya mengatasi kemarahan anak*

#### a. Jangan ikut marah

Saat anak sedang mengalami ledakan emosi, baik dengan teriakan maupun tindakan fisik lainnya, anak tidak akan bisa menerima alasan atau bujukan, tetapi justru terhadap apapun yang orang tua atau orang dewasa lakukan, anak akan merespons secara negatif. Selain itu, jika orang tua atau orang dewasa tidak bisa menahan emosi, maka orang tua akan ikut marah, dan mungkin akan meninggalkan anak sendirian.

Dengan perlakuan seperti ini anak akan merasa bahwa orang tua telah mengabaikannya, dan semakin membuat anak merasa ketakutan dengan apa yang terjadi.

Anak akan merasa lebih tenang jika orang tua atau orang dewasa tetap berada di dekatnya. Jika memungkinkan, gendong atau peluk anak sehingga anak akan lebih cepat menenangkan diri.

b. Tetap memegang kendali

Jangan mengikuti permintaan anak yang tidak realistis atau tidak bisa diterima hanya untuk menghindari ledakan emosi anak. Hal ini sering terjadi di tempat-tempat umum seperti mall, yang mana pada saat anak minta sesuatu orang tua tidak mengijinkannya, tetapi begitu anak mulai meledak emosinya maka orang tua akan mengabulkannya karena malu dengan lingkungan.

Jika memang anak meminta sesuatu yang diluar toleransi, orang tua harus tegas mengatakan "TIDAK". Jika anak menjadi marah besar dan mulai memukul ataupun tindakan lain yang membahayakan, bawalah dia ke tempat yang lebih aman hingga anak menjadi tenang. Katakan bahwa dia dibawa ke tempat tersebut karena tindakannya yang membahayakan. Selama anak belum tenang, jangan memberikan nasehat atas tindakannya, tetapi fokuskan hanya untuk menenangkan dirinya. Tentunya orang tua mengatakannya tanpa emosi ataupun bernada memarahinya.