

Strategi Penanganan Anak Temper Tantrum Melalui Metode *Holding Therapy*

Aliah Tussaadah¹, Diwan Ramadhan Jauhari², Imas Kurniasih³

¹ Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah; aliahtusaadahdoang888@gmail.com

² Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah; diwanjauhari@staidaf.ac.id

³ Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah; imaskurniasih@staidaf.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi penanganan anak yang mengalami temper tantrum melalui penerapan metode *Holding Therapy* di TK Riyadul Jannah Kecamatan Cipongkor, Kabupaten Bandung Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Holding Therapy* terbukti cukup efektif dalam membantu anak mengendalikan emosi ketika menghadapi ledakan kemarahan. Proses pelukan yang dilakukan dengan penuh kasih sayang, kesabaran, dan ketenangan mampu memberikan rasa aman pada anak, menumbuhkan kedekatan emosional antara anak dan pendidik, serta menurunkan intensitas tantrum secara bertahap. Keberhasilan terapi didukung oleh peran aktif guru, keterlibatan orangtua, serta lingkungan sekolah yang positif dan kondusif. Adapun faktor penghambatnya meliputi keterbatasan waktu guru, kurangnya pemahaman orangtua mengenai terapi, dan kondisi emosional guru yang tidak selalu stabil. Dengan demikian, *Holding Therapy* dapat dijadikan strategi efektif dalam pengelolaan emosi anak usia dini.

Kata Kunci: Temper Tantrum, *Holding Therapy*, Anak Usia Dini

ABSTRACT

This study aims to understand the strategies for managing children with temper tantrums through the holding therapy method at TK Riyadul Jannah, Cipongkor District, West Bandung Regency. The research approach uses a qualitative method with a case study design. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. The results of the study show that holding therapy is quite effective in helping children manage their emotions during temper tantrums. The process of hugging, carried out with love and calmness, helps the child feel safe, fosters emotional closeness, and reduces the intensity of emotional outbursts. Supporting factors for the success of the therapy include teacher support, active parental involvement, and a conducive school environment. Meanwhile, inhibiting factors include limited teacher time, lack of parental understanding of the therapy, and the emotional condition of teachers that is not always stable. Based on the results, the holding therapy method can be an effective strategy in managing the emotions of early childhood.

Keywords: Temper Tantrum, *Holding Therapy*, Early Childhood

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap fundamental dalam perkembangan anak, di mana pondasi kepribadian, emosi, serta kemampuan sosial mulai terbentuk. Pada fase ini, anak sedang berada dalam masa pertumbuhan yang sangat cepat, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu aspek penting yang berkembang adalah emosi. Anak-anak mulai belajar mengenali, memahami, dan mengekspresikan berbagai perasaan yang mereka alami. Namun, karena keterbatasan kemampuan komunikasi dan regulasi emosi, tidak jarang anak-anak mengalami kesulitan dalam menyalurkan perasaan mereka secara tepat.

Salah satu bentuk ekspresi emosi yang paling sering muncul pada anak usia dini adalah *temper tantrum*. *Temper tantrum* merupakan luapan emosi yang ditandai dengan perilaku seperti menangis keras, menjerit, berguling di lantai, melempar barang, atau bahkan melakukan tindakan agresif lainnya. Perilaku ini umumnya muncul ketika anak merasa frustrasi, lelah, lapar, atau tidak memperoleh apa yang diinginkan. Fenomena *temper tantrum* biasanya dialami oleh anak berusia 1 hingga 4 tahun sebagai bagian dari proses perkembangan emosi yang normal. Namun demikian, apabila *temper tantrum* terjadi dengan intensitas tinggi, frekuensi yang sering, dan berlangsung hingga usia yang lebih tua, kondisi tersebut dapat menjadi indikasi adanya gangguan dalam pengelolaan emosi atau permasalahan dalam hubungan sosial anak dengan lingkungan sekitarnya.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengatasi perilaku *temper tantrum* pada anak usia dini. Penelitian yang dilakukan oleh Margarita Calderón (1999) yang membahas tentang metode *holding therapy* pada anak-anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Yaitu menggunakan Metode *holding therapy* merupakan pendekatan psikoterapi yang melibatkan tindakan fisik, seperti memeluk atau memegang anak, untuk menciptakan rasa aman dan mengurangi ketegangan emosional. Penelitian sebelumnya mengenai *holding therapy* berkaitan dengan anak-anak yang mengalami masalah emosional atau perilaku yang intens. Penelitian lain yang menunjukkan keberhasilan oleh Miftakhul Falah Nurfadillah (2024) yang membahas penggunaan modifikasi perilaku melalui *holding therapy* sebagai strategi efektif dalam menangani *tantrum*. Penelitian serupa oleh Maya Sari (2024) menekankan peran guru dalam penerapan metode *holding therapy*, di mana penggunaan metode *time out* dalam aktivitas pembelajaran terbukti memberikan dampak positif, membantu anak menjadi lebih tenang dan mampu mengontrol emosinya. Sementara itu, Fitriana (2024) menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen *one group pretest-posttest* untuk meneliti pengaruh terapi permainan *puzzle* dalam menangani *temper tantrum* pada anak di Yayasan RA Permata Bunda Rajabasa Bandar Lampung, dan hasilnya menunjukkan adanya pengaruh positif. Di sisi lain, Sri Intan Rahayuningsih (2023) meneliti strategi yang digunakan oleh ibu dalam menghadapi perilaku *tantrum* pada anak usia *toddler* di Rumah Susun Keudah Kota Banda Aceh, dengan mengkaji penerapan strategi positif dan negatif yang dilakukan sebelum, saat, dan setelah anak mengalami *tantrum*. Oleh karena itu pemahaman mendalam tentang strategi penanganan anak *temper tantrum* akan memberukan wawasan yang baik untuk perkembangan emosional. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui penanganan anak temper tantrum, Perilaku ini sejalan dengan pendapat Hulock (2023) yang menjelaskan bahwa temper tantrum ditandai dengan luapan emosi yang meledak-ledak seperti menangis keras, menjerit, menendang, memukul dan berguling dilantai. Papalia, Olds, dan Feldman (2008) juga menegaskan bahwa temper tantrum merupakan bagian dari perkembangan anak usia dini, namun apabila terjadi dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar maupun interaksi sosial anak. Permasalahan yang ditimbulkan akibat temper tantrum antara lain risiko cedar, gangguan perkembangan emosi, serta munculnya perilaku manipulative ketika anak terbiasa menggunakan amukan sebagai sarana untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

Kasus *temper tantrum* seperti ini ditemukan di TK Riyadul Jannah, di mana seorang anak berusia enam tahun menunjukkan perilaku tantrum yang tergolong berat. Anak tersebut sering kali menangis dengan keras, menolak untuk berbicara maupun berinteraksi dengan orang lain, serta menunjukkan resistensi terhadap arahan yang diberikan oleh guru. Kondisi ini terjadi berulang kali, terutama ketika anak menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Perilaku tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam mengelola emosi serta ketidakmampuan anak untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih adaptif. Situasi ini kemudian mendorong pihak sekolah untuk mencari strategi penanganan yang tepat, salah satunya melalui penerapan metode *Holding Therapy* sebagai upaya membantu anak dalam mengendalikan emosi dan membangun rasa aman secara emosional, serta melakukan tindakan agresif seperti memukul atau melempar barang ketika keinginannya tidak dipenuhi. Kondisi ini tentu mengganggu proses pembelajaran di kelas dan juga berdampak pada hubungan sosial anak dengan teman-temannya serta guru.

Menghadapi situasi tersebut, guru di TK Riyadul Jannah berupaya mencari pendekatan yang tepat untuk membantu anak mengelola emosinya. Salah satu metode yang diterapkan adalah *Holding Therapy*, sebuah teknik intervensi yang dilakukan dengan memeluk anak secara lembut, penuh kasih sayang, dan dalam suasana emosional yang tenang. *Holding Therapy* bertujuan memberikan rasa aman kepada anak, meredakan ketegangan emosional, serta membantu anak belajar menenangkan dirinya. Pendekatan ini didasarkan pada Teori Keterikatan (*Attachment Theory*) yang dikembangkan oleh John Bowlby, yang menyatakan bahwa hubungan emosional yang aman antara anak dan pengasuh utama menjadi dasar penting bagi perkembangan psikologis yang sehat.

Melalui pelukan yang hangat dan penuh kasih, *Holding Therapy* berusaha menciptakan kembali rasa aman yang biasanya anak peroleh dari figur orang tua. Dalam konteks sekolah, guru berperan sebagai figur pengganti orang tua yang dapat memberikan kenyamanan emosional. Anak-anak yang merasa aman secara emosional akan lebih mudah membangun kepercayaan, mengurangi kecemasan, dan lebih mampu mengatur respons emosionalnya saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Proses ini tentu tidak bisa berlangsung instan, namun secara bertahap dapat membantu anak membangun hubungan sosial yang lebih positif dengan lingkungannya.

Penerapan *Holding Therapy* juga membutuhkan kesiapan emosional dari guru atau terapis. Guru harus berada dalam kondisi yang tenang dan stabil secara emosional, agar pelukan yang diberikan benar-benar mampu menenangkan anak, bukan justru memperburuk kondisi. Selain itu, penting juga untuk memastikan bahwa anak merasa dihargai dan tidak dipaksa saat proses terapi berlangsung. Oleh karena itu, komunikasi yang lembut, empatik, dan penuh pengertian menjadi bagian penting dalam keberhasilan metode ini.

Penelitian ini difokuskan pada efektivitas *Holding Therapy* sebagai strategi penanganan temper tantrum pada anak usia dini di TK Riyadul Jannah. Fokus ini dipilih karena perilaku temper tantrum merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi yang paling umum terjadi pada anak usia dini, namun sering kali menimbulkan tantangan bagi guru maupun orang tua dalam proses pembelajaran dan pengasuhan. *Holding Therapy* sebagai pendekatan yang menekankan kedekatan fisik dan rasa aman dianggap relevan untuk digunakan pada anak-anak yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang matang. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami sejauh mana metode tersebut dapat mengurangi intensitas tantrum serta memperbaiki respons emosional anak dalam situasi yang menimbulkan frustrasi.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana *Holding Therapy* dapat membantu anak dalam mengatur emosi, mengurangi frekuensi dan durasi tantrum, serta meningkatkan kemampuan anak dalam berinteraksi secara sosial dengan guru maupun teman sebaya. Melalui pengamatan langsung dan informasi yang diperoleh dari guru serta orang tua, penelitian ini mencoba menilai perubahan-perubahan perilaku yang muncul setelah terapi diterapkan secara konsisten. Selain aspek emosional, penelitian ini juga menilai perkembangan kemampuan komunikasi anak, tingkat kemandirian, serta kecenderungan anak dalam merespons instruksi guru setelah pelaksanaan terapi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu metode penelitian yang bersifat naturalistik karena dilakukan dalam kondisi yang alamiah tanpa adanya perlakuan, intervensi, ataupun manipulasi terhadap subjek yang diteliti. Dalam pendekatan ini, peneliti berupaya memahami fenomena sebagaimana adanya, langsung dari sumber aslinya, dan dalam konteks lingkungan tempat fenomena tersebut terjadi. Pendekatan kualitatif menempatkan peneliti sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang berperan aktif dalam mengamati, berinteraksi, dan menafsirkan berbagai informasi yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung.

Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah untuk menggali pemahaman secara mendalam mengenai perilaku, pengalaman, pemikiran, serta makna yang dikonstruksi oleh individu maupun kelompok dalam situasi tertentu. Dengan kata lain, penelitian ini lebih menekankan aspek subjektivitas dan interpretasi, sehingga mampu menangkap dinamika sosial yang tidak dapat dijelaskan melalui angka atau pengukuran statistik. Melalui pendekatan ini, peneliti tidak hanya berfokus pada apa yang tampak di permukaan, tetapi juga mencoba menggali latar

belakang, motivasi, dan konteks yang melandasi tindakan serta respons subjek penelitian.

Pendekatan kualitatif memiliki karakteristik yang fleksibel dan adaptif. Artinya, desain penelitian tidak harus ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berkembang sesuai kebutuhan dan situasi yang ditemui di lapangan. Proses pengumpulan data seperti observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi dapat dimodifikasi atau diperluas bila diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih lengkap. Demikian pula, analisis data dilakukan secara berulang (iteratif) dan terus-menerus sepanjang proses penelitian berlangsung, sehingga peneliti dapat menemukan pola, kategori, dan tema secara alami.

Hal ini sejalan dengan pandangan Sugiyono (2021), yang menegaskan bahwa pendekatan kualitatif sangat tepat digunakan untuk mengkaji fenomena yang bersifat kompleks, dinamis, kontekstual, serta tidak dapat dijelaskan hanya melalui variabel yang bersifat kuantitatif. Fenomena sosial, termasuk perilaku anak dalam konteks pendidikan anak usia dini, sering kali mengandung dimensi emosional dan interpersonal yang hanya dapat dipahami melalui pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, penggunaan metode ini dalam penelitian ini dianggap relevan dan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai strategi penanganan serta perubahan perilaku anak dalam situasi nyata.

Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus tunggal (single case study), di mana fokus penelitian diarahkan pada satu kasus khusus secara mendalam. Dalam hal ini, kasus yang dimaksud adalah seorang anak usia dini yang mengalami perilaku temper tantrum cukup berat di TK Riyadul Jannah. Studi kasus bertujuan memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap latar belakang, karakteristik, serta proses intervensi yang dilakukan pada subjek penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling, yakni teknik pengambilan sampel secara sengaja dengan mempertimbangkan siapa saja yang paling relevan dan memiliki informasi penting terkait kasus yang diteliti Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023).

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari empat elemen utama, yaitu seorang anak yang mengalami temper tantrum sebagai subjek utama, guru kelas yang berinteraksi langsung dengan anak, kepala sekolah sebagai pengelola kebijakan di lembaga, serta orang tua anak yang memiliki peran penting dalam kehidupan emosional anak di rumah. Lokasi penelitian ini dilakukan di TK Riyadul Jannah, yang terletak di Kecamatan Cipongkor, Kabupaten Bandung Barat.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa metode utama yang saling melengkapi untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai perilaku anak sebelum dan sesudah pelaksanaan Holding Therapy. Metode pertama adalah observasi langsung, di mana peneliti mengamati secara sistematis perilaku anak dalam konteks pembelajaran maupun saat terjadinya tantrum. Observasi ini dilakukan baik sebelum intervensi diberikan maupun setelah pelaksanaan terapi, sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan yang terjadi secara nyata. Selama proses observasi, peneliti memperhatikan berbagai aspek seperti ekspresi emosi, respons anak terhadap stimulus dari lingkungan, frekuensi dan intensitas tantrum, serta cara anak berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya.

Metode kedua adalah wawancara mendalam dengan guru kelas dan orang tua. Wawancara ini bertujuan menggali pengalaman subjektif para pendidik dan orang tua dalam menghadapi perilaku anak, serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan perilaku yang muncul setelah diterapkannya Holding Therapy. Guru kelas memberikan informasi mengenai dinamika anak di lingkungan sekolah, sedangkan orang tua memberikan pandangan mengenai perilaku anak di rumah, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih lengkap dan menyeluruh. Dengan wawancara mendalam, peneliti dapat memahami bagaimana respons guru dan orang tua terhadap terapi, dukungan yang diberikan, serta tantangan yang dihadapi selama proses intervensi.

Metode ketiga adalah dokumentasi, yang digunakan untuk mengumpulkan bukti-bukti pendukung berupa catatan harian guru, rekaman kegiatan selama proses terapi, foto-foto pelaksanaan intervensi, serta dokumen lain yang relevan. Dokumentasi ini tidak hanya berfungsi sebagai bukti visual dan tertulis dari proses penelitian, tetapi juga membantu peneliti melakukan triangulasi data guna meningkatkan keabsahan temuan penelitian. Catatan harian, misalnya, memberikan gambaran kronologis mengenai perkembangan perilaku anak dari hari ke hari, sedangkan rekaman kegiatan dan foto membantu menggambarkan situasi nyata saat terapi berlangsung.

Melalui kombinasi ketiga teknik pengumpulan data tersebut—observasi, wawancara, dan dokumentasi—penelitian ini mampu menghasilkan data yang lebih kaya, mendalam, dan valid. Pendekatan triangulasi data ini membuat hasil penelitian menjadi lebih akurat serta memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas Holding Therapy dalam menangani perilaku temper tantrum pada anak usia dini.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sesuai dengan model analisis interaktif Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Untuk memastikan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber (membandingkan data dari guru, orang tua, dan kepala sekolah) maupun triangulasi teknik (menggabungkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi). Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian memiliki validitas yang tinggi dan mampu memberikan kontribusi nyata dalam penanganan perilaku temper tantrum pada anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan terapi, anak yang menjadi subjek dalam penelitian ini sering menunjukkan perilaku agresif yang cukup mengganggu, baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Beberapa perilaku yang kerap ditampilkan antara lain menangis keras, menjerit tanpa sebab yang jelas, memukul guru atau teman, berguling di lantai, serta menolak secara konsisten setiap ajakan guru untuk berbicara atau terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Anak juga menunjukkan kecenderungan menarik diri dan tidak mau berinteraksi secara sosial. Dalam konteks kelas, kondisi ini menimbulkan tantangan besar karena tidak hanya menghambat proses pembelajaran individu, tetapi juga memengaruhi

dinamika kelas secara keseluruhan, mengingat perhatian guru sering tersita untuk menangani ledakan emosi anak tersebut.

Perilaku impulsif dan emosional yang diperlihatkan anak menjadi indikator adanya ketidakstabilan dalam pengelolaan emosi. Ini dapat menjadi sinyal bahwa anak belum memiliki rasa aman yang cukup secara psikologis di lingkungan sekolah. Ketidakmampuan dalam menyalurkan emosi dengan tepat bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari pengalaman kurang menyenangkan di masa lalu, kurangnya kelekatan emosional dengan figur dewasa, hingga minimnya dukungan sosial dan emosional dari lingkungan terdekat.

Berdasarkan hasil observasi di TK Riyadul Jannah, penerapan Holding Therapy menunjukkan perubahan positif yang signifikan terhadap anak dengan kondisi emosional yang tidak stabil. Setelah beberapa sesi terapi dilakukan secara konsisten, frekuensi dan intensitas tantrum anak menurun secara drastis. Anak menjadi lebih mudah ditenangkan saat mengalami ledakan emosi dan mulai menunjukkan kemajuan dalam mengenali serta mengekspresikan perasaannya, meskipun kemampuan verbalnya masih terbatas. Selain itu, hubungan emosional antara anak dan guru semakin erat, yang ditandai dengan meningkatnya rasa percaya dan kelekatan. Anak yang sebelumnya cenderung menghindar kini lebih mudah didekati dan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan belajar.

Temuan ini mengindikasikan bahwa Holding Therapy berperan penting dalam membantu anak mengembangkan kesadaran diri emosional (*emotional awareness*) dan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*). Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Jirasek (1999), yang menjelaskan bahwa Holding Therapy merupakan bentuk intervensi yang bertujuan memperkuat ikatan emosional antara anak dan orang dewasa dengan cara menciptakan rasa aman melalui pelukan yang lembut dan penuh kasih. Pelukan berfungsi bukan hanya sebagai kontak fisik, tetapi juga sebagai komunikasi non-verbal yang menyampaikan pesan kasih sayang, penerimaan, dan rasa aman (Jirasek, 1999).

Lebih lanjut, penelitian oleh Hughes (2007) menunjukkan bahwa hubungan emosional yang aman (*secure attachment*) dapat mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan kepercayaan diri anak. Anak yang mendapatkan pelukan dan sentuhan penuh kasih dari orang dewasa yang dipercaya cenderung memiliki kadar hormon stres (*kortisol*) yang lebih rendah dan lebih mudah menenangkan diri saat mengalami tekanan emosional. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pelukan menjadi media komunikasi efektif untuk menyampaikan penerimaan dan cinta tanpa syarat (*unconditional positive regard*).

Keberhasilan pelaksanaan Holding Therapy di TK Riyadul Jannah juga tidak terlepas dari faktor pendukung yang ada. Dukungan kepala sekolah yang memberikan ruang dan waktu kepada guru untuk menerapkan terapi menjadi salah satu kunci keberhasilan. Selain itu, kompetensi emosional guru berperan penting dalam efektivitas terapi. Hal ini sejalan dengan pandangan Goleman (2000) yang menyatakan bahwa guru dengan kecerdasan emosional tinggi mampu menularkan ketenangan dan empati kepada anak, sehingga menciptakan suasana interaksi yang positif dan terapeutik.

Keterlibatan orang tua juga menjadi faktor krusial. Orang tua yang memberikan informasi mengenai perilaku anak di rumah serta menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif dapat mempercepat proses perubahan positif pada anak. Santrock (2011) menegaskan bahwa konsistensi pola asuh antara rumah dan sekolah menjadi dasar penting bagi perkembangan sosial dan emosional anak usia dini.

Namun, terdapat pula beberapa hambatan dalam pelaksanaan Holding Therapy. Salah satunya adalah keterbatasan waktu guru untuk memberikan terapi secara intensif karena tanggung jawab mengajar seluruh siswa di kelas. Selain itu, masih terdapat kurangnya pemahaman dari sebagian orang tua mengenai pentingnya terapi ini, sehingga kesinambungan antara sekolah dan rumah belum optimal. Faktor lainnya adalah kondisi emosional guru yang tidak selalu stabil akibat beban kerja atau tekanan administratif, yang dapat memengaruhi kualitas pelaksanaan terapi. Hambatan-hambatan ini menunjukkan pentingnya pelatihan berkelanjutan bagi guru serta edukasi bagi orang tua agar terapi dapat berjalan efektif dan konsisten di berbagai lingkungan anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian di lapangan serta penguatan teori menunjukkan bahwa Holding Therapy merupakan pendekatan efektif, humanis, dan sesuai dengan prinsip perkembangan anak usia dini. Terapi ini tidak hanya menurunkan perilaku agresif dan tantrum, tetapi juga membantu anak membangun fondasi emosional yang sehat. Anak belajar bahwa kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan dapat dihadapi dengan cara yang tenang dan penuh kasih, bukan melalui perilaku destruktif. Dengan demikian, Holding Therapy berkontribusi signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, penuh kasih, dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal – baik dari segi emosional maupun sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan holding therapy di TK Riyadul Jannah Kecamatan Cipongkor Kabupaten Bandung Barat merupakan strategi yang efektif dalam menangani perilaku temper tantrum pada anak usia dini. Sebelum intervensi dilakukan, anak menunjukkan perilaku agresif dan kesulitan dalam mengelola emosi, sehingga proses pembelajaran dan interaksi sosial di kelas menjadi terganggu. Namun, setelah holding therapy diterapkan secara konsisten, terlihat perubahan positif yang signifikan, baik dari segi kemampuan anak dalam menenangkan diri, mengekspresikan emosi secara lebih adaptif, maupun dalam membangun hubungan yang lebih kooperatif dengan guru dan teman sebaya.

Efektivitas strategi ini tidak terlepas dari dukungan lingkungan sekolah yang responsif, terutama peran kepala sekolah dan kerja sama antar guru. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala seperti kurangnya pemahaman sebagian orang tua serta keterbatasan waktu guru dalam pelaksanaan terapi. Oleh karena itu, sinergi antara sekolah dan keluarga sangat diperlukan agar proses pengembangan regulasi emosi anak dapat berjalan lebih optimal. Dengan pendekatan yang tepat, penuh kasih, serta berpusat pada kebutuhan emosional anak, holding therapy dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Holding Therapy terbukti menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menangani perilaku temper tantrum pada anak usia dini, khususnya dalam konteks pembelajaran di TK Riyadul Jannah. Terapi ini dilakukan dengan cara memeluk anak secara lembut, dalam suasana tenang, dan penuh kasih sayang. Meskipun sederhana, pelukan tersebut memiliki makna yang sangat mendalam bagi anak. Tidak hanya sebagai bentuk kontak fisik, pelukan dalam *Holding Therapy* juga berfungsi sebagai komunikasi non-verbal yang menyampaikan rasa aman, kehangatan, dan penerimaan tanpa syarat. Bagi anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, interaksi seperti ini sangat penting untuk membantu mereka merasa dipahami, dihargai, dan dicintai.

Melalui penerapan terapi ini secara konsisten, anak-anak yang sebelumnya menunjukkan perilaku agresif seperti menangis keras, menjerit, menolak berinteraksi, hingga melempar barang, mulai menunjukkan perubahan yang signifikan. Mereka secara perlahan mulai belajar mengenali emosinya dan mengungkapkan perasaan secara lebih sehat. Terapi ini membantu anak menurunkan ketegangan emosional dan mengembangkan mekanisme regulasi diri yang lebih adaptif. Ketika anak merasa bahwa lingkungan di sekitarnya aman dan suportif, maka proses pembelajaran emosional pun dapat berlangsung dengan lebih efektif.

Selain berdampak langsung pada pengendalian emosi anak, *Holding Therapy* juga memberikan kontribusi besar dalam menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif di dalam kelas. Anak-anak yang sebelumnya sulit diarahkan, mudah marah, dan enggan mengikuti kegiatan pembelajaran, secara bertahap mulai menunjukkan sikap kooperatif. Mereka menjadi lebih terbuka terhadap komunikasi, mulai mampu mengekspresikan keinginan atau ketidaknyamanan melalui kata-kata, dan menunjukkan partisipasi yang lebih positif dalam aktivitas di sekolah. Hal ini tentu menjadi kemajuan besar, baik dari sisi perkembangan emosional maupun sosial anak.

Penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa peran guru dan orang tua sangatlah krusial dalam mendukung kestabilan emosi anak. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi pelajaran, tetapi juga sebagai figur pengasuh yang dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional di lingkungan sekolah. Pelukan dan interaksi penuh empati dari guru menjadi jembatan penting dalam membangun hubungan emosional yang kuat dengan anak. Di sisi lain, orang tua juga memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan rumah yang kondusif untuk pertumbuhan emosional anak. Kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi kunci keberhasilan dalam menangani perilaku tantrum secara menyeluruh.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pihak sekolah lebih aktif dalam memberikan pelatihan dan pendampingan kepada guru mengenai penerapan *Holding Therapy*. Guru perlu dibekali dengan pemahaman tentang perkembangan emosi anak, teknik regulasi emosi yang tepat, serta keterampilan dalam membangun hubungan emosional yang aman dan suportif. Selain itu, penting pula untuk membangun komunikasi yang erat antara guru dan orang tua. Dengan

pendekatan yang konsisten antara lingkungan rumah dan sekolah, anak akan merasa lebih terlindungi secara emosional, sehingga lebih mampu mengembangkan dirinya secara optimal.

Dengan adanya kerja sama yang kuat antara sekolah dan keluarga, keseimbangan emosi anak dapat terjaga dengan lebih baik. Hal ini pada akhirnya akan mendukung tumbuh kembang anak, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih mandiri, percaya diri, dan mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods Approaches* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Calderón, M. (1999). *Holding therapy and emotional development in children*. New York: Harper Collins.
- Falah Nurfadillah, M. (2024). Modifikasi perilaku melalui holding therapy untuk menangani tantrum pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 1–10.
- Field, T. (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review*, 30(4), 367–383.
- Fitriana. (2024). Pengaruh terapi permainan puzzle terhadap temper tantrum anak usia dini: Penelitian kuasi-eksperimen one group pretest–posttest di Yayasan RA Permata Bunda Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Penelitian PAUD Indonesia*, 6(2), 55–63.
- Hughes, D. A. (2007). *Attachment-focused family therapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Hurlock, E. B. (2023). *Perkembangan anak* (Edisi terbaru). Jakarta: Erlangga.
- Jirasek, J. (1999). *Holding therapy: Emotional bonding and behavioral intervention in children*. New York, NY: Human Development Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Maya Sari. (2024). Peran guru dalam penerapan holding therapy dan metode time out untuk mengatasi tantrum anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 8(1), 23–34.
- Nurfadillah, M. F. (2024). Holding therapy sebagai strategi efektif dalam penanganan perilaku tantrum pada anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Nusantara*, 5(1), 15–27.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Rahayuningsih, S. I. (2023). Strategi ibu dalam menghadapi perilaku tantrum pada anak usia toddler di Rumah Susun Keudah Kota Banda Aceh. *Jurnal Pengasuhan Anak*, 4(2), 70–82.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sari, M. (2024). Penerapan kombinasi holding therapy dan time-out dalam mengelola tantrum anak usia dini. *Jurnal Ilmiah PAUD*, 7(1), 40–50.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).