

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku *temper tantrum* adalah perilaku ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosi yang terjadi sebagai respon dari keinginan atau kebutuhan yang tidak terpenuhi. *Temper tantrum* adalah suatu luapan emosi yang meledak-ledak dan tidak terkontrol. Perilaku *temper tantrum* dipahami sebagai perilaku agresif dan destruktif yang timbul saat individu tidak mampu mengatur emosi akibat kegagalan atau frustrasi. Santrock menekankan bahwa ini berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan perkembangan kognitif seseorang. Misalnya, individu yang kesulitan mengekspresikan ketidakpuasan secara verbal cenderung menunjukkan ledakan emosi fisik dan verbal. Perilaku *temper tantrum* tidak hanya terjadi pada anak-anak, namun juga dapat terjadi dalam bentuk yang lebih kompleks pada remaja bahkan dewasa.

Mahasiswa sebagai kelompok intelektual muda diharapkan mampu menjadi teladan dalam bersikap terutama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang dalam pengembangan potensi diri, masa produktif, munculnya berbagai masalah baru, dan kedewasaan emosional. Fase ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, seperti beban akademik, tekanan sosial, ekspektasi keluarga, hingga tantangan dalam hubungan interpersonal.

Situasi ini memicu tekanan akademik yang tinggi dan dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan-tekanan tersebut merupakan bentuk dari perilaku *temper tantrum*.

Kata *tantrum* dapat diterjemahkan sebagai suatu kemarahan atau luapan kemarahan. Didalam masyarakat *tantrum* dikenal sebagai istilah mengadad atau mengamuk. Mengadad berarti mengamuk, merajuk, menangis (Ulfah & Hayati, 2017a). *Tantrum* ini merupakan suatu ledakan emosi yang kuat yang disertai dengan rasa amarah, serangan agresif, menangis, menjerit-jerit, dan menghentakan kedua kaki dan tangan pada lantai atau tanah. Namun secara umum *temper tantrum* ini dikenal dengan luapan emosi negatif yang meledak-ledak yang biasanya ditandai dengan kemarahan, teriakan, menangis, bahkan perilaku agresif (Syamsuddin, 2013). *Temper tantrum* menurut Deborah Lipsky pada bukunya "*From Anxiety to Meltdown*" adalah ledakan emosional yang melibatkan ekspresi verbal maupun non verbal seperti membentak, memukul, merusak barang, menangis histeris yang biasanya terjadi ketika individu tidak mampu mengelola tekanan ataupun frustrasi. Sedangkan menurut teori Salkind (2002) *temper tantrum* merupakan ledakan emosi dalam bentuk berupa perilaku verbal maupun perilaku non verbal sebagai reaksi terhadap rasa frustrasi atau ketidakmampuan mengendalikan emosi.

Teori ini juga mencantumkan aspek-aspek *temper tantrum* menjadi dua bagian yaitu: *Pertama, Tantrum Verbal* yaitu bentuk ledakan emosi yang diekspresikan melalui kata-kata atau suara sebagai respon terhadap

frustasi, kekecewaan, atau kondisi yang tidak sesuai dengan keinginan individu, biasanya berupa teriakan, bentakan, makian, atau keluhan yang berlebihan. *Kedua, Tantrum Non Verbal* yaitu bentuk perilaku emosional negatif yang ditunjukkan tanpa menggunakan lisan, tetapi melalui tindakan fisik atau ekspresi tubuh sebagai bentuk pelampiasan emosional intens ketika individu mengalami frustasi, penilakan, atau sitiasi yang dianggap tidak adil. Teori ini awalnya dikembangkan pada anak-anak, tetapi dalam konteks perkembangan, perilaku tantrum juga dapat muncul pada remaja dan dewasa muda dalam bentuk yang lebih kompleks dan kontekstual (Potegal & Davidson, 2003).

Adapun beberapa ayat yang membahas pentingnya dalam pengelolaan emosi, dan hal itu sesuai dengan berkemungkinannya masalah yang dialami, tekanan yang kuat, perspektif yang tidak selaras antar psikis maupun fisik, dan kurangnya kontrol emosi yang menyebabkan dan mengakibatkan kondisi *Temper Tantrum* pada orang dewasa, yaitu Qs. Al-Imran : 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”(QS.Al-Imran: 134)

Perilaku *temper tantrum* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui respon emosional yang dipengaruhi oleh beberapa faktor internal

yaitu *Pertama*, *Mindset* yang merupakan cara seseorang individu memaknai kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan. *Kedua*, kematangan emosi, individu yang belum memiliki kematangan emosi cenderung lebih mudah mengalami frustrasi dan ledakan emosi. *Ketiga*, kepribadian. *Keempat*, tingkat stress, *kelima*, ketidakmampuan mengelola emosi. Adapun faktor eksternal yaitu *Pertama*, tekanan akademik. *Kedua*, lingkungan sosial yang tidak mendukung. *Ketiga*, kondisi fisik. Dan *keempat*, budaya lingkungan.

Pada tahun 2022 sampai tahun 2023, fenomena mahasiswa yang mengalami ledakan emosi secara tiba-tiba saat menghadapi tekanan akademik khususnya dalam proses penyusunan skripsi semakin marak terjadi. Berdasarkan hasil survei pada riset kesehatan dasar oleh kementerian kesehatan dan kementerian pendidikan tahun 2022 juga menunjukkan bahwa lebih dari 35% mahasiswa di Indonesia mengalami tekanan mental yang menyebabkan gangguan dalam pengelolaan emosi (RIKESDES, 2022). Adapun berdasarkan data dari layanan konseling yaitu Unit Layanan Psikologi Universitas Indonesia (ULP UI) tahun 2023 menjelaskan terdapat lebih dari 35% mahasiswa yang datang untuk konseling menunjukkan gejala ledakan emosi, mudah marah, dan cenderung menyalahkan lingkungan saat menghadapi tekanan. Banyak diantara mereka menunjukkan reaksi emosional seperti membentak, membanting barang, menangis histeris, hingga menarik diri secara ekstrem dari lingkungan, hal ini menggambarkan bentuk dari perilaku tantrum. Perilaku

tantrum yang biasanya diasosiasikan dengan anak-anak, namun kini juga ditemukan pada mahasiswa (ULP UI, 2023). Survei studi *Frontiers in Psychology* (2025) menyatakan bahwa pada 528 orang mahasiswa S1 melaporkan kecemasan, depresi, dan stres tinggi yang berpotensi memicu ledakan emosional masa depan (BEM S1).

Fenomena *temper tantrum* pada mahasiswa juga semakin terlihat di media sosial, yang telah menjadi salah satu *Platform* utama dalam kehidupan modern, yang memungkinkan individu berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan mengekspresikan pendapat. Salah satu contoh dari akun media sosial yang diunggah oleh @liputan Magelang (2025) pada tanggal 21 Februari 2025 yaitu video yang memperlihatkan mahasiswa marah di kelas, melempar, menghancurkan barang kampus, atau bahkan menyalahkan sistem akademik secara publik. Hal ini menunjukkan bahwa emosi negatif yang meledak-ledak bukan lagi fenomena individual, tetapi sudah menjadi gejala sosial. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran, terutama ketika *temper tantrum* tidak lagi menjadi respon sesaat, tetapi menjadi pola perilaku maladaptif yang menghambat perkembangan akademik dan emosional mahasiswa. Fenomena ini juga terlihat pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di lingkungan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang dimulai pada tanggal 25 Juli 2025, ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang menunjukkan perilaku yang dapat dikategorikan sebagai perilaku *temper tantrum*. Perilaku ini, tampak

melalui ekspresi verbal maupun non verbal yang muncul ketika mereka menghadapi tekanan akademik, perbedaan pendapat, atau situasi yang memicu frustrasi.

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang merupakan salah satu perguruan tinggi keagamaan Islam yang tidak hanya menekankan pengembangan akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan nilai-nilai spiritual mahasiswa. Hal ini menciptakan dinamika sosial dan akademik yang kompleks, sehingga menjadi lingkungan yang tepat untuk mengamati bagaimana mahasiswa merespon tekanan, kegagalan, dan tantangan maupun kondisi yang berkaitan erat dengan perilaku *temper tantrum*. Oleh karena itu, UIN Imam Bonjol Padang menjadi konteks yang relevan untuk melihat bagaimana perilaku *temper tantrum*.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *temper tantrum* yang selama ini dianggap sebagai gejala emosional anak-anak, ternyata juga dapat muncul dikalangan mahasiswa. Dikhususkan pada universitas Islam, meskipun secara nilai mengedepankan pengendalian diri dan pembentukan karakter dengan berbasis keislaman, akan tetapi masih ada mahasiswa yang memiliki perilaku *temper tantrum* meskipun sudah belajar dan dibimbing dengan perguruan tinggi berbasis Islam. Hal ini menunjukkan, nilai-nilai religius saja tidak cukup untuk mencegah munculnya perilaku emosional apabila tidak didukung dengan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhinya.

Penelitian ini juga penting dilakukan untuk mengisi celah kajian empiris atau data nyata, mengingat masih minimnya yang mengkaji penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka yang akan menjadi rumusan masalah pada penelitian ini ialah “Bagaimana perilaku *temper tantrum* pada mahasiswa di UIN Imam Bonjol Padang melalui konteks *temper tantrum verbal* dan *temper tantrum non verbal* ?”

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah terurai diatas dan agar penelitian ini lebih terarah dan lebih terfokus, maka penulis memberikan batasan masalah terhadap penelitian ini.

1. Perilaku *temper tantrum* pada mahasiswa dalam konteks tantrum verbal di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
2. Perilaku *temper tantrum* pada mahasiswa dalam konteks tantrum non verbal di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan penelitian yang telah dipaparkan, penulis menetapkan tujuan dari penelitian ini ialah :

1. Mengetahui perilaku *temper tantrum* pada mahasiswa dalam konteks tantrum verbal di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

2. Mengetahui perilaku *temper tantrum* pada mahasiswa dalam konteks tantrum non verbal di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian.

- a. Manfaat teoritis.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan melalui informasi teori ilmiah khususnya kajian ilmu bimbingan konseling islam.

- b. Manfaat praktis.

Harapannya, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang perilaku *temper tantrum* sekaligus penanganan perilaku *temper tantrum* dan digunakan sebagai sebuah referensi tepat untuk penelitian selanjutnya terkait isu yang serupa sebagai sebuah rujukan dalam penanganan perilaku *temper tantrum* terutama pada orang dewasa.

F. Sistematika Penulisan.

Sistematika penulisan ini ditulis agar tidak keluar dari ruang lingkup dan pengaruh inti persoalan, sekaligus untuk memudahkan dalam memahami penelitian ini, maka didalam pembahasan ini dibagi dalam beberapa BAB yang terdiri dari beberapa sub antara lain :

BAB I: PENDAHULUAN

Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: LANDASAN TEORI

Penulisan ini berisikan tentang landasan teori yang berisi tentang perilaku, perilaku *temper tantrum* dalam konteks perilaku tantrum verbal dan perilaku non verbal, mahasiswa akhir, dan penelitian relevan.

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yaitu berisikan jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menjelaskan deskripsi lokasi penelitian, hasil dan analisis wawancara, temuan penelitian, serta kaitan dengan bimbingan konseling islam dan penelitian relevan.

BAB V: PENUTUP DAN KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan tujuan dan hasil penelitian dan pemberian saran yang ditunjukkan untuk pihak-pihak terkait dan jika ada disertakan keterbatasan penelitian .

