

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai perilaku *temper tantrum* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami *temper tantrum* dalam bentuk tantrum verbal berupa membentak, berteriak disertai dengan berkata kasar, hingga menangis histeris disertai keluhan-keluhan yang berlebihan. Terlihat pada *pertama*, kesadaran diri, mahasiswa umumnya menyadari adanya emosi negatif seperti marah, kesal, atau kecewa, namun kesadaran tersebut belum diikuti dengan kemampuan mengontrol ekspresi verbal secara tepat. Emosi cenderung diluapkan secara spontan tanpa pertimbangan matang, sehingga kontrol diri menjadi lemah pada saat emosi memuncak. *Kedua*, kesadaran terhadap keadaan dan situasi lingkungan, mahasiswa yang mengalami tantrum verbal sering kali kurang mempertimbangkan norma sosial, situasi akademik, dan keberadaan orang lain di sekitarnya sehingga menjadi pemicu utama munculnya reaksi verbal yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam membaca situasi lingkungan masih terbatas ketika emosi berada pada tingkat tinggi. *Ketiga*, dampak bagi diri, tantrum verbal menyebabkan ketegangan emosional, penyesalan, rasa malu, serta menurunnya citra diri sebagai mahasiswa. Selain itu, perilaku ini juga berdampak pada lingkungan sosial, seperti terganggunya hubungan

interpersonal, munculnya konflik, serta menurunnya kenyamanan orang lain di sekitar. *Keempat*, Terkait respon lingkungan, teman sebaya dan lingkungan sekitar cenderung memberikan respon berupa teguran, menjauh, atau bersikap permisif. Namun, respon yang kurang konsisten dan tidak edukatif berpotensi memperkuat perilaku tantrum verbal karena tidak disertai dengan pembinaan dan pendampingan yang berkelanjutan.

Ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang berperilaku *temper tantrum* dalam bentuk tantrum non verbal yaitu memukul, menendang, dan membanting sehingga merusak barang. *Pertama*, pada bentuk kesadaran diri, mahasiswa yang menunjukkan tantrum non verbal umumnya memiliki kesadaran emosi yang rendah pada saat emosi memuncak. Mahasiswa sering kali baru menyadari dampak perilaku tersebut setelah tindakan terjadi, yang kemudian diikuti dengan perasaan menyesal dan refleksi diri. *Kedua*, Pada bentuk kesadaran terhadap keadaan dan situasi lingkungan, mahasiswa yang mengalami tantrum nonverbal cenderung kurang peka terhadap kondisi sekitar. Dorongan emosi yang kuat menyebabkan mahasiswa mengabaikan risiko dan dampak perilaku fisik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Situasi lingkungan yang tidak kondusif, tekanan akademik, serta akumulasi stres menjadi faktor pemicu utama munculnya tantrum nonverbal. *Ketiga*, dari sisi dampak terhadap diri, tantrum non verbal berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, serta resiko cedera fisik ringan. Dampak terhadap lingkungan terlihat dari terganggunya ketenangan, munculnya rasa takut

atau tidak nyaman, serta meningkatnya jarak sosial antara mahasiswa dengan lingkungan sekitarnya. *Keempat*, dalam bentuk respon lingkungan terhadap tantrum nonverbal umumnya bersifat menghindar, menenangkan secara situasional, atau membiarkan perilaku tersebut berlalu tanpa penanganan lanjutan. Respon yang pasif ini menyebabkan perilaku tantrum non verbal berpotensi berulang karena tidak diikuti dengan upaya pembinaan dan konseling yang sistematis.

B. Saran.

Berdasarkan temuan hasil penelitian dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan regulasi emosi, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa diharapkan mampu mengenali tanda-tanda awal munculnya emosi negatif serta mengelolanya secara konstruktif sebelum berkembang menjadi perilaku *temper tantrum*, baik verbal maupun non verbal. Internalisasi nilai-nilai Islam seperti sabar (*sabr*), menahan amarah (*kazm al-ghayz*), dan muhasabah diri (*muhasabah al-nafs*) menjadi landasan penting dalam membentuk kontrol diri yang lebih baik.

2. Bagi Layanan Bimbingan Konseling Islam.

Layanan BKI memiliki peran strategis dalam menangani dan mencegah perilaku temper tantrum pada mahasiswa melalui pendekatan yang bersifat preventif, kuratif, dan pengembangan. Layanan yang direkomendasikan meliputi:

a. Penguatan layanan preventif berbasis nilai-nilai islam.

Layanan bimbingan dan konseling islam diharapkan dapat mengembangkan upaya preventif yang berjalan pada internalisasi nilai-nilai islam, yaitu sabr, kazm al-ghayz, muhasabah al-nafs, dan tazkiyat al-nafs. Penanaman nilai-nilai tersebut dapat dilaksanakan melalui layanan orientasi, layanan informasi, layanan individual, layanan bimbingan kelompok, sehingga mahasiswa memiliki kesadaran diri yang baik dan kemampuan mengelola emosi secara adaptif.

b. Layanan konseling kelompok Islam.

Layanan yang berfokus pada penguatan empati, kesadaran situasi lingkungan, serta keterampilan komunikasi asertif agar mahasiswa mampu mengekspresikan emosi secara sehat.

c. Layanan orientasi dan informasi keagamaan

Layanan yang menanamkan pemahaman tentang pentingnya pengendalian diri dan adab dalam berinteraksi sosial, khususnya di lingkungan akademik.

3. Bagi Lingkungan Kampus.

Lingkungan kampus, baik dosen maupun teman sebaya, diharapkan dapat memberikan respon yang lebih edukatif terhadap perilaku temper tantrum mahasiswa. Respon lingkungan yang tepat, seperti pendekatan persuasif, pemberian dukungan emosional, serta rujukan ke layanan konseling, akan membantu mahasiswa mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Lingkungan kampus yang kondusif dan suportif berperan penting dalam menekan munculnya tantrum yang berulang.

4. Bagi peneliti selanjutnya.

- a. Mengkaji penyebab perilaku *temper tantrum* terjadi pada Universitas berbasis Islam.
- b. Mengkaji perilaku *temper tantrum* dengan pendekatan kuantitatif atau *mindset methods* agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
- c. Mengaitkan perilaku *temper tantrum* dengan variabel lain seperti kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, stres akademik, dan dukungan sosial.
- d. Mengembangkan model intervensi BKI berbasis nilai-nilai Islam yang teruji secara empiris dalam mengurangi perilaku tantrum pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2023). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089–16105. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Agustini, D., & Islam, P. A. (2025). *MANAJEMEN TANTRUM SEUMUR HIDUP : INTEGRASI PSIKOLOGI MODERN DAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM REGULASI EMOSI ANAK HINGGA DEWASA*. 6(c), 125–143.
- Awanda Amelia Sadita, & Nurus Sa'adah. (2023). Temper Tantrum Behavior in Early Childhood as Communication with Parents. *Journal of Insan Mulia Education*, 1(2), 45–52. <https://doi.org/10.59923/joinme.v1i2.7>
- Ayat, Q. S. A. (2024). *MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL-*. 7, 11071–11075.
- Deborah Lipsky, 2011.pdf. (n.d.).
- Gross J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In *Handbook of emotion regulation* (Vol. 2, hal. 3–20).
- Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Guswani Dan Kawuryan 2011. *Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi*, 1(2), 86–92.
- Hati, P. L. (n.d.). *LENTERA*.
- Islami, B. K. (n.d.). *TARMIZI*.
- Kirana, R. S. (Jurusan P. (2013). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Temper Tantrum Pada Anak Pra Sekolah. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 50–55. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Kumara, A. R. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 3–92.
- Muhammad Faiz Al Afify. (2018). Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam. *Tsaqafah*, 14(2), 279–298.
- Potegal, M., & Davidson, R. J. (2003). Temper tantrums in young children: 1. Behavioral composition. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(3), 140–147. <https://doi.org/10.1097/00004703-200306000-00002>
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 383–390. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4098>
- Rois, N. (2019). Konsep Motivasi, Perilaku, Dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia Dalam Psikologi Islam. *Jurnal PROGRESS: Wahana Kreativitas dan Intelektualitas*, 7(2), 184–198. <https://doi.org/10.31942/pgrs.v7i2.3096>
- Sartika, E. (2019). *URGENSI BIMBINGAN DAN KONSELING (PENYULUHAN) ISLAM*. 2(2), 84–93.
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan Dan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>

- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Syamsuddin. (2013). Mengenal Perilaku Tantrum dan Bagaimana Mengatasinya
Understanding Tantrum Behavior and How To Solve It. *Informasi*, 18(02), 73–82.
- Ulfah, E., & Hayati, B. (2017a). *Temper tantrum*. *September*, 92–111.
- Ulfah, E., & Hayati, B. (2017b). *Temper tantrum*. 92–111.
- Yulia, R., Suryana, D., & Safrizal, S. (2021). Manipulatif Tantrum: Strategi untuk Mewujudkan Keinginan Anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.14421/jga.2021.61-01>

