Mengenal 4 Proses Perjalanan Emosional Pada Manusia

Category: LifeStyle
14 Juli 2023

Prolite – Pernah gak sih kamu merasa campur aduk sama perasaanmu sendiri? Nah, itu karena perasaan emosional kita terus berkembang seiring waktu. Emosi emang seru, bikin hidup jadi berwarna! Tapi tau gak, ada beberapa proses yang berpengaruh pada perkembangan emosi kita, lho!

Emosi adalah bagian penting dari kehidupan manusia. Kalian pasti setuju kalau kita pasti sering banget ngerasain perubahan emosional yang bikin kita seneng banget atau sebaliknya yang bisa bikin kita *down* juga.

Tapi, kamu tau nggak sih, perkembangan emosional itu nggak dateng begitu aja? Ada beberapa proses yang berpengaruh pada perkembangan emosional kita. Nah, pada proses perkembangannya itu ngebahas tentang perubahan dalam cara kita nunjukin, ngertiin, dan ngatur emosi seiring kita tumbuh dan berkembang. Penasaran? Kalau gitu, yuk, kita bahas bareng-bareng!

4 Proses Perkembangan Emosional Pada Manusia

1. Proses Mengenal Emosi

pyfahealth

Pertama-tama, pada saat bayi lahir, secara otomatis mereka udah punya kemampuan emosional dasar, kayak seneng, takut, marah, dan kaget gitu. Nah, mereka ngomongin kebutuhan dan emosinya lewat nangis, senyum, dan muka yang nunjukin sebuah ekspresi. Terus, pas beberapa bulan awal, mereka mulai bisa ngenalin emosi lewat ngamatin dan berinteraksi sama orang lain.

Pada awalnya, mungkin mereka masih bingung dan gak paham banget sama perasaan-perasaan itu. Tapi, lama kelamaan, mereka mulai bisa mengenali dan membedakan emosi-emosi mereka. Misalnya, mereka bakalan bisa tahu kalau kita lagi seneng, sedih, marah, atau takut.

2. Proses Mengatur Emosi

orami

Di masa anak-anak, perasaan emosional mereka jadi mulai lebih kompleks. Mereka mulai ngebangun macem-macem emosi kayak seneng banget, cemas, iri, dan malu gitu. Terus juga mulai ngertiin perasaan orang lain lebih baik, dan bisa ngungkapinnya lewat kata-kata.

Selain itu, anak-anak juga belajar bedain antara perasaan yang positif sama negatif, dan mereka mulai belajar cara sederhana buat ngatur emosinya.

Proses ini namanya emosional regulasi. Jadi, mereka harus bisa mengendalikan emosi biar gak terlalu berlebihan atau justru terlalu nyantai. Misalnya, ketika lagi marah, kita harus bisa menenangkan diri sendiri agar gak meledak-ledak. Hal ini membantu untuk menjaga keseimbangan emosi dan hubungan baik dengan orang lain.

3. Proses Menunjukan Emosi

Memasuki masa remaja, mereka mulai mengalamin perubahan hormon yang besar pengaruhnya ke *mood* dan emosi mereka. Selain itu, mereka juga lagi ngebangun jati diri mereka sendiri, nyari pengakuan sosial, dan kena tekanan dari banyak tuntutan dan harapan orang. Karena itu, mereka bisa dapetin emosi kayak cemas, galau, dan bingung gitu.

Dan semua emosi itu harus diungkapkan, gak boleh dipendam sendirian! Nah, proses ini disebut dengan ekspresi emosi. Dengan nunjukin emosi, orang lain bisa lebih paham dan nyambung sama perasaan kita.

Tapi sebelum nunjukin emosi kamu ke orang lain, kamu perlu paham dulu sama yang namanya manajemen emosi! Kamu bisa baca dulu di artikel berikut ya!

Manajemen Emosi : 5 Cara Kendalikan Emosi dan Hadapi Tantangan Hidup

4. Proses Memahami Emosi Orang Lain

Jojonomic

Pada usia dewasa, emosional masih akan terus berkembang. Orang-orang jadi punya pemahaman yang lebih rumit tentang emosi mereka sendiri dan orang lain.

Mereka belajar ngatur emosional dengan lebih baik, pake strategi yang udah lebih matang, kayak bisa ngenalin dan nunjukin emosi dengan tepat, nyari dukungan dari temen-temen, dan ngatasin stres. Selain itu, mereka juga belajar banget ngebentuk hubungan sosial yang sehat.

Dalam prosesnya penting buat bisa paham sama emosional orang lain biar bisa lebih peka dan bisa mendukung mereka. Jadi, kita harus bisa merasakan dan memahami perasaan yang sedang dialami oleh orang lain. Misalnya, kalau teman kita lagi sedih, kita bisa ikutan ngerasain dan nyemangatin dia. Dengan memahami emosional yang dimiliki orang lain, kita bisa jadi teman yang lebih baik.

Jadi, itu dia empat proses perkembangan emosional pada manusia, dari kita lahir sampe dewasa, prosesnya tuh emang kompleks dan terus berlangsung sepanjang hidup kita. Selaras dengan pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan interaksi sosial, kita bakal ngalamin perubahan dalam cara kita ngerasin, ngertiin, dan ngatur emosi.

Nah, dengan pemahaman yang baik tentang perkembangan emosional ini bisa bantu kita buat lebih mengenali dan mengatasinya dengan efektif, membangun hubungan yang sehat, serta mencapai kesejahteraan psikologis.

Emosi itu bisa indah dan buat hari-hari kamu berwarna kalau kamu bisa memanagenya dengan baik, jadi jangan takut buat merasakannya juga, ya! Selamat beraktivitas!