

Anak Suka Bicara Ngegas atau Ketus? Waspada! 5 Penyebab Ini!

Category: LifeStyle

15 Maret 2025



Prolite – Anak Suka Bicara Ngegas atau Ketus? Waspada! 5 Penyebab Ini!

Pernah nggak sih, merasa kaget atau bahkan kesal karena anak tiba-tiba bicara dengan nada tinggi, ketus, atau ngegas? Padahal, nggak ada angin nggak ada hujan, tiba-tiba dia menjawab dengan nada yang bikin kuping panas. Kalau ini sering terjadi, jangan buru-buru memarahi anak, ya! Bisa jadi, ada alasan di balik sikapnya yang seperti itu.

Nah, sebelum kita langsung menyalahkan si kecil, yuk kenali

dulu beberapa penyebab anak suka bicara ngegas! Dengan memahami alasan di baliknya, kita bisa mencari cara yang lebih tepat untuk mengatasinya.



1. Kurangnya Keterampilan Mengelola Emosi

Anak-anak masih belajar cara memahami dan mengungkapkan perasaan mereka. Kadang, mereka nggak tahu gimana caranya mengungkapkan rasa kesal, kecewa, atau frustrasi dengan cara yang lebih tenang. Jadi, mereka memilih cara paling instan: bicara dengan nada tinggi!

Solusinya? Ajak anak berbicara tentang perasaannya dengan cara yang lebih santai. Misalnya, tanyakan, “Kamu lagi kesal, ya? Boleh cerita sama Mama/Papa?” Dengan begini, anak akan belajar bahwa ada cara lain untuk mengungkapkan emosinya tanpa harus ngegas.

2. Meniru Orang Tua atau Lingkungan Sekitar

Anak adalah peniru ulung! Kalau di rumah sering terdengar suara tinggi atau nada bicara yang ketus, anak pun akan menganggap itu sebagai hal yang biasa. Mereka belajar dari apa yang mereka dengar dan lihat setiap hari.

Coba deh, introspeksi sebentar. Apakah di rumah sering ada percakapan dengan nada tinggi? Kalau iya, mulai biasakan berbicara dengan lebih lembut dan sabar. Ingat, anak meniru apa yang mereka lihat dan dengar, bukan apa yang kita perintahkan.

3. Frustrasi atau Merasa Tidak Didengarkan

Pernahkah anak mencoba berbicara, tapi kita malah sibuk dengan ponsel atau pekerjaan lain? Bisa jadi, mereka merasa nggak didengarkan. Sebagai bentuk protes, mereka mulai menaikkan nada suara supaya diperhatikan.

Solusinya? Berikan perhatian penuh saat anak berbicara. Tatap matanya, dengarkan dengan baik, dan tunjukkan bahwa kita benar-benar peduli. Dengan begitu, anak nggak perlu bicara dengan nada tinggi hanya untuk mendapat perhatian kita.

4. Keinginan untuk Mendapatkan Perhatian

Bicara ngegas atau dengan nada tinggi bisa jadi strategi anak untuk menarik perhatian. Apalagi kalau mereka merasa diabaikan atau ingin mendapatkan sesuatu dengan cepat.

Kalau ini yang terjadi, ajarkan anak bahwa ada cara lain untuk mendapatkan perhatian tanpa harus bicara ketus. Misalnya, ajak mereka menggunakan kata-kata yang lebih sopan atau beri contoh bagaimana cara meminta sesuatu dengan nada yang baik.

5. Overstimulasi atau Kelelahan

Kadang, anak bicara ngegas bukan karena sengaja, tapi karena mereka sedang kelelahan atau merasa terlalu banyak mendapat rangsangan. Misalnya, setelah seharian bermain, mendengar suara bising, atau mengalami banyak interaksi sosial yang melelahkan.

Kalau anak mulai menunjukkan tanda-tanda overstimulasi, beri mereka waktu untuk beristirahat. Biarkan mereka tenang sejenak sebelum melanjutkan aktivitas lain.

6. Faktor Perkembangan Usia

Beberapa usia tertentu memang cenderung lebih emosional. Anak-anak usia balita dan pra-remaja biasanya mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan, sehingga mereka lebih ekspresif dalam berbicara.

Sebagai orang tua, kita perlu memahami bahwa ini adalah bagian dari perkembangan mereka. Alih-alih memarahi, lebih baik bantu anak mengelola emosinya dengan cara yang sehat.

Cara Mengajarkan Anak Berbicara dengan Lebih Tenang



Nah, setelah tahu penyebabnya, bagaimana cara mengatasinya? Berikut beberapa tips yang bisa dicoba:

- **Berikan contoh yang baik** – Anak akan belajar dari cara kita berbicara. Jadi, biasakan berbicara dengan nada tenang dan sabar.
- **Ajarkan kata-kata yang lebih sopan** – Arahkan anak untuk menggunakan kata-kata yang lebih lembut saat ingin menyampaikan sesuatu.
- **Bantu anak mengenali emosinya** – Misalnya, dengan mengatakan, “Mama tahu kamu marah, tapi bisa nggak kita bicara dengan lebih pelan?”
- **Gunakan teknik time-out** – Kalau anak terlalu emosional, beri mereka waktu untuk menenangkan diri sebelum berbicara lagi.

Pentingnya Menunjukkan Empati Saat Berbicara dengan Anak

Sering kali, anak hanya butuh dimengerti. Dengan menunjukkan

empati, kita bisa membantu mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara dengan tenang.

Misalnya, saat anak bicara dengan nada tinggi, kita bisa berkata, "Mama tahu kamu kesal, tapi coba deh bicara pelan-pelan supaya Mama bisa mengerti." Dengan begitu, anak belajar bahwa mereka tetap bisa didengar tanpa harus berbicara dengan nada tinggi.



Anak yang suka bicara ngegas atau ketus bukan berarti mereka sengaja ingin bersikap kasar. Ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi, mulai dari kurangnya keterampilan mengelola emosi, meniru lingkungan, hingga faktor kelelahan.

Sebagai orang tua, tugas kita bukan hanya menegur, tapi juga membantu anak memahami bagaimana cara berbicara dengan lebih baik.

Yuk, mulai dari sekarang, kita ajarkan anak-anak untuk berbicara dengan lebih lembut dan penuh rasa hormat. Karena komunikasi yang baik bukan hanya soal apa yang dikatakan, tapi juga bagaimana cara menyampaikannya! ☐

Silent Treatment : Senjata Rahasia yang Bikin Hati Remuk

Category: LifeStyle
15 Maret 2025



Prolite – Pernah ngalamin situasi di mana kamu lagi ngobrol seru sama seseorang, tapi tiba-tiba dia jadi diem aja gitu? Atau mungkin kamu yang pernah ngalamin jadi pihak yang didiemin?

Nah, itu tuh yang namanya silent treatment. Kayaknya sepele, tapi dampaknya bisa bikin hubungan jadi renggang, lho. Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang silent treatment ini!

Silent Treatment itu Apa, sih?



Ilustrasi by USA Today

Jadi, silent treatment itu kayak bentuk komunikasi pasif-agresif gitu guys. Orang yang ngelakuin ini biasanya lagi kesel atau lagi berusaha ngasih hukuman, tapi dengan cara yang nggak langsung.

Mereka milih diem aja daripada ngomong apa yang sebenarnya mereka rasakan. Ada banyak alasan kenapa seseorang ngelakuin silent treatment, diantaranya yaitu :

- **Takut Konflik:** Kadang, orang lebih gampang diem daripada

harus ngutarain pendapatnya dan berdebat.

- **Nggak Bisa Ngungkapin Emosi:** Mereka mungkin lagi bingung dan nggak tahu gimana cara mengungkapkan perasaannya yang sebenarnya.
- **Mau Ngendalikan:** Silent treatment bisa jadi cara untuk mengendalikan situasi dan membuat orang lain merasa bersalah.

Dampak bagi Kesehatan Mental



Ilustrasi seseorang yang sedang merasa cemas – Freepik

Didiemin itu rasanya kayak gimana, sih? Ya tentunya gak enak lah! Meskipun terlihat sederhana, ini bisa meninggalkan luka yang dalam pada psikologis seseorang lho! Berikut beberapa dampaknya yang perlu kita waspadai:

- **Merasa Nggak Berharga:** Kalau terus-terusan diabaikan, seseorang bisa mulai mikir, “Apa gue nggak penting ya?” Perasaan nggak layak dan nggak dihargai pun mulai muncul.
- **Cemas dan Stres:** Ketidakpastian yang datang karena di-silent treatment bisa bikin kecemasan naik level. Pikiran negatif muter terus, bikin stres dan gelisah nggak karuan.
- **Depresi:** Kalau berlangsung lama, silent treatment bisa bikin depresi loh. Rasa sedih, putus asa, dan kehilangan harapan bisa terus menghantui.
- **Marah dan Benci:** Meski awalnya sedih, lama-lama orang yang sering di-silent treatment bisa berubah jadi marah dan bahkan benci sama orang yang melakukannya.
- **Sulit Percaya:** Kepercayaan ke orang lain bisa semakin luntur. Mereka jadi susah buat menjalin hubungan yang sehat dan terbuka.
- **Masalah Kesehatan Fisik:** Stres yang nggak kelar-kelar akibat silent treatment bisa berdampak buruk ke

kesehatan fisik, mulai dari gangguan tidur, sakit kepala, sampai masalah pencernaan.

Nggak enak banget kan kalau terus-terusan didiemin? Tapi tenang, ada beberapa cara yang bisa kamu coba buat mengatasi situasi ini :

- **Komunikasi Terbuka:** Cobalah ajak ngobrol lagi dengan tenang. Tanyakan apa yang sedang dipikirkannya dan sampaikan juga perasaanmu.
- **Cari Waktu yang Tepat:** Jangan memaksakan untuk berbicara saat suasana sedang panas. Tunggu sampai kalian berdua lebih tenang.
- **Minta Bantuan:** Kalau kamu merasa kesulitan menghadapinya sendiri, jangan ragu untuk minta bantuan teman, keluarga, atau bahkan seorang terapis.



Ilustrasi pasangan yang harmonis – Freepik

Silent treatment memang bisa bikin kesal dan bikin hati nggak tenang. Tapi, jangan sampai bikin kita putus asa, ya.

Dengan mengedepankan komunikasi yang baik dan terbuka, serta mengandalkan dukungan dari orang-orang terdekat, kita pasti bisa melewati masa-masa sulit ini.

Komunikasi yang terbuka dan jujur itu penting banget dalam sebuah hubungan. Jangan takut untuk ngungkapin perasaanmu, ya!

Gaya Komunikasi Asertif vs.

Komunikasi Agresif dan Pasif : Perbedaan dan Dampaknya

Category: LifeStyle

15 Maret 2025



Prolite – Komunikasi adalah salah satu aspek fundamental dalam interaksi manusia sehari-hari, dan cara kita berkomunikasi dapat memiliki dampak besar pada dinamika hubungan, pemahaman, serta penyelesaian masalah.

Gaya komunikasi yang digunakan oleh individu dapat bervariasi secara signifikan, dan seringkali dapat dibagi menjadi empat kategori utama: komunikasi asertif, pasif, agresif, dan pasif-agresif.



– Freepik

Setiap gaya ini memiliki karakteristik yang berbeda dan

mempengaruhi bagaimana pesan disampaikan dan diterima.

Dalam artikel ini, kita akan mengeksplorasi masing-masing gaya komunikasi ini, memahami perbedaan antara mereka, serta implikasi dari penggunaan masing-masing gaya dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

Berikut ini merupakan perbedaan antar gaya komunikasi:

1. Komunikasi Pasif



– *shutterstock*

- Pasif dalam mengungkapkan kebutuhan:

Seseorang yang komunikasi pasif mungkin tidak berani mengatakan apa yang mereka inginkan. Misalnya, *"Aku gak tau, terserah kamu aja."*

- Menghindari konflik:

Mereka sering menghindari konflik dan menahan perasaan mereka. Contohnya, *"Gapapa, aku bisa sendiri kok."*

2. Komunikasi Agresif



– *Freepik*

- Berbicara dengan keras dan menuntut:

Orang dengan gaya komunikasi agresif seringkali berbicara keras dan menuntut. Contoh, *"Kamu harus melakukan ini sekarang!"*

- Menyalahkan orang lain:

Mereka cenderung menyalahkan orang lain atas masalah. Contohnya, *"Ini semua kesalahanmu."*

3. Komunikasi Pasif-Agresif



– Freepik

- Menghindari konfrontasi tetapi merasa tidak puas:

Seseorang yang komunikasi pasif-agresif mungkin akan tersenyum tetapi sebenarnya merasa marah. Misalnya, mereka setuju dengan rencana tetapi kemudian mengeluh secara diam-diam.

- Menyembunyikan perasaan:

Mereka bisa menyembunyikan kemarahannya dan mungkin mengomel dalam hati.

4. Komunikasi Asertif



– Freepik

- Menyampaikan dengan jujur:

Orang yang berkomunikasi asertif dapat mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka dengan jujur tanpa menyalahkan. Contoh, *"Aku merasa kesal waktu kamu terlambat."*

- Memperhatikan perasaan orang lain:

Mereka juga memperhatikan perasaan orang lain. Contohnya, *"Saya mengerti bahwa ada banyak kegiatan di organisasi dan kepanitiaan, tapi kita harus beresin tugas ini."*

Gaya komunikasi dapat beragam dalam situasi berbeda, dan penting untuk diingat bahwa komunikasi asertif seringkali dianggap sebagai gaya yang paling efektif dalam menjaga hubungan yang sehat dan saling pengertian.

Telegram Luncurkan Fitur Terbaru

Category: Seleb

15 Maret 2025



Prolite – Telegram adalah salah satu aplikasi chat yang mengutamakan kecepatan buat pengguna. Dengan berkembangnya aplikasi untuk berkomunikasi, maka Telegram juga meluncurkan fitur terbaru dari terjemahan Bahasa hingga fitur-fitur yang semakin lengkap.

Selain untuk chat Telegram juga mempunyai berbagai fitur diantaranya menyediakan panggilan video end-to-end encrypted, VoIP, berbagi file, dan beberapa fitur lainnya.

Beberapa fitur terbaru yang Telegram luncurkan diantaranya pengendalian media masuk, emoji yang lebih canggih hingga penerjemah pesan yang lebih canggih dan masih banyak yang lainnya.

Bukan hanya itu kini telegram bukan hanya bisa dibuka melalui smartphone saja tapi bisa dibuka melalui Komputer atau PC.

Bagi yang belum memiliki aplikasi Telegram di smartphone anda buruan download aplikasi ini untuk mempermudah komunikasi anda dengan teman. Download bisa melalui Play Store atau APP Store yang ada pada smartphone kamu.

Buat yang sudah mempunyai aplikasi Telegram untuk coba di update ke versi yang terbarunya agar komunikasi dengan teman tetap berjalan dengan lancar.

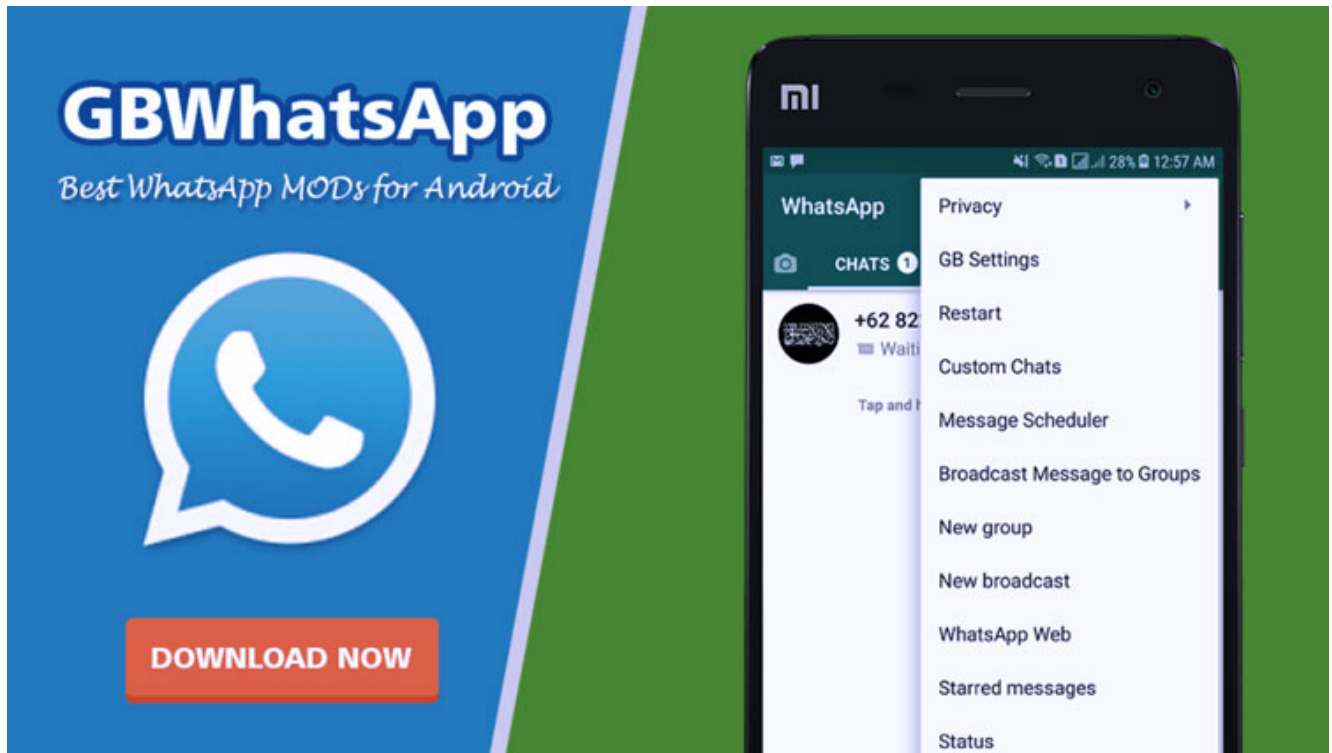
Telegram adalah sebuah aplikasi layanan pengirim pesan instan multiplatform berbasis cloud yang bersifat gratis dan nirlaba. Aplikasi Telegram tersedia untuk perangkat telepon seluler (Android, iOS, Windows Phone, Ubuntu Touch) dan sistem perangkat komputer (Windows, macOS, Linux).

Para pengguna dapat mengirim pesan dan bertukar foto, video, stiker, audio, dan tipe berkas lainnya. Telegram juga menyediakan fitur opsional enkripsi ujung-ke-ujung, yang digunakan pada Secret Chat dan Panggilan suara/video.

Telegram pertama kali diluncurkan pada 14 Februari 2013 di perangkat iOS dan Android pada 20 Oktober 2013. (***/ino**)

WhatsApp GB Fitur Terbaru

Category: Seleb
15 Maret 2025



Prolite – Siapa yang tidak tau aplikasi WhatsApp Messenger, aplikasi pesan untuk mempermudah pengguna untuk bertukar pesan tanpa harus beli pulsa. Hanya dengan jaringan internet anda sudah bisa bertukar pesan dengan pengguna WhatsApp Messenger lain.

Bukan hanya itu sekarang aplikasi ini mengeluarkan versi terbanyak di tahun 2023 ini. WhatsApp GB Pro, aplikasi yang dibuat oleh pihak ketiga yang belum resmi.

Ada beberapa modifikasi fitur yang ada dalam WhatsApp GB yang mungkin lebih canggih dan kekinian dari pada aplikasi ini, diantaranya

- Dapat mengunduh status pengguna lain tanpa harus screenshot dulu status orang lain. Namun dengan versi terbaru ini anda juga harus waspada akan adanya resiko yang mungkin akan terjadi.
- DND (Do Not Disturb) disebut fitur jangan ganggu merupakan fitur terbaru dari WA GB yang memiliki manfaat agar kamu tidak bisa diganggu sama sekali seperti saat sedang bekerja atau sedang refreshing dari gangguan pekerjaan.

- Bisa mengirim gambar dengan kualitas tinggi
- Dapat Mengirim Video dengan Ukuran yang lebih besar
- Mengirim Foto Dalam Jumlah Banyak
- Filter dan Hapus Pesan
- Auto Reply menguntungkan anda untuk membalas pesan pengguna lain dengan tepat waktu, anda hanya perlu mengatur kapan akan mengirim pesan pada penerima.
- Anti Revoke

Fitur ini memiliki fungsi yang menguntungkan penggunanya dapat membaca pesan yang pengirim hapus sebelumnya. Sehingga pesan yg dihapus tersebut masih dapat anda baca walaupun sudah dihapus oleh pengirim.

Diantara kelebihan fitur terbaru dari WhatsApp GB ini anda harus ingat juga ini fitur belum resmi dan mungkin akan berpotensi merusak ponsel anda. (***/ino**)