

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! ☐

Memahami 6 Emosi Dasar : Membangun Keseimbangan untuk Hidup Bebas Drama

Category: LifeStyle
15 Maret 2025



Prolite – Emosi seringkali disalah pahami sebagai sebuah amarah, tetapi sebenarnya memiliki rentang yang lebih luas. Ragam emosi dasar yang dialami oleh setiap orang melibatkan lebih dari sekedar kemarahan.

Emosi merupakan respons kompleks terhadap berbagai situasi sehari-hari, mencakup perasaan kegembiraan, kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan sebagainya.

Penting untuk memahami bahwa emosi tidak terbatas pada satu jenis perasaan saja, ini merupakan kunci untuk membuka diri terhadap keberagaman pengalaman manusia.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi tentang apa itu emosi dan jenis-jenis emosi.



Ilustrasi beragam emosi – iStock

Pengertian Emosi Dasar

Menurut KBBI, emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, atau juga “keadaan dan reaksi

psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif”.

Sedangkan emosi dasar ialah jenis perasaan dasar yang umumnya dirasakan oleh semua orang, tanpa peduli dari budaya atau pribadi masing-masing.

Jenis-jenis Emosi Dasar



Ilustrasi berbagai emosi – CatLane

Emosi dasar itu sejenis perasaan dasar yang umumnya dirasakan oleh semua orang. Contohnya ada:

1. Kebahagiaan

Rasanya senang, puas, atau gembira. Emosi ini muncul ketika mengalami hal-hal positif atau menyenangkan.

Reaksi tubuh berupa senyum di wajah, detak jantung yang stabil, rasa ringan di dada.

2. Amarah

Rasanya marah atau kesal. Muncul sebagai respon ketika ada ketidaksetujuan, ketidakadilan, atau ketidaknyamanan.

Reaksi tubuh berupa peningkatan detak jantung, mungkin munculnya keringat, tegangnya otot-otot, wajah merah.

3. Takut

Rasanya ketakutan atau cemas. Muncul apabila menghadapi situasi yang dianggap berbahaya atau menakutkan.

Reaksi tubuh berupa peningkatan denyut jantung, pernapasan cepat, keringat dingin, ketegangan otot.

4. Kesedihan

Rasanya sedih, kecewa, atau kehilangan. Bisa muncul dari pengalaman kehilangan, kegagalan, atau situasi sulit.

Reaksi tubuh berupa mata berkaca-kaca, berat di dada, mungkin muncul air mata, penurunan energi.

5. Rasa Jijik

Rasanya tidak nyaman atau tidak suka terhadap sesuatu. Mungkin muncul sebagai respons terhadap bau, rasa, atau situasi yang tidak diinginkan.

Reaksi tubuh berupa ekspresi wajah tidak nyaman, mungkin mual atau sensasi tidak enak di perut.

6. Kejutan

Rasanya terkejut atau kaget. Muncul ketika mengalami sesuatu yang tidak diharapkan atau baru.

Reaksi tubuh berupa jantung berdebar kencang, mungkin teriakan kecil, otot tegang secara tiba-tiba.



Ilustrasi – Jojonomic

Semua perasaan dasar ini punya peran penting dalam hidup sehari-hari dan memberikan respon yang berbeda-beda tergantung situasinya. Memahami emosi dasar bisa membantu kita untuk mengetahui, memahami, dan mengatur perasaan kita dengan lebih baik.

Mengenal 4 Proses Perjalanan Emosional Pada Manusia

Category: LifeStyle

15 Maret 2025



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 senang 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 Menunjukkan Emosi



Memasuki masa remaja, mereka mulai mengalami 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 ngalami 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 memanaganya dengan baik, jadi jangan takut buat merasakannya juga, ya! Selamat beraktivitas!