



# JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

## Psiko Edukasi *Parenting* Menumbuhkan Mental Sehat Seni Berkomunikasi Pada Anak, Panduan Mendidik Anak Tanpa "Ngegas"

Ririn Elfia Yusmi<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Email: [elfiauseme@gmail.com](mailto:elfiauseme@gmail.com)<sup>1</sup>, [sri.wahyuni@uin-suska.ac.id](mailto:sri.wahyuni@uin-suska.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Komunikasi antara orang tua dan anak memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan emosional anak. Namun, banyak orang tua tanpa sadar menggunakan pola komunikasi yang keras, seperti membentak atau "ngegas", yang justru berdampak negatif pada perkembangan psikologis anak. Pentingnya membentuk komunikasi yang empatik dan bebas amarah dalam mendidik anak terletak pada peran sentral komunikasi sebagai jembatan emosional antara orang tua dan anak. Komunikasi yang empatik yang melibatkan kemampuan untuk memahami perasaan, kebutuhan, dan perspektif anak, membantu anak merasa dihargai, aman, dan didengar. Sementara itu, komunikasi yang bebas amarah mencegah terbentuknya trauma, rasa takut, atau jarak emosional yang dapat mengganggu perkembangan psikologis anak. Jurnal ini membahas seni berbicara yang empatik dan konstruktif sebagai pendekatan alternatif dalam pola asuh. Melalui studi literatur dan analisis teori psikologi perkembangan, komunikasi interpersonal, serta konsep positive parenting dan non-violent communication (NVC), artikel ini menyoroti pentingnya penggunaan bahasa yang positif, nada yang tenang, dan teknik mendengarkan aktif. Ditekankan bahwa mendidik anak tanpa emosi meledak bukan berarti permisif, tetapi justru lebih efektif dalam menanamkan nilai dan kedisiplinan. Kesimpulannya, seni berbicara yang tepat tidak hanya memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak, tetapi juga membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri dan sehat secara emosional.

**Kata Kunci:** Komunikasi Efektif, Seni Bicara, Bicara Empati, Parenting, Mengelola Emosi

## ABSTRACT

*Communication between parents and children plays a vital role in shaping a child's character and emotional health. However, many parents unknowingly use harsh communication patterns, such as yelling or "losing their temper," which negatively impacts a child's psychological development. The importance of establishing empathetic and anger-free communication in raising children lies in communication's central role as an emotional bridge between parents and children. Empathetic communication, which involves the ability to understand a child's feelings, needs, and perspective, helps the child feel valued, safe, and heard. Meanwhile, anger-free communication prevents the formation of trauma, fear, or emotional distance that can disrupt a child's psychological development. This journal discusses the art of empathetic and constructive speaking as an alternative approach to parenting. Through a literature review and analysis of theories in developmental psychology, interpersonal communication, as well as the concepts of positive parenting and non-violent communication (NVC), this article highlights the importance of using positive language, a calm tone, and active listening techniques. It is emphasized that disciplining children without emotional outbursts does not mean being permissive, but is actually more effective in instilling values and discipline. In conclusion, the art of appropriate speaking not only strengthens the emotional bond between parents and children but also helps children grow into confident and emotionally healthy individuals.*

**Keywords:** Efektif Communication, The Art Communication, Speaking With Emphaty, Parenting, Emotional Management.

## PENDAHULUAN

Komunikasi antara orang tua dan anak merupakan pondasi utama dalam proses pengasuhan dan pembentukan karakter anak. Menurut Santrock, J. W. (2011). Dalam bukunya *Life-Span Development* menjelaskan bahwa komunikasi yang hangat, terbuka, dan suportif antara orang tua dan anak sangat penting dalam membentuk perkembangan sosial dan emosional anak (Santrock, 2011). Sayangnya, di tengah tekanan kehidupan modern, banyak orang tua tanpa sadar menerapkan pola asuh yang bersandar pada emosi negatif, seperti membentak, mengancam, atau memarahi anak secara impulsif. Fenomena ini dikenal luas sebagai pola asuh yang “ngegas” reaktif, emosional, dan minim empati.

Dalam banyak keluarga, pola ini seringkali tidak disadari sebagai bentuk kekerasan verbal yang bisa berdampak jangka panjang. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan komunikasi keras cenderung tumbuh dengan rasa takut, rendah diri, hingga kesulitan mengekspresikan diri secara sehat. Pola asuh berbasis emosi negatif ini kerap dianggap normal atau "bagian dari disiplin", padahal justru menciptakan luka psikologis yang tidak terlihat.

Realitas ini diperparah oleh kurangnya edukasi tentang pentingnya komunikasi empatik dalam pengasuhan. Banyak orang tua bertindak berdasarkan pola asuh masa lalu yang diwariskan, tanpa pernah mengevaluasi dampaknya. Akibatnya, lingkaran pola komunikasi negatif ini terus berulang lintas generasi.

Komunikasi sehat antara orang tua dan anak merupakan pilar utama dalam membentuk hubungan keluarga yang harmonis dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

Komunikasi yang sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga sebagai alat untuk menanamkan nilai, membangun kepercayaan, dan memperkuat ikatan emosional. Ketika orang tua mampu mendengarkan anak dengan empati, merespons secara tenang, serta memberikan arahan tanpa tekanan emosional, anak akan merasa aman, dihargai, dan diterima.

Komunikasi yang terbuka dan penuh penghargaan juga menjadi ruang belajar bagi anak dalam mengekspresikan diri, memahami emosi, serta belajar menyelesaikan konflik secara dewasa. Di sisi lain, pola komunikasi yang negatif seperti membentak, menyalahkan, atau mengabaikan perasaan anak, dapat memunculkan luka psikologis, menurunkan harga diri, serta menciptakan jarak emosional antara anak dan orang tua. Oleh karena itu, membentuk komunikasi sehat sejak dini bukan sekadar pilihan, melainkan kebutuhan mendasar dalam pengasuhan yang efektif dan berkelanjutan. Jurnal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya komunikasi yang empatik dan bebas amarah dalam mendidik anak. Tujuan utamanya adalah untuk menggali dampak negatif dari pola asuh berbasis emosi negatif, seperti membentak atau "ngegas", dan mengajukan alternatif pendekatan komunikasi yang lebih konstruktif.

Dengan mengintegrasikan teori psikologi perkembangan anak, komunikasi interpersonal, serta pendekatan *positive parenting*, jurnal ini bertujuan untuk:

1. Menjelaskan dampak jangka panjang dari komunikasi yang keras terhadap perkembangan emosional anak.
2. Mengidentifikasi prinsip-prinsip dasar komunikasi sehat yang dapat diterapkan oleh orang tua dalam interaksi sehari-hari dengan anak.
3. Memberikan panduan praktis tentang cara berbicara dengan anak secara empatik, tenang, dan membangun.
4. Menawarkan solusi terhadap tantangan komunikasi yang sering dihadapi orang tua dalam membimbing anak tanpa harus menggunakan kekerasan verbal.

Melalui tujuan-tujuan ini, jurnal ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan panduan bagi orang tua, pendidik, dan praktisi yang terlibat dalam pengasuhan untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat dan positif dengan anak-anak.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Teori Perkembangan Emosi Anak**

Erikson (2007) menyebutkan bahwa pada tahap awal perkembangan (usia 1–6 tahun), anak sedang membentuk rasa percaya diri dan kemandirian (Erikson, 2007). Pola komunikasi yang kasar dapat menghambat fase ini dan justru menumbuhkan rasa malu dan keraguan.

Erik Erikson dalam teorinya tentang *psychosocial development* menjelaskan bahwa masa awal kehidupan anak (1–6 tahun) terdiri dari dua tahap penting dalam pembentukan karakter dan emosi:

1. Trust vs. Mistrust (0–1 tahun)

Pada tahap ini, anak mulai membentuk rasa percaya terhadap dunia dan pengasuhnya. Komunikasi yang penuh kasih dan responsif akan membantu anak merasa aman dan percaya. Sebaliknya, komunikasi yang dingin, acuh tak acuh, atau kasar dapat membuat anak merasa dunia tidak bisa dipercaya.

2. Autonomy vs. Shame and Doubt (1–3 tahun)

Anak mulai mengeksplorasi kemandirian seperti makan sendiri, berbicara, atau memilih mainan. Orang tua yang memberikan ruang dan membimbing dengan sabar akan menumbuhkan rasa percaya diri. Namun, orang tua yang sering memarahi, membentak, atau mengejek akan menumbuhkan rasa malu dan ragu terhadap kemampuan diri.

3. Initiative vs. Guilt (3–6 tahun)

Di tahap ini anak mulai inisiatif dalam bermain peran, bertanya, dan mengeksplorasi lingkungan. Komunikasi suportif penting untuk menumbuhkan kreativitas. Jika orang tua merespons secara negatif atau keras terhadap inisiatif anak, mereka bisa merasa bersalah karena dianggap “salah terus”.

### Contoh Kasus

#### Kasus A: Komunikasi Kasar dan Perkembangan Emosi Terganggu

Seorang anak berusia 3 tahun, F, sering dimarahi ibunya saat mencoba memakai pakaian sendiri. Kata-kata seperti “Kamu itu lambat banget!” atau “Udah diam aja, Mama aja yang kerjain!” kerap terdengar dalam keseharian mereka. Akibatnya, F menjadi anak yang enggan mencoba hal baru, mudah menangis, dan selalu meminta bantuan bahkan untuk hal sederhana. Ini menunjukkan kegagalan pada tahap *Autonomy vs. Shame and Doubt* karena anak mengalami tekanan dan rasa malu akibat gaya komunikasi negatif.

Penelitian oleh Handjojo (2015) meneliti pengaruh komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar (Handjojo, 2015). Hasilnya menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan empatik berkorelasi positif dengan keberanian anak dalam bertanya, berpendapat, dan mencoba hal baru. Sebaliknya, anak yang dibesarkan dengan pola komunikasi keras cenderung diam, tidak percaya diri, dan menunjukkan perilaku menarik diri.

Studi oleh Yulia Segarwati dkk. (2020) dalam konteks pandemi COVID-19 menemukan bahwa anak-anak yang mengalami komunikasi hangat dan sabar dari orang tua selama SFH menunjukkan adaptasi lebih baik, sedangkan yang sering dibentak mengalami stres dan regresi (kemunduran perilaku) (Segarwati et al., 2022)

#### Pendekatan Komunikasi Positif dalam Parenting

Positive parenting adalah pendekatan pengasuhan yang menekankan pada penggunaan komunikasi yang empatik, penuh perhatian, dan tidak mengandalkan hukuman fisik atau verbal. Menurut Dr. Becky Kennedy, seorang psikolog klinis, pendekatan ini melibatkan pengaturan batasan yang jelas, penguatan positif, dan

pengelolaan emosi orang tua untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak (Kennedy, 2022).

Selain itu, pendekatan ini juga melibatkan kesadaran diri orang tua terhadap pemicu emosional mereka sendiri dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi interaksi dengan anak. Dengan memahami dan mengelola emosi pribadi, orang tua dapat berkomunikasi dengan cara yang lebih tenang dan konstruktif, yang pada gilirannya membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat. Gottman (1997) mengembangkan konsep *emotion coaching* sebagai cara orang tua dalam mengenali, memahami, dan membimbing emosi anak secara sehat. Ini mencakup kemampuan orang tua untuk mendengarkan secara aktif, mengelola emosi sendiri, dan merespons anak dengan penuh empati (Gottman & DeClaire, 1997).

John Gottman, seorang psikolog dan peneliti hubungan keluarga, memperkenalkan konsep Emotion Coaching sebagai strategi pengasuhan yang membantu orang tua membimbing perkembangan emosional anak melalui komunikasi yang positif dan empatik.

Emotion Coaching adalah pendekatan di mana orang tua tidak hanya mengarahkan perilaku anak, tetapi juga membantu mereka mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Hal ini sangat penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak serta hubungan yang aman dan terbuka antara orang tua dan anak.

Lima Langkah Emotion Coaching menurut Gottman (1997)

1. Menyadari emosi anak sebagai momen penting  
Orang tua perlu peka terhadap emosi anak, bahkan emosi kecil seperti kecewa atau cemas.  
Contoh: Saat anak marah karena mainannya rusak, orang tua tidak langsung menyuruh diam, tapi memperhatikan ekspresinya dan bertanya.
2. Mengenali emosi sebagai kesempatan untuk membangun kedekatan  
Orang tua melihat emosi negatif anak bukan sebagai gangguan, tetapi sebagai momen untuk terhubung dan membimbing.  
Contoh: Alih-alih marah saat anak menangis karena kalah lomba, orang tua memeluk dan mengatakan, "Mama tahu kamu kecewa, itu wajar."
3. Mendengarkan secara empatik dan memvalidasi perasaan anak  
Orang tua memberikan perhatian penuh dan tidak menghakimi.  
Contoh: "Aku tahu kamu sedih karena temanmu tidak mau bermain. Itu memang menyakitkan."
4. Membantu anak memberi label pada emosinya  
Membantu anak mengenali dan menyebutkan emosi yang dirasakan akan membuat mereka lebih sadar terhadap diri sendiri.  
Contoh: "Sepertinya kamu merasa marah dan kecewa ya, karena adik mengambil mainanmu."
5. Membimbing anak untuk menyelesaikan masalah atau mengatur perilaku

Setelah emosi dikenali dan divalidasi, barulah orang tua membantu mencari solusi yang sehat.

Contoh: “Yuk, kita pikirkan cara agar kamu bisa main bersama adik tanpa berebut.

#### Manfaat Emotion Coaching dalam Pengasuhan

- a. Anak menjadi lebih percaya diri secara emosional.
- b. Meningkatkan ikatan orang tua dan anak.
- c. Anak belajar mengatur emosinya dengan lebih baik.
- d. Mengurangi perilaku agresif, tantrum, atau menarik diri.

Sebaliknya, orang tua yang menolak, mengabaikan, atau menyepelekan perasaan anak cenderung menghasilkan anak yang mengalami kesulitan emosional, seperti mudah marah, cemas, atau tidak mampu mengungkapkan perasaan secara tepat. Emotion Coaching sangat relevan dengan panduan mendidik anak tanpa “ngegas” atau marah-marah. Dengan pendekatan ini, orang tua belajar mengelola emosinya terlebih dahulu, sebelum merespons emosi anak. Hal ini membantu menciptakan suasana rumah yang lebih aman, sabar, dan penuh pengertian.

#### Dampak Ngegas dalam Pola Asuh

Penelitian dari Chan (2010) menunjukkan bahwa pola asuh yang bersifat otoriter dan reaktif berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan perilaku agresif pada anak (Chan, 2010). Komunikasi yang ngegas tidak hanya memutus komunikasi dua arah, tetapi juga melukai harga diri anak.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yakni pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui pengamatan langsung, interpretasi, dan analisis terhadap data non-numerik. Metode ini sangat cocok digunakan untuk menelaah interaksi komunikasi antara orang tua dan anak, karena fokusnya bukan pada angka, melainkan pada makna, pengalaman, dan proses komunikasi yang terjadi dalam konteks keluarga. Pendekatan ini bertumpu pada metode Studi Literatur Metode ini digunakan untuk mengkaji teori-teori yang relevan dan hasil penelitian sebelumnya, guna memperkuat kerangka konseptual dalam jurnal ini. Literatur yang ditinjau mencakup Teori komunikasi interpersonal dalam keluarga, misalnya (Satir, 1991; Wood, 2020). Teori perkembangan emosi anak oleh (Erikson, 1963). Konsep *emotion coaching* dari Gottman (1997). Artikel dan jurnal terbaru (2019–2025) yang membahas nada bicara orang tua dan dampaknya pada anak.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Mengapa Orang Tua Sering berbicara dengan nada tinggi "Ngegas"?

Bersikap “ngegas” atau berbicara dengan nada tinggi, kasar, atau penuh emosi secara tiba-tiba seringkali bukan sepenuhnya kesalahan orang tua, melainkan merupakan manifestasi dari tekanan internal dan faktor-faktor lingkungan yang kompleks. Beberapa faktor utama yang menyebabkan orang tua cenderung menggunakan pola komunikasi negatif adalah sebagai berikut:

### 1. Tekanan Psikologis

Banyak orang tua mengalami tekanan emosional yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, seperti:

- a. Beban pekerjaan atau ekonomi
- b. Konflik dalam rumah tangga
- c. Kelelahan fisik akibat peran ganda (khususnya pada ibu rumah tangga)
- d. Kurangnya waktu istirahat dan relaksasi

Tekanan ini membuat emosi orang tua menjadi tidak stabil, dan anak – yang sebenarnya hanya ingin berinteraksi atau berekspresi – bisa menjadi sasaran pelampiasan. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan mengatur emosi (emotional regulation) orang tua menjadi menurun, sehingga respons spontan seperti membentak atau meninggikan suara lebih mudah terjadi. Keadaan ini bisa kita jelaskan berdasarkan teori komunikasi interpersonal.

Menurut Joseph A. Devito, komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih, yang dapat memengaruhi hubungan dan perilaku mereka. Dalam konteks keluarga, komunikasi interpersonal yang efektif dapat meningkatkan keharmonisan dan kedekatan emosional antar anggota keluarga (DeVito, 2019).

Selain itu, teori Skema Hubungan Keluarga menjelaskan bahwa pola komunikasi dalam keluarga terbentuk berdasarkan pengalaman dan interaksi sebelumnya, yang kemudian diwariskan dari generasi ke generasi. Hal ini dapat menjelaskan mengapa pola komunikasi yang negatif, seperti berbicara dengan nada tinggi, sering kali berulang dalam keluarga.

### 2. Kurangnya Pemahaman tentang Emosi Anak

Psikolog Gracia Ivonika, M.Psi., menyatakan bahwa nada bicara ibu dapat memengaruhi tingkat emosi anak. Nada bicara yang tinggi dan keras cenderung membuat anak merasa tertekan dan dapat memengaruhi cara mereka menanggapi instruksi yang diberikan.

Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan nada suara yang positif dan lembut oleh orang tua dapat membantu anak merasa lebih nyaman dan meningkatkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara efektif (Murphy et al., 2017).

Sebagian besar orang tua belum mendapatkan edukasi atau pelatihan tentang bagaimana cara membaca emosi anak. Cara merespons perilaku anak dengan empati, perbedaan antara perilaku yang "menyebalkan" dan yang sebenarnya merupakan ekspresi kebutuhan.

Misalnya, anak yang rewel bisa jadi sedang merasa lelah, lapar, atau cemas. Namun, tanpa pemahaman yang cukup, orang tua menafsirkan hal tersebut sebagai "nakal" atau "tidak nurut", dan merespons dengan amarah.

### 3. Pola Komunikasi Turun-Temurun

Menurut teori Skema Hubungan Keluarga, pola komunikasi dalam keluarga sering kali diwariskan dari generasi ke generasi. Jika orang tua tumbuh dalam lingkungan di mana komunikasi dilakukan dengan nada tinggi atau agresif, mereka cenderung mengulangi pola tersebut dalam pengasuhan anak mereka sendiri.

Banyak orang tua secara tidak sadar mengulangi pola asuh yang mereka terima di masa kecil, yaitu:

- a. Dibentak saat salah
- b. Tidak diberi ruang bicara
- c. Dipaksa patuh tanpa penjelasan

Tanpa refleksi atau kesadaran, pola komunikasi seperti ini menjadi kebiasaan yang dibawa ke generasi berikutnya. Orang tua mungkin tidak sadar bahwa cara mereka berbicara penuh amarah karena mereka pun tumbuh di lingkungan yang sama.

Contoh: Seorang ayah yang sering berkata, "Dulu saya juga dibentak dan tetap jadi orang sukses," menunjukkan adanya pembenaran terhadap pola komunikasi agresif.

### 4. Kurangnya Keterampilan Komunikasi Positif

Kurangnya pemahaman orang tua tentang emosi anak dapat menyebabkan respons yang tidak tepat, seperti berbicara dengan nada tinggi. Orang tua mungkin menafsirkan perilaku anak sebagai kenakalan, padahal bisa jadi anak sedang mengalami emosi yang belum dapat mereka ungkapkan dengan baik. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi bagi orang tua mengenai perkembangan emosi anak dan strategi komunikasi yang efektif

Tidak semua orang tua dibekali kemampuan untuk:

- a. Menenangkan diri sebelum berbicara
- b. Menggunakan bahasa yang mendidik namun tidak menyakiti
- c. Memberi batasan dengan cara yang tegas namun tetap hangat

Akibatnya, saat emosi memuncak, kata-kata yang keluar sering kali bersifat menyalahkan, merendahkan, atau mengintimidasi anak. John Gottman mengembangkan konsep emotion coaching, yang menekankan pentingnya orang tua dalam mengenali, memahami, dan membimbing emosi anak secara sehat. Pendekatan ini mencakup kemampuan orang tua untuk mendengarkan secara aktif, mengelola emosi sendiri, dan



merespons anak dengan empati, yang dapat mencegah reaksi "ngegas" dan membangun komunikasi yang positif.

Dengan memahami teori-teori dan temuan penelitian di atas, kita dapat melihat bahwa perilaku "ngegas" pada orang tua sering kali berakar pada pola komunikasi yang diwariskan, tekanan psikologis, dan kurangnya pemahaman tentang emosi anak. Penerapan komunikasi interpersonal yang efektif dan pendekatan emotion coaching dapat menjadi solusi untuk membentuk komunikasi yang lebih sehat antara orang tua dan anak.

### Dampak Negatif dari Komunikasi yang Kasar

Komunikasi yang kasar dari orang tua, seperti membentak atau berbicara dengan nada tinggi, dapat berdampak negatif pada perkembangan emosional anak. Anak-anak yang sering menerima perlakuan seperti ini cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, memiliki harga diri yang rendah, dan mengalami gangguan dalam hubungan sosial. Sebagaimana dijelaskan dalam sumber berikut:

"Sebaliknya bila lingkungan keluarga tidak memberi jaminan yang positif maka akan berakibat perkembangan emosi yang cenderung negatif, labil dan abnormal." (Emiliza, 2019)

Menurut Erik Erikson, perkembangan psikososial anak berlangsung melalui tahapan-tahapan yang masing-masing memiliki krisis yang harus diselesaikan. Pada tahap usia 1–3 tahun, anak berada dalam fase "otonomi vs rasa malu dan ragu-ragu", di mana mereka mulai mengembangkan kemandirian. Jika orang tua sering menggunakan komunikasi yang kasar, seperti membentak atau meremehkan, hal ini dapat menghambat perkembangan otonomi anak dan menumbuhkan rasa malu serta keraguan pada diri mereka.

Komunikasi yang kasar, seperti membentak, meremehkan, atau menggunakan nada tinggi secara terus-menerus, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Dampak tersebut dapat terlihat baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan anak, termasuk emosi, perilaku, serta kualitas hubungan dengan orang tua.

#### 1. Dampak Jangka Pendek

- a. Anak mudah merasa takut, cemas, bingung, bahkan bersalah meskipun belum tentu memahami kesalahannya.
- b. Anak cenderung menarik diri dari interaksi, enggan berbicara atau mengungkapkan perasaannya karena takut dimarahi.
- c. Beberapa anak justru meniru perilaku tersebut dan menjadi agresif terhadap teman sebaya atau saudara.
- d. Emosi negatif yang dominan mengganggu fokus anak dalam belajar atau beraktivitas.

## 2. Dampak Jangka Panjang

- a. Anak tumbuh dengan perasaan tidak mampu atau merasa dirinya “selalu salah”, sehingga enggan mencoba hal baru atau takut gagal.
- b. Anak menjadi lebih mudah meledak-ledak, atau sebaliknya, memendam emosinya karena terbiasa tidak didengar atau disalahkan.
- c. Komunikasi yang diwarnai ketegangan menciptakan jarak emosional. Anak merasa tidak aman secara psikologis bersama orang tua.
- d. Dalam jangka panjang, anak rentan mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, dan rasa tidak berharga.

Komunikasi yang kasar, seperti membentak, mencela, atau menggunakan kata-kata merendahkan, dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri anak. Anak yang sering menerima perlakuan verbal yang menyakitkan cenderung menginternalisasi pesan negatif tersebut, yang kemudian memengaruhi cara pandang mereka terhadap diri sendiri. Penelitian oleh Nasya Tamasna (2022) menunjukkan bahwa kekerasan verbal yang dilakukan oleh orang tua secara terus-menerus dapat memengaruhi kepercayaan diri anak (Tamasna, 2022). Perkataan kasar dan hinaan yang diterima anak akan masuk ke alam bawah sadar dan akan membentuk citra diri yang negatif. Selain itu, studi oleh Puspaning Pramudita Hariono (2022) menemukan bahwa kekerasan verbal yang dilakukan oleh orang tua memiliki dampak pada anak, salah satunya adalah kepercayaan diri anak yang rendah (Hariono, 2022). Ini disebabkan karena kekerasan verbal dilakukan secara berulang-ulang seperti mencela, membentak, dan mengejek korban dengan kata-kata yang kasar sehingga kepercayaan diri korban menghilang dan korban tidak dapat melakukan suatu tindakan untuk membela dirinya.

## Prinsip Dasar Seni Berbicara pada Anak

Seni berbicara pada anak bukan sekadar menyampaikan pesan, tetapi menyentuh sisi emosional anak dengan cara yang mendidik, membimbing, dan menguatkan ikatan emosional antara orang tua dan anak. Komunikasi yang efektif membutuhkan kesadaran, empati, dan keterampilan dalam menyampaikan pesan secara tepat. Tiga prinsip berikut menjadi fondasi dalam membangun komunikasi yang sehat dan mendidik dengan anak

### a. Mendengarkan Aktif (Active Listening)

Mendengarkan aktif adalah proses di mana orang tua tidak hanya mendengar kata-kata anak, tetapi juga memahami perasaan dan makna di balik ucapan tersebut. Ini melibatkan kontak mata, bahasa tubuh yang terbuka, serta memberi tanggapan yang menunjukkan perhatian penuh.

Contoh: Saat anak mengeluh tentang temannya, orang tua tidak langsung menghakimi, tetapi berkata, “Kamu kesal karena merasa tidak diajak bermain, ya?”

### b. Menggunakan Kalimat Positif dan Bahasa yang Membangun

Penggunaan kalimat positif bukan berarti selalu memuji, tetapi menyampaikan arahan atau koreksi dengan cara yang tidak menyakiti. Kata-kata yang membangun dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri anak.

Contoh: Alih-alih berkata, “Jangan berantakan terus!” ubah menjadi, “Yuk, kita rapikan mainannya supaya kamarmu nyaman lagi.”

c. Konsistensi antara Nada, Kata-Kata, dan Ekspresi Wajah

Anak-anak sangat peka terhadap ketidaksesuaian antara apa yang diucapkan dan bagaimana cara mengucapkannya. Jika kata-kata terdengar ramah tetapi ekspresi wajah marah, anak bisa merasa bingung dan tidak aman. Konsistensi antara nada suara, pilihan kata, dan ekspresi wajah menciptakan kejelasan dan keamanan emosional.

Contoh: Saat meminta anak berhenti menonton, katakan dengan nada tenang dan ekspresi lembut, “Waktu layarnya sudah selesai, sekarang waktunya mandi.”

Prinsip-prinsip ini merupakan pondasi dari komunikasi positif dan pengasuhan berbasis empati, yang mendukung perkembangan emosi anak secara sehat. Jika diterapkan secara konsisten, hubungan antara orang tua dan anak akan semakin kuat dan penuh kepercayaan.

#### Strategi Mendidik Anak Tanpa Ngegas

Pola asuh yang penuh emosi negatif seperti marah-marah atau membentak sering muncul karena ketidaksiapan orang tua dalam mengelola emosi. Padahal, cara menyampaikan pesan sama pentingnya dengan isi pesan itu sendiri. Untuk membangun hubungan yang sehat dan efektif, berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan:

1. Menunda Respons Saat Emosi Tinggi

Saat orang tua merasa emosi memuncak, penting untuk tidak langsung bereaksi. Menunda respons memberi waktu untuk meredakan amarah dan menghindari kata-kata yang melukai.

Contoh: Ketika anak menumpahkan makanan, daripada langsung marah, tarik napas dan katakan, “Mama butuh sebentar ya sebelum bicara.”

2. Teknik “Pause and Breathe”

Teknik ini menekankan pentingnya jeda dan pernapasan sadar sebelum berbicara. Ini melatih regulasi emosi dan mencegah kata-kata yang keluar dari impuls negatif.

Contoh: Sebelum menegur anak, tarik napas dalam 3 kali dan hitung sampai 10 sambil berpikir: “Apa pesan yang ingin saya sampaikan?”

3. Menyampaikan Harapan secara Jelas dan Tenang

Anak sering bingung saat orang tua memberi perintah dengan nada tinggi atau kata-kata ambigu. Mengkomunikasikan harapan dengan jelas dan nada tenang membantu anak memahami aturan tanpa rasa takut.

Contoh: Daripada berkata, "Jangan bandel!" lebih baik katakan, "Mama ingin kamu duduk tenang dan dengarkan."

#### 4. Mengajarkan Konsekuensi, Bukan Hukuman

Pendekatan konsekuensi bersifat edukatif, sedangkan hukuman bersifat mengintimidasi. Anak akan lebih bertanggung jawab bila ia paham bahwa tindakannya memiliki akibat, bukan karena takut dihukum.

Contoh: Jika anak tidak menyimpan mainan, konsekuensinya: "Kalau mainan tidak dibereskan, mainannya akan Mama simpan sampai besok."

Dengan menerapkan strategi ini, orang tua tidak hanya menghindari sikap "ngegas", tetapi juga membangun hubungan yang lebih sehat dan suportif dengan anak. Kunci utamanya adalah kesadaran, pengelolaan emosi, dan komunikasi yang penuh empati.

#### Studi Kasus dan Contoh Praktis

Untuk memperjelas perbedaan antara pola komunikasi yang emosional (ngegas) dan pola komunikasi empatik, berikut disajikan ilustrasi percakapan serta refleksi nyata dari orang tua yang telah mengubah cara berkomunikasi.

##### 1. Ilustrasi Percakapan: "Ngegas" vs Empatik

Situasi: Anak tidak segera membereskan mainannya setelah diingatkan.

Cara Ngegas (berbasis emosi negatif):

"Kamu ini bandel banget ya! Berapa kali disuruh baru nurut! Dasar malas!"

Dampak: Anak merasa takut, malu, atau marah balik. Bisa jadi trauma atau makin tidak peduli karena merasa tidak dimengerti.

Cara Empatik (berbasis komunikasi positif):

Mama tahu kamu lagi asyik main, tapi sekarang waktunya membereskan. Kita bisa main lagi setelah semuanya rapi, ya."

Dampak: Anak merasa didengar, dan memahami aturan sebagai bentuk tanggung jawab, bukan ancaman.

##### 2. Testimoni Orang Tua: Perubahan Gaya Komunikasi

Nama: Ibu Dina, 33 tahun, ibu rumah tangga

Refleksi:

"Dulu saya mudah sekali naik nada bicara ketika anak sulit diatur. Saya pikir itu cara terbaik supaya dia nurut. Tapi ternyata anak saya malah makin keras kepala. Setelah ikut pelatihan parenting dan belajar mendengarkan lebih dulu, saya mulai sadar pentingnya berbicara dengan tenang. Hasilnya luar biasa, anak saya sekarang lebih terbuka dan nggak takut mengungkapkan perasaannya."

Transformasi:

Dari pola "teriak dan ancam", menjadi pola "jelaskan dan ajak diskusi".

Dari hubungan yang renggang, menjadi lebih hangat dan saling percaya.

### 3. Insight Psikologis dari Studi Kasus:

Menurut Gottman (1997), pendekatan emotion coaching seperti yang dilakukan Ibu Dina mampu meningkatkan regulasi emosi anak, mempererat hubungan emosional, dan mengurangi perilaku negatif secara signifikan.

## KESIMPULAN

Komunikasi antara orang tua dan anak memainkan peran sentral dalam pembentukan emosi, kepercayaan diri, dan hubungan jangka panjang dalam keluarga. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pola komunikasi yang kasar, reaktif, dan penuh tekanan justru berdampak negatif pada perkembangan emosi anak. Anak yang sering menerima respons negatif cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, rasa malu, dan keterasingan emosional dari orang tua.

Sebaliknya, pendekatan komunikasi yang empatik, positif, dan konsisten, seperti *active listening*, penggunaan bahasa yang membangun, serta pengelolaan emosi oleh orang tua, terbukti lebih efektif dalam menumbuhkan perilaku kooperatif, kelekatan emosional, serta perkembangan sosial-emosional yang sehat pada anak. Kesadaran orang tua terhadap cara mereka berbicara merupakan kunci utama dalam membentuk pola pengasuhan yang sehat. Dengan memilih untuk tidak “ngegas” dan menggantinya dengan komunikasi yang tenang, tegas, dan penuh empati, orang tua tidak hanya membangun hubungan yang lebih harmonis, tetapi juga menjadi teladan pengelolaan emosi yang baik bagi anak-anak mereka.

## REFERENSI

- Chan, S. M. (2010). Parenting style and aggression in Chinese adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 15(1-2), 35-52.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2010.9748034>
- DeVito, J. A. (2019). *the interpersonal communication book (15th ed.)*. Pearson Education.
- Emiliza, T. (2019). *Konsep psikososial menurut teori Erik H. Erikson terhadap pendidikan anak usia dini dalam tinjauan pendidikan Islam [Skripsi, IAIN Bengkulu]* [IAIN Bengkulu].  
<https://repository.iainbengkulu.ac.id/3899/>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd ed.)*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (2007). *Masa kanak-kanak dan masyarakat (Terj. Munandar, A. M. S.)*. Rajawali Pers.
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. Simon & Schuster.
- Handjojo, E. R. (2015). *Pengaruh komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar (SD) Tarakanita Bumijo Yogyakarta (survey kepada orang tua siswa kelas 1 SD) [Skripsi, Universitas Multimedia Nusantara]* [Universitas Multimedia Nusantara]. <https://kc.umn.ac.id/id/eprint/794/>

- Hariono, P. P. (2022). *Hubungan Verbal Abuse Orang Tua terhadap Kepercayaan Diri Anak Sekolah Usia 10–11 Tahun*. Universitas Jember.
- Kennedy, B. (2022). *Good inside: A guide to becoming the parent you want to be*. Harper Wave.
- Murphy, T. P., Laible, D. J., & Augustine, M. E. (2017). The influence of maternal tone of voice on children's emotional development. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 736–745.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (13th ed.)*. McGraw-Hill.
- Satir, V. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.
- Segarwati, Y., Sonjaya, R., & Rakhmaniar, A. (2022). Pengaruh komunikasi interpersonal orang tua dan anak terhadap prestasi belajar anak selama masa School From Home (SFH) pandemi COVID-19. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i2.5366>
- Tamasna, N. (2022). *Pengaruh Verbal Abuse Orang Tua Terhadap Kepercayaan Diri Anak Usia 5–6 Tahun di Kelurahan Gandul*. UIN Jakarta.
- Wood, J. T. (2020). *Interpersonal communication: Everyday encounters (9th ed.)*. Cengage Learning