

**PSIKOLOGI ANAK DAN REMAJA  
( Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosional )**

**Jernita Susi Sriwati Simamora, Kommy Nababan, Debora Lidya Padang**

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

[simamorasriwaty@gmail.com](mailto:simamorasriwaty@gmail.com)

[kommynababan9@gmail.com](mailto:kommynababan9@gmail.com)

[deborapadang893@gmail.com](mailto:deborapadang893@gmail.com)

**Abstract**

The purpose of this study was to find components that influence the emotional development of children and adolescents through direct observation in the home and school environment. The author used a qualitative approach to observe the behavior and emotional reactions of children and adolescents in everyday social situations. The results showed that family, friendship, and social media are the main components that influence the emotional development of children and adolescents. This study shows that parents, educators, and society are very important in helping children and adolescents grow with healthy emotional balance. These results can be used as a basis for building educational methods that support the psychological development of children and adolescents.

Keywords : Emotional development, child psychology, adolescents, family, friendship, media

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan komponen yang memengaruhi perkembangan emosional anak dan remaja melalui observasi langsung di lingkungan rumah dan sekolah. Penulis menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengamati perilaku dan reaksi emosional anak dan remaja dalam situasi sosial sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga, pertemanan, dan media sosial adalah komponen utama yang memengaruhi perkembangan emosional anak dan remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua, pendidik, dan masyarakat sangat penting dalam membantu anak dan remaja tumbuh dengan keseimbangan emosional yang sehat. Hasil ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun metode pendidikan yang mendukung perkembangan psikologis anak dan remaja.

Kata Kunci : Perkembangan emosional, psikologi anak, remaja, keluarga, pertemanan, media sosial.

**PENDAHULUAN**

Latar belakang Perkenalan Kronologi : Proses yang kompleks, perkembangan emosional anak dan remaja mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk

perilaku sosial, hubungan interpersonal, dan prestasi akademik. Teori perkembangan psikososial Erikson menyatakan bahwa anak dan remaja berada dalam fase pencarian identitas, di mana mereka membutuhkan dukungan emosional yang kuat. Faktor-faktor dari lingkungan luar, seperti lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, dan media sosial, dapat secara signifikan memengaruhi kesehatan emosional mereka. Psikologi anak dan remaja menekankan bahwa perkembangan yang seimbang dari kognitif, sosial, dan emosional sangat penting. Sebagai contoh, anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh perhatian cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik (Santrock, 2016). Sebaliknya, tekanan sosial dari teman sekelas atau efek negatif dari media sosial dapat memperburuk keadaan emosional mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian : Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode observasi sederhana. Penulis melakukan observasi selama periode dua bulan di lingkungan sekolah dan rumah. Selama observasi, penulis mencatat perilaku serta reaksi emosional anak-anak dan remaja yang diamati dalam situasi sosial sehari-hari, termasuk interaksi mereka dengan keluarga, teman, dan dalam penggunaan media sosial.

Populasi dan Sampel: Penelitian ini melibatkan anak-anak dan remaja berusia 12-17 tahun sebagai bagian dari sampel. Sampel terdiri dari lima siswa di sekolah dan dua anak di rumah penulis. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan keberagaman latar belakang sosial dan keluarga untuk memberikan perspektif yang lebih menyeluruh. Instrumen Pengumpulan Data:

1. Observasi langsung: Penulis mengamati perubahan emosi serta perilaku yang terlihat selama interaksi sosial di rumah dan di sekolah.
2. Wawancara informal: Wawancara singkat dilaksanakan dengan anak-anak dan remaja untuk memahami perasaan mereka mengenai faktor-faktor keluarga, teman, dan penggunaan media sosial.
3. Prosedur Pengumpulan Data: Pengamatan dilakukan secara partisipatif di luar kegiatan akademis mereka. Penulis melakukan pengamatan langsung tanpa memberikan intervensi atau instruksi tertentu. Data yang dikumpulkan terdiri dari catatan observasi tentang reaksi emosional yang muncul selama interaksi sosial serta dampak lingkungan sosial terhadap emosi mereka.

## **HASIL PENELITIAN**

Faktor Keluarga : Pengaruh keluarga terhadap perkembangan emosional sangat jelas dalam penelitian ini. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang memiliki komunikasi terbuka dan hubungan harmonis cenderung menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik. Mereka dapat menangani perasaan marah atau kecewa dengan lebih efektif dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Menurut Baumrind (1991), pola asuh yang bersifat demokratis dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi yang sehat. Sebaliknya, anak-anak yang berasal dari keluarga yang mengalami ketegangan atau kurangnya perhatian emosional cenderung mengalami kecemasan dan masalah perilaku.

Faktor Pertemanan: Pertemanan memiliki dampak besar terhadap perkembangan emosional anak dan remaja. Dalam pengamatan, individu yang menjalin hubungan positif dengan teman sebaya cenderung menunjukkan kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik. Sebaliknya, anak-anak yang terjebak dalam relasi pertemanan yang penuh konflik atau mengalami perundungan emosional lebih rentan terhadap kecemasan, perasaan terasing, dan depresi. Hartup (1996) menyebutkan bahwa teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan sosial, tetapi juga berperan dalam membentuk perkembangan identitas diri anak.

Faktor Media Sosial: Pemanfaatan media sosial menciptakan berbagai dampak terhadap emosi anak dan remaja. Mereka yang menggunakan media sosial untuk berhubungan dengan teman-teman dekat serta berbagi pengalaman positif cenderung merasakan kepuasan emosional yang lebih baik. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan atau terlibat dalam perbandingan sosial secara berlebihan dapat meningkatkan rasa cemas, stres, dan rendah diri. Menurut Turkle (2011), media sosial memberikan peluang untuk memperkenalkan diri, namun di saat yang sama juga menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi terkait penampilan dan penerimaan sosial.

## **Pembahasan**

Keluarga sebagai Fondasi Emosional: Keluarga memainkan peran yang sangat besar dalam pembentukan dasar emosional anak. Orang tua yang terlibat secara aktif dalam kehidupan anak dan menunjukkan kasih sayang serta perhatian terhadap kebutuhan emosional mereka akan membantu anak mengembangkan rasa percaya diri yang kuat.

Pendapat ini sejalan dengan teori Baumrind (1991) yang menggarisbawahi pentingnya pola asuh demokratis dalam membantu anak mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Pengaruh Pertemanan: Pertemanan memberikan ruang bagi anak dan remaja untuk mengeksplorasi identitas mereka serta belajar berempati terhadap orang lain. Hubungan yang sehat dengan teman sebaya dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan yang signifikan terhadap munculnya masalah emosional, seperti perasaan kesepian dan kecemasan.

Media Sosial sebagai Alat dan Tantangan: Media sosial memiliki peran ganda; di satu sisi, ia dapat digunakan sebagai alat untuk membangun hubungan, sementara di sisi lain, ia juga dapat menjadi sumber stres yang merugikan. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua dan pendidik sangat penting dalam membimbing anak agar dapat memanfaatkan media sosial dengan bijak, sehingga tidak menambah beban emosional yang mereka rasakan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pengamatan dan analisis data yang telah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor seperti keluarga, pertemanan, dan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional anak dan remaja. Keluarga berfungsi sebagai dasar yang utama dalam pembentukan keseimbangan emosional anak, di mana pola asuh yang hangat dan responsif dapat mengurangi tingkat kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri mereka. Teman sebaya, sebagai faktor eksternal, memberikan kontribusi yang besar dalam proses pembentukan identitas dan penanganan stres remaja. Namun, hubungan yang tidak sehat, seperti perundungan atau ketegangan dalam pertemanan, dapat memperburuk keadaan emosional mereka. Di samping itu, media sosial berperan sebagai alat yang dapat memberikan dampak positif ketika digunakan dengan bijak, tetapi juga dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan emosional anak dan remaja jika tidak dikelola dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton and Company.

- Feldman, R. S. (2008). *Development across the life span* (5th ed. ). Pearson.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1-13.
- Rosen, L. D. , Carrier, L. M. , and Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1207-1214.
- Santrock, J. W. (2016). *Life-span development* (15th ed. ). McGraw-Hill Education.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.