

Perkembangan Emosi Pada Anak Remaja

Charisma

162021014@student.uksw.edu

Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Masa remaja sering disebut sebagai masa tidak stabil. Dimana masa itu remaja sering terlibat dalam berbagai masalah. Dan dia akan mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah tersebut. Pada saat itu remaja akan sulit untuk menentukan antara benar dan salah, mereka cenderung mudah terpengaruh oleh teman dan lingkungan. Emosi positif akan membawa remaja pada perilaku positif tetapi emosi negatif akan memicu timbulnya berbagai permasalahan. Oleh karena itu pembentukan kematangan emosi, serta dukungan dan bimbingan serta perhatian dari orang tua tenaga pendidik dan lingkungan sangat perlu. Memahami remaja dan perkembangan emosinya adalah hal yang penting agar membantu mengembangkan potensi yang ada pada remaja juga mencari pemecahan masalah yang dihadapinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perkembangan emosi yang terjadi pada remaja dan untuk mengungkapkan gambaran kematangan emosi siswa dalam menghadapi masalah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan subyek penelitian yaitu siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan penulis adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perkembangan dan kematangan emosi yang baik pada remaja. Remaja mampu mengelola emosinya dengan baik dan mampu mengekspresikannya pada saat dan tempat yang tepat.

Kata Kunci: Emosi, Remaja, Psikologi

Info Artikel

Diterima: 28 April 2022

Disetujui: 25 Mei 2023

Dipublikasikan: 30 Juni 2023

PENDAHULUAN

Pada tahap remaja seorang remaja akan mengalami perkembangan emosi, masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Sehingga pada masa remaja seorang remaja harus mendapat perhatian dari orangtua (Zola, Ilyas, & Yusri, 2017; Churni, & Ifdil, 2017), bimbingan dari guru, dan lingkungan yang baik agar emosi remaja dapat terkontrol.

Emosi disebabkan oleh seseorang atau situasi tertentu diekspresikan melalui ekspresi fisik. Emosi yang dialami seseorang remaja merupakan respon terhadap seseorang atau situasi, baik diinginkan atau tidak, dan akhirnya memecahkan masalah yang dihadapi. Pada masa remaja, kondisi jiwanya masih labil, belum dewasa, jadi ketika ada masalah yang dihadapi mereka masih bertindak sesuai dengan pikiran dan akal sehatnya. Seorang remaja yang telah mengalami kematangan emosi ketika menghadapi masalah dia mampu mengevaluasi emosi secara kritis dengan tidak terburu-buru melepaskan emosinya terlebih dahulu, pada titik mana dia bisa mengendalikannya. Dan mengekspresikan emosi di waktu dan situasi yang lebih tepat di depan orang lain.

Menurut Bimo Walgito (2005:229) emosi merupakan “keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (approach) atau menyingkiri (avoidance) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi”.

Menurut Daniel Goleman (2002:411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

Emosi berpengaruh besar terhadap kualitas dan kuantitas belajar, emosi yang positif akan mencapai hasil belajar yang lebih baik dan emosi yang negatif akan memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Suatu cara yang digunakan dalam memecahkan masalah dalam metode penelitian yang digunakan dalam kegiatan penelitian haruslah sesuai dengan relevan dengan masalah-masalah yang peneliti teliti agar tidak terjadi kekeliruan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberi gambaran mengenai fakta yang ada di lapangan di tempat penelitian. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan alat pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap narasumber yang berkaitan dengan perkembangan emosi pada anak remaja. Dalam pengumpulan data ini, wawancara yang dilakukan peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur dimana peneliti memberikan pertanyaan secara bebas dan terbuka dan melakukan wawancara tanpa adanya keterikatan susunan pertanyaan yang sudah dipersiapkan sebelumnya.

Alasan peneliti melakukan penelitian ini dengan metode kualitatif deskriptif karena ingin melihat, mengetahui dan memahami perkembangan dan kematangan emosi pada remaja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

.Penelitian ini dilaksanakan di salah satu rumah narasumber pada remaja dengan rentang usia 12-13 tahun.Jumlah siswa (remaja) adalah 2 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan.

Dari hasil wawancara dengan kedua narasumber bahwa perkembangan emosi yang dialaminya pada saat ini mereka sudah bisa mengontrol emosinya dan mengekspresikannya pada waktu dan tempat yang tepat serta mampu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Perkembangan emosi mengacu pada reaksi anak terhadap berbagai perasaan yang dialami setiap hari dan membawa pengaruh besar terhadap cara pandang menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, tingkah laku, dan menikmati hidup sebagai orang dewasa kelak. Untuk mencapai kematangan emosi remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional.Kematangan emosi pada remaja ketika pada masa remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan oranglain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat ditentukan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak :

- 1.Perubahan Jasmani
- 2.Perubahan pola interaksi dengan orangtua dan teman sebaya
- 3.Perubahan pandangan luar
- 4.Perubahan interaksi dengan lingkungan sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Perkembangan emosi yang baik pada remaja dapat terlihat ketika remaja mampu mengontrol emosinya dan mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan yang tepat sehingga memudahkan remaja dalam beradaptasi.Kematangan remaja dalam mengambil sebuah keputusan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu,keluarga,orangtua dengan berbagai pola yang diterapkan untuk mendidik anaknya,usia juga dengan tidak langsung dapat mempengaruhi kematangan emosi remaja,dan lingkungan.Sehingga kematangan emosi pada remaja disebabkan oleh faktor dari dalam dan luar diri remaja.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan kematangan emosi pada remaj dalam pengambilan keputusan,yaitu dengan melatih diri untuk terbuka kepada orang terdekat untuk bercerita mengenai permasalahan yang dihadapinya,melakukan berbagai latihan fisik atau olahraga,bermain dan bekerja,tertawa atau menangis.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.academia.edu>

<https://www.ruangguruku.com>