

## PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSI REMAJA USIA SMP

Sadima Pasaribu \*<sup>1</sup>  
Dorlan Naibaho <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

\*e-mail : [sadimapasaribu10@gmail.com](mailto:sadimapasaribu10@gmail.com)<sup>1</sup>, [dorlannaibaho4@gmail.com](mailto:dorlannaibaho4@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menggali secara mendalam bagaimana pola asuh orang tua memengaruhi perkembangan emosi remaja usia SMP melalui pendekatan kualitatif. Masa remaja merupakan fase kritis pembentukan identitas dan kestabilan emosi yang dipengaruhi oleh interaksi orang tua dan anak. Melalui wawancara mendalam dengan 10 remaja dan observasi interaksi keluarga, penelitian menemukan pola asuh demokratis memberikan ruang ekspresi emosi yang sehat dan mendorong kemandirian emosional. Sebaliknya, pola asuh otoriter dan permisif menimbulkan hambatan dalam pengelolaan emosi yang berpotensi menyebabkan konflik internal. Temuan ini menegaskan pentingnya peran orang tua dalam membentuk perkembangan emosi remaja.

**Kata Kunci:** Pola Asuh Orang Tua, Perkembangan Emosi, Remaja, Pendidikan Agama Kristen.

### Abstract

This study aims to explore in depth how parenting patterns influence the emotional development of junior high school-aged adolescents through a qualitative approach. Adolescence is a critical phase in the formation of identity and emotional stability that is influenced by parent-child interactions. Through in-depth interviews with 10 adolescents and observations of family interactions, the study found that democratic parenting patterns provide space for healthy emotional expression and encourage emotional independence. In contrast, authoritarian and permissive parenting patterns create obstacles in emotional management that have the potential to cause internal conflict. These findings emphasize the importance of the role of parents in shaping adolescent emotional development.

**Keywords:** Parenting Patterns, Emotional Development, Adolescents, Christian Religious Education.

### PENDAHULUAN

Remaja adalah fase perkembangan yang kompleks dan penuh dinamika emosional. Masa ini ditandai oleh pencarian identitas dan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial serta keluarga. Dalam konteks psikososial, perkembangan emosi yang sehat menjadi kunci utama bagi remaja agar dapat melewati masa krisis identitas tanpa mengalami gangguan psikologis. Orang tua sebagai agen sosialisasi pertama memiliki peran sentral dalam membentuk kemampuan remaja mengelola emosi melalui pola asuh yang mereka terapkan. Menurut Erikson, dukungan emosional dari orang tua akan membantu remaja membangun rasa percaya diri dan identitas yang kokoh. Sebaliknya, pola asuh yang tidak tepat bisa menyebabkan ketegangan emosional dan konflik internal yang berpotensi berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis remaja. <sup>1</sup> Dalam penelitian kualitatif sebelumnya, ditemukan bahwa interaksi harmonis antara orang tua dan anak mendorong keterbukaan komunikasi yang membantu remaja mengekspresikan perasaan dengan sehat. Dalam perspektif Pendidikan Agama Kristen, pola asuh yang berlandaskan kasih dan pengendalian diri tidak hanya membantu perkembangan psikologis, tapi juga spiritual remaja. <sup>2</sup> Oleh karena itu,

<sup>1</sup> Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968), 135.

<sup>2</sup> Alkitab Terjemahan Baru (Lembaga Alkitab Indonesia, 2002), Galatia 5:22-23.

penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman dan makna yang dibangun remaja dalam proses perkembangan emosi di bawah pengaruh pola asuh orang tua mereka.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua merupakan strategi dan sikap yang diterapkan dalam mendidik anak. Baumrind mengidentifikasi tiga tipe pola asuh utama: otoriter, permisif, dan demokratis.<sup>3</sup> Pola asuh demokratis adalah yang paling banyak dikaitkan dengan hasil perkembangan emosional yang positif karena memberi keseimbangan antara aturan dan kasih sayang. Pola asuh otoriter cenderung menuntut kepatuhan tanpa ruang diskusi, sehingga anak merasa terkekang dan takut menyampaikan emosi negatif. Sebaliknya, pola asuh permisif memberikan kebebasan tanpa batasan yang jelas, sehingga anak sulit belajar kontrol diri. Pola asuh demokratis memberikan batasan dengan pendekatan kasih sayang yang hangat sehingga anak merasa dihargai dan didukung secara emosional. Penelitian kualitatif oleh Darmawan (2022) menemukan bahwa remaja yang diasuh dengan pola demokratis mampu mengekspresikan emosinya secara terbuka dan mengembangkan empati terhadap orang lain, sedangkan pola otoriter membatasi ekspresi tersebut sehingga menimbulkan perasaan tertekan.<sup>4</sup>

### Perkembangan Emosi Remaja

Perkembangan emosi adalah proses di mana remaja belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka secara efektif. Santrock menegaskan bahwa pengalaman emosional yang positif dan dukungan sosial dari keluarga sangat memengaruhi kesehatan mental remaja.<sup>5</sup> Emosi yang stabil membantu remaja mengatasi tekanan sosial dan akademik yang berat, sehingga mereka dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis. Ketidakseimbangan emosi selama masa ini sering berujung pada masalah seperti kecemasan, depresi, atau perilaku agresif. Dalam konteks agama Kristen, pengembangan emosi yang seimbang berlandaskan buah Roh seperti kasih, kesabaran, dan pengendalian diri sangat penting dalam membentuk karakter remaja. Hal ini juga mengajarkan remaja untuk menerima dirinya dan orang lain dengan penuh pengertian dan belas kasih.

## METODE

### Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang fokus pada pemahaman mendalam pengalaman subjek terkait pengaruh pola asuh terhadap perkembangan emosi mereka. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna subjektif yang tidak bisa diukur dengan instrumen kuantitatif.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Siatas Barita Kab. Tapanuli Utara. Waktu penelitian April-Juni 2025.

---

<sup>3</sup> Diana Baumrind, "Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior," *Genetic Psychology Monographs* 75, no. 1 (1967): 45.

<sup>4</sup> Yusron Darmawan, "Peran Pola Asuh Demokratis dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional Remaja," *Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 11, no. 2 (2022): 55-67.

<sup>5</sup> John W. Santrock, *Adolescence*, 14th ed. (New York: McGraw-Hill, 2013), 88.

### Subjek Penelitian

Sebanyak 10 remaja SMP usia 13-15 tahun dipilih secara purposive berdasarkan keberagaman pola asuh orang tua yang mereka alami (otoriter, permisif, demokratis). Kriteria pemilihan mempertimbangkan latar belakang sosial-ekonomi dan lingkungan keluarga agar data mencakup variasi pengalaman yang luas.

### Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipatif pada interaksi keluarga dalam kegiatan sehari-hari. Wawancara berfokus pada pengalaman remaja terkait dukungan emosional, konflik, dan cara mereka mengelola perasaan. Observasi membantu memvalidasi data wawancara dengan melihat realitas interaksi langsung.

### Analisis Data

Data dianalisis dengan teknik coding terbuka, axial, dan selective untuk menemukan tema-tema utama yang berkaitan dengan pola asuh dan perkembangan emosi. Validitas data diperkuat dengan triangulasi sumber dan teknik untuk meminimalisir bias peneliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pola Asuh Demokratis dan Perkembangan Emosi

Sebagian besar remaja yang mengalami pola asuh demokratis melaporkan bahwa mereka merasa bebas mengungkapkan perasaan dan masalahnya kepada orang tua. Mereka belajar mengelola stres dan frustrasi dengan lebih baik karena mendapat dukungan dan arahan. Misalnya, salah satu remaja mengatakan: "Orang tua saya selalu mendengarkan saya, dan mereka memberi saya kesempatan untuk berbicara tentang perasaan saya tanpa takut dimarahi." Dari segi Pendidikan Agama Kristen, pola ini mencerminkan kasih tanpa syarat dan prinsip pengendalian diri yang diajarkan dalam Kitab Suci. Pola asuh demokratis mendukung perkembangan emosi yang sehat, meningkatkan rasa percaya diri, dan membentuk karakter remaja yang bertanggung jawab dan penuh kasih. Pola asuh ini sangat mendukung perkembangan emosi yang sehat pada remaja, karena memungkinkan mereka untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka dan belajar mengelola emosi dengan cara yang positif. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis cenderung menjadi pendengar yang baik dan memberi ruang bagi anak untuk terlibat dalam pengambilan keputusan yang menyangkut dirinya. Hal ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri remaja, tetapi juga memperkuat identitas diri mereka. Selain itu, pola asuh ini membentuk karakter remaja yang bertanggung jawab, karena mereka terbiasa diberi kepercayaan dan diajak berpikir kritis tentang konsekuensi dari tindakan mereka. Dalam lingkungan yang penuh pengertian dan kasih sayang, remaja juga belajar untuk menjadi pribadi yang peduli dan penuh kasih terhadap orang lain. Dengan demikian, pola asuh demokratis menjadi fondasi penting dalam membentuk remaja yang sehat secara emosional, matang secara sosial, dan kuat secara moral.

### Pola Asuh Otoriter dan Konflik Emosional

Remaja yang tinggal di bawah pola asuh otoriter mengaku merasa takut untuk mengungkapkan emosi negatif. Ketakutan terhadap hukuman verbal atau fisik membuat mereka menekan perasaan, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan stres. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pola asuh otoriter dapat menghambat perkembangan emosional sehat. Salah satu responden menyatakan: "Saya takut untuk jujur tentang perasaan saya karena orang tua saya langsung marah dan menghukum." Konflik ini berdampak pada rasa rendah diri dan hubungan yang kurang harmonis antara anak dan orang tua. Pola asuh otoriter ditandai dengan kontrol yang ketat, tuntutan yang tinggi, dan minimnya kehangatan emosional dari orang tua. Dalam pola ini, orang tua cenderung memaksakan kehendak, menetapkan aturan yang kaku, serta jarang memberi kesempatan bagi anak untuk menyampaikan pendapat atau perasaannya. Situasi seperti ini seringkali menimbulkan konflik emosional pada remaja, karena kebutuhan mereka untuk didengarkan, dihargai, dan diterima tidak terpenuhi. Akibatnya, remaja yang dibesarkan dalam pola asuh otoriter cenderung mengalami tekanan batin, ketakutan, bahkan pemberontakan emosional sebagai bentuk perlawanan terhadap

otoritas yang mengekang. Mereka mungkin menunjukkan gejala kecemasan, rendah diri, hingga kesulitan dalam mengelola emosi secara sehat. Ketidakmampuan dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka juga dapat memperburuk hubungan antara orang tua dan anak, menciptakan jarak emosional yang semakin lebar. Dalam jangka panjang, pola ini dapat menghambat perkembangan sosial-emosional remaja dan mengurangi kemampuan mereka untuk membangun relasi yang sehat dan terbuka dengan orang lain.

#### **Pola Asuh Permisif dan Kesulitan Pengendalian Diri**

Remaja dengan pola asuh permisif cenderung kurang memiliki batasan dan arahan dari orang tua. Mereka merasa bebas namun sering mengalami kesulitan mengendalikan emosi, seperti marah dan frustrasi. Seorang remaja menyatakan: "Saya sering kesulitan mengendalikan kemarahan saya karena saya tidak tahu harus bagaimana." Ketiadaan batasan ini dapat menyebabkan remaja kurang mampu mengatur emosinya sehingga mudah mengalami ledakan emosi yang tidak terkendali. Pola asuh permisif adalah gaya pengasuhan yang ditandai dengan tingginya kebebasan yang diberikan orang tua kepada anak tanpa disertai batasan atau kontrol yang memadai. Orang tua dengan pola asuh ini cenderung menghindari konfrontasi, jarang menetapkan aturan yang jelas, serta cenderung memanjakan anak dan memenuhi hampir semua keinginan mereka. Meskipun pola ini tampak penuh kasih dan perhatian, dalam jangka panjang dapat menyebabkan kesulitan dalam pengendalian diri pada remaja. Karena tumbuh dalam lingkungan yang minim disiplin dan struktur, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam membedakan antara keinginan dan kebutuhan, serta cenderung bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi. Mereka juga kurang terbiasa menghadapi frustrasi atau batasan, yang berisiko menimbulkan perilaku tidak disiplin, rendahnya tanggung jawab, dan lemahnya ketahanan terhadap tekanan. Ketidakteraturan ini dapat berdampak pada aspek emosional dan sosial remaja, termasuk dalam hubungan dengan teman sebaya maupun prestasi akademik. Oleh karena itu, pola asuh permisif, meskipun berniat baik, justru dapat menghambat pembentukan karakter dan kedewasaan emosional yang sehat jika tidak diimbangi dengan pengarahan dan batasan yang sesuai.

#### **Implikasi untuk Pendidikan Agama Kristen**

Hasil temuan mengindikasikan bahwa upaya mendampingi remaja dalam perkembangan emosional mereka membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif, yaitu pola asuh yang mencakup dimensi psikologis dan spiritual. Banyak orang tua menghadapi tantangan dalam membimbing anak-anak mereka menghadapi tekanan sosial, konflik batin, dan gejala emosi khas masa remaja. Dalam konteks ini, tidak cukup hanya mengandalkan nasihat atau pengawasan yang bersifat lahiriah. Diperlukan pendampingan yang menanamkan nilai-nilai iman, di mana kasih, kesabaran, dan keteladanan menjadi fondasi utama dalam membangun komunikasi dan relasi dalam keluarga.

Peran sekolah dan gereja sangat penting dalam mendukung orang tua menerapkan pola asuh yang berakar pada kasih Kristus. Sekolah Kristen dapat menjadi tempat pembelajaran yang tidak hanya mencerdaskan secara intelektual, tetapi juga membentuk karakter melalui pelajaran yang menekankan nilai kasih, pengampunan, dan tanggung jawab moral. Sementara itu, gereja sebagai komunitas iman memiliki kapasitas untuk memfasilitasi pembinaan orang tua, baik melalui pelayanan keluarga, kelas pendewasaan iman, maupun komunitas pendukung yang saling menguatkan. Pendidikan Agama Kristen memiliki tanggung jawab strategis untuk mengintegrasikan ajaran-ajaran spiritual ke dalam pembelajaran tentang pola asuh, agar para orang tua tidak hanya memahami bagaimana menjadi figur yang tegas, tetapi juga menjadi pribadi yang mengasihi dengan tulus dan membimbing dengan bijaksana.

Dengan demikian, terbentuklah pola asuh yang tidak hanya menekankan disiplin, tetapi juga membangun suasana rumah yang penuh penerimaan dan kasih. Lingkungan keluarga yang demikian akan sangat berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan perkembangan spiritual remaja. Ketika kasih dan pengampunan menjadi nilai yang hidup dalam interaksi sehari-hari, remaja pun tumbuh dalam rasa aman dan dihargai, sehingga lebih mudah dibentuk menjadi pribadi yang sehat secara emosi dan kuat secara rohani.

**KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja usia SMP. Pola asuh demokratis memberikan dampak positif dengan mendorong keterbukaan ekspresi emosi dan pengendalian diri, sedangkan pola asuh otoriter dan permisif menimbulkan hambatan yang bisa berdampak negatif secara psikologis. Implikasi hasil penelitian ini penting untuk pengembangan program bimbingan keluarga di lingkungan Pendidikan Agama Kristen agar membentuk generasi remaja yang sehat secara emosional dan spiritual.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968), 135.  
Alkitab Terjemahan Baru (Lembaga Alkitab Indonesia, 2002), Galatia 5:22-23.  
Diana Baumrind, "Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior," *Genetic Psychology Monographs* 75, no. 1 (1967): 45.  
Yusron Darmawan, "Peran Pola Asuh Demokratis dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional Remaja," *Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 11, no. 2 (2022): 55-67.  
John W. Santrock, *Adolescence*, 14th ed. (New York: McGraw-Hill, 2013), 88.