

Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Perkembangan

**MODEL BIMBINGAN DAN
KONSELING
PERKEMBANGAN
UNTUKMENINGKATKAN
KEMATANGAN EMOSI
REMAJA**

Budi Astuti

Tahun 2011

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FIP UNY

**MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN
UNTUKMENINGKATKAN KEMATANGAN EMOSI REMAJA**
(Studi Pengembangan Model Bimbingan dan Konseling Perkembangan
di SMAN Kabupaten Sleman, Yogyakarta Tahun 2008/2009)

Oleh:
Budi Astuti

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan cita-cita bangsa. Harapan dan masa depan bangsa terletak pada pendidikan remaja. Oleh karena itu, masyarakat sangat mendambakan sosok remaja yang mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal melalui pencapaian tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual). Hal ini sejalan dengan fungsi pendidikan nasional dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II Pasal 3, yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab (Depdiknas, 2003).

Sehubungan dengan aspek perkembangan remaja, pada saat ini ditemukan banyak permasalahan emosional remaja berupa gejala-gejala tekanan perasaan dan frustrasi, baik yang terkait dengan konflik internal maupun konflik eksternal pada diri individu. Tekanan perasaan dan frustrasi merupakan suatu respons emosional ketika keadaan menghalangi tercapainya suatu tujuan personal, yang dihubungkan dengan perasaan marah, sedih, dan kecewa.

Temuan sebuah lembaga swadaya masyarakat yang bernama “Indok ELSAM” (Kasim, 2006) menunjukkan bahwa ada beberapa kasus siswa yang melakukan tindakan bunuh diri atau percobaan bunuh diri karena kemiskinan. Siswa-siswa tersebut berasal dari berbagai jenis usia dan berbagai jenjang sekolah. Salah satu penyebabnya ialah siswa yang belum melunasi biaya sekolah dipermalukan oleh guru di hadapan siswa lain. Sementara itu, di Amerika tercatat data bahwa remaja usia 15--19 tahun memiliki tingkat bunuh diri yang sangat tinggi jika dibandingkan dengan usia sebelumnya, yaitu sebanyak 18 orang untuk setiap 100.000 orang remaja (Santrock, 2007).

Lebih lanjut, hasil studi pendahuluan terhadap 282 orang siswa SMA di Kabupaten Sleman, Yogyakarta menunjukkan bahwa emosi kurang matang menjadi masalah yang menimbulkan kerisauan dalam perkembangan aspek pribadi-sosial siswa, yakni sebesar 18,8% siswa teridentifikasi kurang mampu mengendalikan emosi, kurang mampu mengatasi ketegangan, kurang toleran terhadap frustrasi, serta kurang mampu dalam memberi dan menerima cinta dan kasih sayang.

Berdasarkan uraian permasalahan emosi remaja dan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa perkembangan emosi remaja dapat dikategorikan kurang matang. Hal itu terlihat pada permasalahan emosi remaja yang melakukan perilaku-perilaku menyimpang hingga nekat bunuh diri dengan latar belakang masalah yang sangat sepele. Seharusnya hal tersebut tidak perlu terjadi seandainya remaja telah mampu mengontrol emosinya.

Kematangan emosi merupakan hal yang esensial bagi remaja. Kematangan emosi berhubungan dengan kemampuan remaja untuk bertindak secara etis dan memperlihatkan kemampuan mengendalikan diri. Aspek-aspek yang terkandung dalam kematangan emosi remaja (Murray, 1997), antara

lain(1)pemberian dan penerimaan cinta, yaitu mampu mengekspresikan cintanya sebagaimana remaja dapat menerima cinta dan kasih sayang dari orang-orang yang mencintainya,(2) pengendalian emosi,yaitu individu yang matang secara emosi dapat menggunakan amarahnya sebagai sumber energi untuk meningkatkan usahanya dalam mencari solusi, (3) toleransi terhadap frustrasi,yaitu ketika hal yang diinginkan tidak berjalan sesuai dengan keinginan, individu yang matang secara emosi mempertimbangkan untuk menggunakan cara atau pendekatan lain, dan(4) kemampuan mengatasi ketegangan, yaitu pemahaman yang baik akan kehidupan menjadikan individu yang matang secara emosi; yakin akan kemampuannya untuk memperoleh apa yang diinginkannya sehingga remaja dapat mengatasi ketegangan.

Lembaga sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling merupakan wadah pendidikan yang memfasilitasi berkembangnya aspek-aspek pribadi, sosial, emosional, pendidikan, dan karier bagi peserta didik. Rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal menjelaskan standar kompetensi kemandirian peserta didik dalam meningkatkan kematangan emosi. Internalisasi tujuan dalam meningkatkan kematangan emosi berdasarkan standar kompetensi siswa SMA, antara lain (1) pengenalan aspek kematangan emosi, yaitu mempelajari cara-cara menghindari konflik dengan orang lain, (2) akomodasi, yaitu bersikap toleran terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain, dan (3) tindakan, yaitu mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka, dan tidak menimbulkan konflik (Depdiknas, 2008).

Bimbingan dan konseling perkembangan menurut Muro & Kottman (1995) adalah program bimbingan yang didasarkan atas beberapa prinsip, yaitu bimbingan dan konseling dibutuhkan untuk semua remaja dalam proses perkembangan, terfokus pada bagaimana remaja belajar dan pada proses

Anak terhadap Kedemokratisan Pola Asuh Ayah dan Ibu (Tesis, 2005), (3) Konseling Anak Pasca Gempa melalui *Children Center* (PPM dalam Kegiatan Relawan Bencana Gempa Bumi Yogyakarta di *Humanitarian Center* “Jogja Bangkit” Yogyakarta, 10-17 Juni 2006), (4) Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Korban Gempa Bumi di Yogyakarta (PPM dalam Kegiatan Relawan Pelayanan Bimbingan dan Konseling Posko UNY kerjasama dengan ABKIN di Lokasi Bencana Gempa Bumi DIY dan Jawa Tengah, 18 Juni-18 Juli 2006), (5) Meningkatkan Perkembangan Aspek Emosi dalam Proses Pembelajaran Anak (Makalah, dalam acara Seminar Nasional Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 03 Maret 2007), (6) Pengembangan Sumber Daya Manusia menuju Pendidikan Berkualitas (Makalah, dalam acara Seminar Nasional Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 12 Mei 2007), (7) Peserta Program Sertifikasi Tes Psikologi Angkatan X di Universitas Negeri Malang, 09 Juli-10 Agustus 2007, (8) Menenal Perkembangan Siswa Madrasah Aliyah (Narasumber, pada Pelatihan Bimbingan dan Konseling di Sekolah MAN atau Swasta oleh Madrasah Development Center (MDC) Bandung, Jawa Barat, 04-05 Nopember 2008), (9) Perbedaan Pola Pikir antara Seniman dan Teknisi (Penyaji, dalam acara Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling Karir di SPs UPI Bandung, 07 Februari 2009), dan (10) Model Bimbingan dan Konseling Perkembangan untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Remaja (Penyaji, dalam acara Seminar Nasional Peran BK dalam Membangun Karakter Bangsa oleh HSBKI dan MGBK DKI Jakarta, 21-23 November 2010).

Pendidikan formal dimulai dengan belajar di SDN 1 Kalijoso pada tahun 1983 dan lulus tahun pada 1989. Setelah itu melanjutkan sekolah di SMPN 3 Magelang, lulus pada tahun 1992. Setamat dari SMP meneruskan studi di SMAN 5 Magelang, lulus pada tahun 1995. Selanjutnya mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, diselesaikan pada tahun 2000. Pada tahun 2003 melanjutkan pendidikan pada Program Magister Psikologi Perkembangan di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dan lulus pada tahun 2005. Kemudian pada tahun 2007, melalui dukungan Beasiswa Program Pascasarjana (BPPS) Ditjen Dikti berkesempatan menjalani tugas belajar pada Program Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Pada bulan April 2006 diangkat menjadi tenaga pengajar pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. Aktif sebagai anggota organisasi profesi, yaitu Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) dan Himpunan Sarjana Bimbingan dan Konseling Indonesia (HSBKI).

Dalam berbagai kesempatan, aktif mengikuti seminar, simposium, pendidikan dan latihan, workshop, lokakarya yang relevan dengan pengembangan keilmuan dan profesi Bimbingan dan Konseling, baik sebagai peserta, pembicara, maupun penyelenggara. Beberapa kegiatan ilmiah dan karya-karya yang telah dihasilkan, antara lain: (1) Hubungan antara Layanan Bimbingan Sosial dan Pergaulan Teman Sebaya dengan Kenakalan Remaja (Skripsi, 2000), (2) Kematangan Emosi Anak Kelas Enam Sekolah Dasar ditinjau dari Persepsi

mendorong perkembangan, serta konselor dan guru berperan membantu siswa untuk belajar dalam proses pembelajaran.

Mengingat permasalahan-permasalahan yang dihadapi para siswa (remaja) di sekolah menengah atas dan alternatif layanan bimbingan dan konseling perkembangan yang diduga secara efektif dapat membantu permasalahan para siswa tersebut, perlu dilaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan model bimbingan dan konseling perkembangan dalam upaya meningkatkan kematangan emosi remaja di sekolah menengah atas.

B. Rumusan Masalah

Masalah utama dalam penelitian ini adalah apakah model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja. Rumusan masalah ini dirinci secara operasional sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kematangan emosi remaja SMAN di Kabupaten Sleman, Yogyakarta beserta aspek-aspek kematangan emosi remaja?
2. Bagaimana rumusan konseptual dan operasional model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja?
3. Bagaimana efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan dalam peningkatan kematangan emosi remaja, terutama pada aspek; (a) pemberian dan penerimaan cinta, (b) pengendalian emosi, (c) toleransi terhadap frustrasi, dan (d) kemampuan mengatasi ketegangan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan model bimbingan dan konseling perkembangan dalam meningkatkan kematangan emosi remaja. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan gambaran mengenai (1) profil kematangan emosi remaja SMAN di



n, Yogyakarta berdasarkan aspek-aspek remaja (aspek pemberian dan penerimaan emosi, toleransi terhadap frustrasi, dan tasi ketegangan), (2) kelayakan konseptual del bimbingan dan konseling perkembangan an kematangan emosi remaja, dan(3) bimbingan dan konseling perkembangan an kematangan emosi remaja beserta aspek-

D. Manfaat Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empirik tentang keefektifan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja, dan menjadi rujukan ilmiah dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap pemecahan masalah pendidikan di sekolah, terkait dengan masalah peningkatan kematangan emosi remaja dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling perkembangan di sekolah menengah atas.

E. Kerangka Teoretis Penelitian

Kajian teoretis mencakup langkah-langkah membandingkan, mengontraskan, dan memposisikan kedudukan dari masing-masing teori, konsep, dan hasil penelitian. Kedudukan masing-masing teori, konsep, dan hasil penelitian tersebut dikaitkan dengan masalah pengembangan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja. Berdasarkan kajian tersebut, posisi teoretis penelitian menjadi lebih jelas untuk dipahami.

Budi Astuti, dilahirkan pada tanggal 08 Agustus 1977 di Magelang, Jawa Tengah. Anak kedua dari empat bersaudara, pasangan Bapak Kumaedi (Almarhum) dan Ibu Siti Muawanatun. Menikah dengan Arif Hariyanto, ST. pada tanggal 25 Maret 2007 di Magelang.

Alamat: Jln. Raya LPMP, Rt.1/Rw.1, Jetis, Tirtomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta.

E-mail: astuti_karmal@yahoo.com.

25 Januari 2006.

Muro, J.J. & Kottman, T. (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle Schools: A Practical Approach*. Iowa: Brown & Bechmark Publishers.

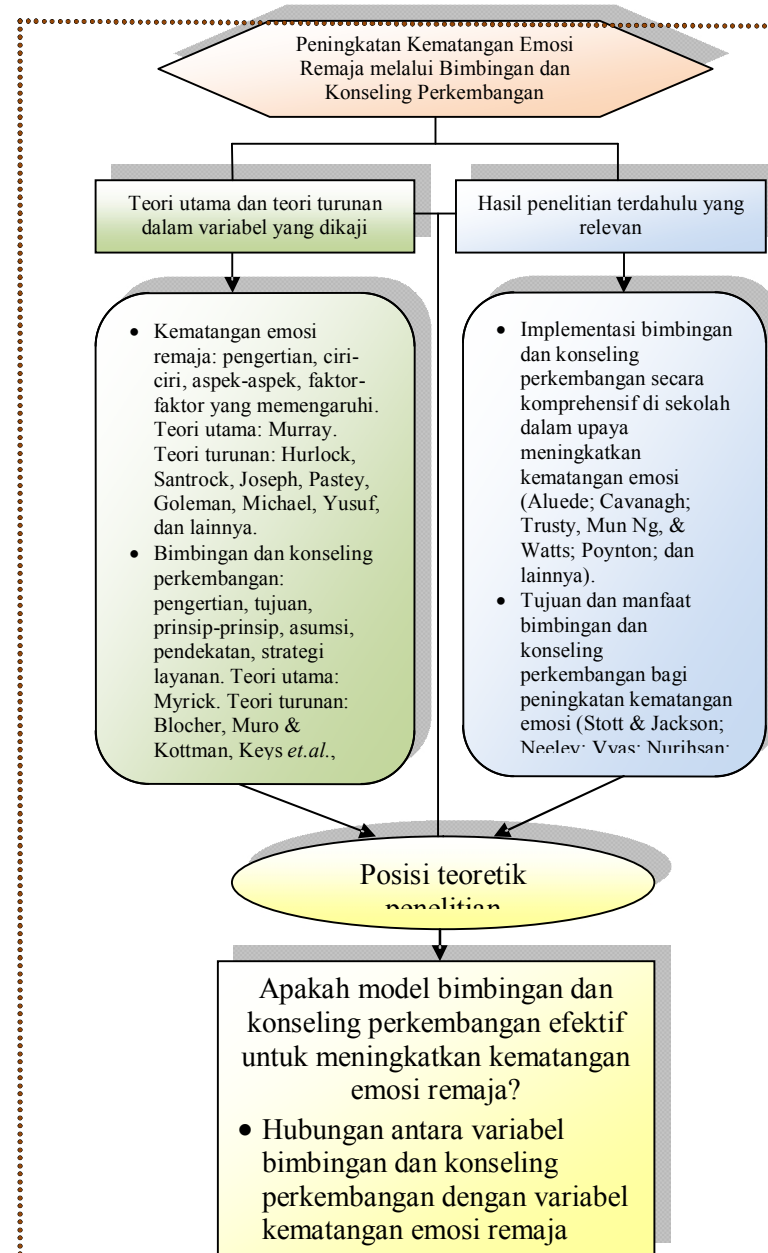
Murray, J. (1997). *Emotional Maturity*. Tersedia: <http://www.betteryou.com>. [14 Oktober 2008].

Myrick, R.D. (1993). *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach Second Edition*. Minneapolis: Educational Media Corporation.

Santrock, J.W. (2007). *Adolescence. Eleventh Edition*. New York: McGraw-Hill International Edition.

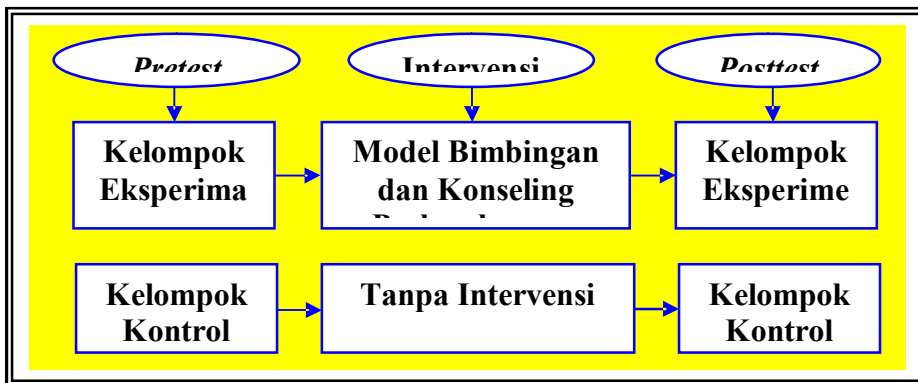
Yusuf, S.L.N. (2009). *Program Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Bandung: Penerbit Rizqi Press.

Kerangka teoretis penelitian ini secara skematis terangkum dalam Gambar 1.



F. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan (Creswell, 2008) adalah *mixed methods research design* (desain penelitian dengan menggunakan metode campuran). Jenis desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu desain melekat (*embedded mixed methods design*). Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian dan pengembangan (*research and development* atau disingkat R&D). Dalam penelitian ini, produk yang dihasilkan adalah model bimbingan dan konseling perkembangan. Borg & Gall (1989) menjelaskan prosedur pelaksanaan penelitian dan pengembangan model dengan mengikuti sejumlah siklus kegiatan dalam sepuluh langkah yang dirangkum dalam empat tahapan utama, yaitu: studi pendahuluan, pengembangan dan validasi model, uji efektivitas model, dan sosialisasi model. Rancangan kuasi eksperimen dalam uji efektivitas model dapat dilihat pada Gambar 2. sebagai berikut.



Gambar 2.

Rancangan Kuasi Eksperimen dalam Uji Efektivitas Model Bimbingan dan Konseling Perkembangan

Pengumpulan data dilakukan dengan inventori kematangan emosi remaja dan skala penilaian terhadap kualitas model bimbingan dan konseling perkembangan. Analisis

DAFTAR PUSTAKA

- Ahman. (1998). *Bimbingan Perkembangan: Model Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar (Studi Kearah Penemuan Model Bimbingan pada Beberapa Sekolah Dasar di Jawa Barat)*. *Disertasi*. Bandung: Program Pascasarjana UPI Bandung.
- Borg, W. R. & Gall, M.D. (1989). *Educational Research: an Introduction. Fifth Edition*. New York: Longman.
- Creswell, J.W. (2008). *Educational Research. Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. Thirh Edition*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: CV. Eka Jaya.
- _____. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan Nasional Bekerjasama dengan ABKIN.
- Hurlock, E. B. (1985). *Child Development*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd.
- Kasim, I. (2006). Potret Pemenuhan Hak atas Pendidikan dan Hak atas Kesehatan: Catatan ELSAM. *Makalah*. Disampaikan pada Lokakarya yang diselenggarakan oleh PUSHAM UII, Yogyakarta, Hotel Jogja Plaza,

selanjutnya disarankan untuk melaksanakan penelitian lanjutan mengenai dampak perlakuan model bimbingan dan konseling perkembangan bagi siswa.

deskriptif digunakan untuk menganalisis data hasil studi pendahuluan, yakni data yang bersifat kuantitatif maupun data kualitatif. Sementara itu, teknik analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t (uji beda dua rerata) melalui proses komputasi dengan program SPSS 12,00for Windows.

Subjek penelitian pada studi pendahuluan adalah siswa kelas sebelas di SMAN Kabupaten Sleman Yogyakarta sebanyak 282 orang. Pada tahap pengembangan dan validasi model hipotetik melibatkan tiga orang pakar bimbingan dan konseling dan para konselor di sekolah. Pada tahap uji coba model, subjek penelitian adalah siswa kelas sebelas di SMAN 1 Ngemplak sebagai kelompok eksperimen dan siswa kelas sebelas di SMAN 2 Ngaglik sebagai kelompok kontrol.

G. Temuan Penelitian

Profil kematangan emosi siswa menunjukkan adanya kecenderungan sebaran skor kematangan emosi yang paling banyak frekuensinya pada kategori sedang, yaitu 156 siswa (58,5%). Sementara itu, skor kematangan emosi dari 73 siswa (22,7%) berada pada kategori tinggi dan 53 siswa (18,8%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan profil kematangan emosi siswa, diasumsikan bahwa sebagian siswa membutuhkan suatu layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan emosinya menjadi lebih matang. Oleh karena itu, salah satu langkah yang ditempuh adalah dengan mengembangkan bimbingan dan konseling perkembangan yang bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

Struktur model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja yang dikembangkan meliputi (a) rasional, (b) tujuan, (c) asumsi model, (d) target intervensi, (e) komponen model, (f) langkah-langkah model, (g) kompetensi konselor

dalam implementasi model, (h) struktur dan isi intervensi, serta (i) evaluasi dan indikator keberhasilan. Model bimbingan dan konseling perkembangan dilengkapi dengan panduan pelaksanaan. Panduan pelaksanaan model disusun untuk memudahkan dalam memahami model dan sebagai petunjuk dalam melaksanakan model. Panduan model disusun berdasarkan indikator-indikator, yaitu pengantar, tujuan, karakteristik hubungan, norma kelas, peran konselor dan siswa, serta langkah-langkah pelaksanaan layanan.

Langkah yang ditempuh untuk menghasilkan model bimbingan dan konseling perkembangan yang efektif untuk meningkatkan kematangan emosi ialah dengan melakukan pengujian atau validasi terhadap kelayakan model. Validasi terhadap kelayakan model dibagi menjadi dua macam, yaitu validasi rasional dan validasi empirik. Validasi rasional dimaksudkan untuk memperoleh masukan dari para pakar bimbingan dan konseling atas kelayakan konseptual atau konstruk model. Selanjutnya, validasi empirik dilakukan untuk memperoleh masukan dari pihak yang menjadi pelaksana dalam implementasi model. Uji keterbacaan dan uji efektivitas model merupakan bagian dari validasi empirik terhadap model bimbingan dan konseling perkembangan.

Lingkup layanan model bimbingan dan konseling perkembangan terdiri atas layanan dasar bimbingan, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem. Model ini terintegrasi dengan proses pendidikan di sekolah secara keseluruhan dalam upaya membantu para siswa agar dapat mengembangkan atau mewujudkan potensi dirinya secara penuh, baik menyangkut aspek perkembangan pribadi, sosial, emosional, akademik, maupun karier (Myrick, 1993; Muro, & Kottman, 1995; Ahman, 1998; Yusuf, 2009).

Pengujian hipotesis pokok pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

2. Rekomendasi

Pihak sekolah sebaiknya mengimplementasikan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja di sekolah. Penerapan model bimbingan dan konseling perkembangan ini tentunya dapat disesuaikan dengan karakteristik tiap-tiap sekolah, antara lain dalam hal tenaga penyelenggara, sarana dan prasarana, waktu, teknik, dan kolaborasi antarpersonel sekolah.

Dinas pendidikan seyogianya berperan dalam menyosialisasikan dan mendukung pengembangan model-model bimbingan dan konseling di sekolah untuk perkembangan optimal siswa, khususnya untuk peningkatan kematangan emosi. Langkah konkret yang dapat ditempuh, antara lain mengeluarkan kebijakan-kebijakan dan memberikan fasilitas pendidikan dan pelatihan serta seminar-seminar bagi para guru bimbingan dan konseling di sekolah terkait dengan implementasi model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

Program Studi Bimbingan dan Konseling disarankan untuk memperdalam kajian pengetahuan mengenai kematangan emosi remaja, manfaat-manfaatnya, serta upaya peningkatannya melalui mata kuliah yang relevan, seperti dalam Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial, Praktikum Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial, dan Perkembangan Peserta Didik. Implementasi pengembangan kematangan emosi di perguruan tinggi dapat dilaksanakan oleh dosen kepada mahasiswa melalui hubungan kondusif dan perilaku konkret yang mencerminkan emosi matang dan menunjukkan kedewasaan.

Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk mengkaji variabel penelitian lain yang memengaruhi kematangan emosi (antara lain; pola asuh orang tua, kualitas interaksi sosial, usia, dll.) serta mengimplementasikan model bimbingan dan konseling perkembangan pada populasi yang berbeda. Peneliti

pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi, dan kemampuan mengatasi ketegangan.

H. Simpulan dan Rekomendasi

1. Simpulan

Kematangan emosi pada sebagian siswa kelas sebelas di SMAN Kabupaten Sleman, Yogyakarta berada dalam kategori sedang dan rendah. Hal ini mengandung makna bahwa sebagian siswa belum dapat secara optimal menunjukkan kemampuan dalam mengendalikan emosi, mengatasi ketegangan, menoleransi frustrasi, dan memberi serta menerima cinta. Model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja dinilai layak oleh pakar/ahli bimbingan dan bimbingan sebagai suatu model intervensi untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

Model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja. Setelah memperoleh perlakuan melalui model bimbingan dan konseling perkembangan, siswa-siswa pada kelompok eksperimen mampu mengekspresikan perilaku emosionalnya dalam memberi dan menerima cinta, mampu mengendalikan emosi, mampu memberikan toleransi terhadap frustrasi, dan mampu mengatasi ketegangan. Model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan aspek pemberian dan penerimaan cinta, aspek pengendalian emosi, aspek toleransi terhadap frustrasi, dan aspek kemampuan mengatasi ketegangan.

Model bimbingan dan konseling perkembangan dapat dipertimbangkan sebagai kerangka konseptual dan strategi untuk meningkatkan kematangan emosi beserta aspek-aspek kematangan emosi bagi para siswa di lingkungan SMAN Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t terhadap gain kematangan emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai rata-rata perolehan kematangan emosi siswa pada kelompok eksperimen adalah 3,520, sedangkan nilai rata-rata perolehan kematangan emosi siswa pada kelompok kontrol adalah 2,833. Dengan kata lain, nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada nilai rata-rata kelompok kontrol. Harga $t=17,435$ dan $p=0,000$ menunjukkan perbedaan yang signifikan pada $p<0,05$. Dengan demikian, model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

Efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan menunjukkan signifikansinya pada tiap-tiap aspek kematangan emosi siswa. Subhipotesis pertama ialah model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan aspek pemberian dan penerimaan cinta. Hasil pengujian pada aspek pemberian dan penerimaan cinta menunjukkan perbedaan antara rerata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu rerata kelompok eksperimen sebesar 3,546, sedangkan kelompok kontrol sebesar 2,875. Rerata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada rerata kelompok kontrol. Perhitungan uji-t= $10,747$ dan $p=0,000$ menunjukkan perbedaan yang signifikan pada $p<0,05$. Dengan demikian, model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan pemberian dan penerimaan cinta.

Subhipotesis kedua dalam penelitian ini adalah model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan pengendalian emosi. Perolehan rerata skor pengendalian emosi pada kelompok eksperimen sebesar 3,604. Sementara itu, rerata skor pengendalian emosi pada kelompok kontrol sebesar 2,849, sehingga rerata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada rerata kelompok kontrol. Perolehan harga

$t=14,703$ dan $p=0,000$ menunjukkan perbedaan yang signifikan pada $p<0,05$. Dengan demikian, model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan pengendalian emosi.

Subhipotesis ketiga ialah model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan toleransi terhadap frustrasi. Perolehan rerata kelompok eksperimen sebesar 3,422 yang lebih tinggi daripada rerata kelompok kontrol sebesar 2,769. Perhitungan uji- $t=11,087$ dan $p=0,000$ menunjukkan perbedaan yang signifikan pada $p<0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan toleransi terhadap frustrasi.

Subhipotesis keempat adalah model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kemampuan mengatasi ketegangan. Pada aspek kemampuan mengatasi ketegangan, nilai rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 3,507, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 2,833. Nilai rata-rata kelompok eksperimen tersebut lebih tinggi daripada nilai rata-rata kelompok kontrol. Harga $t=9,210$ dan $p=0,000$ menunjukkan perbedaan yang signifikan pada $p<0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kemampuan mengatasi ketegangan.

Pengujian hipotesis secara keseluruhan menunjukkan model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja, terutama pada aspek pemberian dan penerimaan cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi, dan kemampuan mengatasi ketegangan.

Temuan penelitian lebih lanjut ialah adanya peningkatan pada tiap-tiap aspek kematangan emosi remaja, yaitu aspek pengendalian emosi (15,10%), aspek kemampuan mengatasi ketegangan (13,48%), aspek pemberian dan penerimaan cinta (13,42%), dan aspek toleransi terhadap

frustrasi (13,06%). Sumbangan terbesar yang diberikan oleh aspek pengendalian emosi ialah 0,755 poin dari keseluruhan aspek kematangan emosi yang lain. Sementara itu, sumbangan dari aspek-aspek yang lain secara berturut-turut diperoleh sebesar 0,674 poin dari aspek kemampuan mengatasi ketegangan, 0,671 poin dari aspek pemberian dan penerimaan cinta, serta 0,653 poin dari aspek toleransi terhadap frustrasi.

Hasil analisis efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan setelah memperoleh perlakuan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan untuk setiap aspek kematangan emosinya jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada aspek pengendalian emosi tampak rata-rata peningkatan tingkat kematangan emosi yang paling substansial pada kelompok eksperimen, yaitu sebesar 3,604 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, yaitu sebesar 2,849.

Sementara itu, pada aspek pemberian dan penerimaan cinta, toleransi terhadap frustrasi, dan kemampuan mengatasi ketegangan juga terdapat peningkatan, tetapi kurang substansial dibandingkan dengan aspek pengendalian emosi. Dalam hal ini masih diperlukan upaya lebih giat lagi untuk memberikan pemahaman dan melatih siswa dalam mengekspresikan emosinya. Pengekspresian emosi secara tepat merupakan hal yang sehat dan konstruktif serta berdampak efektif terhadap usaha pemecahan masalah. Kontrol emosi yang dapat diterima secara sosial, pemahaman diri, dan penggunaan fungsi kritis mental merupakan langkah-langkah individu untuk mencapai kematangan emosi (Hurlock, 1985). Lebih lanjut, pengendalian emosi merupakan hal penting bagi pembentukan hubungan yang lebih intim, kesuksesan kerja, dan menjaga kesehatan fisik.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja, terutama pada aspek pemberian dan penerimaan cinta,