

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

Oleh: Budi Astuti**

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan temuan empirik yang menunjukkan emosi yang kurang matang pada dialami oleh siswa kelas sebelas di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Sleman Yogyakarta. Permasalahan kematangan emosi remaja ini menuntut adanya suatu pendekatan dalam model bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkannya, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

Pendekatan penelitian dan pengembangan serta metode kuantitatif dan kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian terdiri atas empat langkah yaitu: studi pendahuluan, pengembangan model, validasi rasional model, dan validasi empirik model. Data kuantitatif dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan teknik statistik inferensial yaitu uji t. Data kualitatif dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini, yaitu: (1) Model bimbingan dan konseling perkembangan secara empirik teruji efektif dapat meningkatkan kematangan emosi remaja. Aspek-Aspek kematangan emosi yang teruji efektif mengalami peningkatan melalui model bimbingan dan konseling perkembangan adalah aspek pemberian dan penerimaan cinta, aspek pengendalian emosi, aspek toleransi terhadap frustrasi, dan aspek kemampuan mengatasi ketegangan, (2) Model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja memiliki kehandalan dan layak diimplementasikan sebagai layanan bimbingan dan konseling di sekolah, (3) Model dan panduan pelaksanaan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja secara fungsional dapat digunakan sebagai bahan dan alat bantu bagi konselor di sekolah. Rekomendasi penelitian ini ditujukan bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Dinas Pendidikan, Guru Bimbingan dan Konseling, dan Peneliti selanjutnya.

Kata kunci: bimbingan dan konseling perkembangan, kematangan emosi remaja.

LATAR BELAKANG MASALAH

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan cita-cita bangsa. Harapan dan masa depan bangsa merupakan tanggung jawab remaja. Oleh karena itu masyarakat sangat mendambakan sosok remaja yang mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual). Sehubungan dengan aspek perkembangan remaja, pada saat ini ditemukan banyak

permasalahan emosional remaja berupa gejala-gejala tekanan perasaan, frustrasi, atau konflik internal maupun konflik eksternal pada diri individu.

Konflik-konflik internal maupun konflik-konflik eksternal ini telah ditemukan dan melanda individu yang masih dalam proses perkembangannya. Sejalan dengan pendapat Yusuf (2009) bahwa remaja (siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas) adalah siswa yang sedang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan. Namun dalam menjalani proses perkembangan ini, tidak semua remaja dapat mencapainya secara mulus. Di antara para remaja masih banyak yang mengalami masalah, yaitu remaja yang menampilkan sikap dan perilaku menyimpang, tidak wajar dan bahkan a moral, seperti: membolos dari sekolah, tawuran, tindak kriminal, mengkonsumsi minuman keras (miras), menjadi pecandu Napza, dan *free sex* (berhubungan sebadan sebelum nikah).

Hasil penelitian Friedberg (1996) juga mengindikasikan berbagai permasalahan emosional remaja disebabkan oleh dampak kasus-kasus keluarga atau lingkungan sekitar remaja, diantaranya; korban perceraian orang tua, ketidakharmonisan antara anggota keluarga, dan sebagainya. Permasalahan emosional remaja yang muncul ialah perilaku-perilaku agresif, impulsif, mengalami gangguan perhatian seperti kurang konsentrasi, kecemasan, kehilangan harapan-harapan, dan hal-hal yang terkait dengan *mood management*.

Fenomena-fenomena tersebut memperlihatkan bahwa salah satu aspek perkembangan emosi remaja dapat dikategorikan kurang matang. Hal ini terlihat dari mulai kasus remaja yang melakukan perilaku-perilaku yang menyimpang sampai nekat bunuh diri dengan latar belakang masalah yang sangat sepele. Seharusnya hal tersebut tidak perlu terjadi seandainya pada diri remaja telah mampu mengontrol emosinya. Demikian juga perlakuan lingkungan yang “lebih ramah” pada remaja tentunya akan mampu menekan dan mencegah kasus-kasus yang dialami remaja. Lingkungan yang dimaksud dapat mencakup perhatian orangtua atau keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Aspek-aspek yang terkandung dalam kematangan emosi remaja (Murray, 1997), antara lain; (1) aspek pemberian dan penerimaan cinta; yaitu mampu mengekspresikan cintanya sebagaimana remaja dapat menerima cinta dari orang-orang yang mencintainya, (2) pengendalian emosi; dimana individu yang matang secara emosi menggunakan amarahnya sebagai sumber energi untuk meningkatkan usahanya dalam mencari solusi, (3) toleransi terhadap frustrasi; ketika hal yang diinginkan tidak berjalan sesuai keinginan, individu yang matang secara emosi mempertimbangkan untuk menggunakan cara atau pendekatan lain, dan (4) kemampuan mengatasi ketegangan; pemahaman yang baik akan kehidupan menjadikan individu yang matang secara emosi yakin akan kemampuannya untuk memperoleh apa yang diinginkannya sehingga remaja dapat mengatasi ketegangan.

Emosi yang kurang matang berdampak negatif pada individu, sebaliknya emosi yang matang mempunyai sisi positif. Oleh karena itu diperlukan wadah pendidikan yang mampu mengembangkan emosi anak. Di mana sajakah emosi yang matang dapat dikembangkan? Setidaknya terdapat tiga wadah dimana individu memperoleh pendidikan yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Ketiganya berperan dalam pembentukan nilai, sikap, dan perilaku individu.

Sekolah sebagai wadah yang memfasilitasi berkembangnya aspek-aspek pribadi, sosial, emosional, pendidikan dan karir bagi peserta didik. Salah satu bentuk layanan di sekolah yang bertujuan untuk membantu remaja dalam mengoptimalkan aspek-aspek perkembangan tersebut adalah layanan bimbingan dan konseling.

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 mendorong perkembangan, konselor dan guru berperan membantu siswa untuk belajar dalam proses pembelajaran. Lebih lanjut dijelaskan bahwa tujuan bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Atas adalah membantu remaja dalam mengembangkan dan menggunakan perasaan positif tentang diri, sikap positif dalam kehidupan, nilai-nilai individualitas, memahami perasaan, memiliki kesadaran tentang esensi nilai dan mengembangkan nilai-nilai konsisten yang penting dalam kehidupan bermasyarakat. Sementara itu struktur program bimbingan perkembangan yang komprehensif terdiri atas empat komponen, yaitu: layanan dasar bimbingan, layanan responsif, sistem perencanaan individual, dan pendukung sistem.

Dari hasil studi pendahuluan diperoleh data bahwa di sekolah belum menerapkan model bimbingan dan konseling perkembangan secara sistemik dan terprogram. Para konselor Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta membutuhkan model bimbingan dan konseling perkembangan sehingga dapat digunakan untuk memfasilitasi para siswa dalam meningkatkan kematangan emosinya. 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, maka perlu dilaksanakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja di Sekolah Menengah Atas.

Mencermati paparan permasalahan, maka rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah sejauhmana efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan dalam peningkatan kematangan emosi remaja. Rumusan masalah ini dapat diperinci secara operasional sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan dalam peningkatan aspek pemberian dan penerimaan cinta?
2. Bagaimana efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan dalam peningkatan pengendalian emosi?
3. Bagaimana efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan dalam peningkatan toleransi terhadap frustrasi?
4. Bagaimana efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan dalam peningkatan kemampuan mengatasi ketegangan?

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan gambaran mengenai: (1) kondisi kematangan emosi remaja SMA di Kabupaten Sleman, Yogyakarta berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi remaja (mencakup: aspek pemberian dan penerimaan cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi, dan kemampuan mengatasi ketegangan), (2) kelayakan konseptual dan operasional model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja, dan (3) efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan terhadap peningkatan kematangan emosi remaja.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian dan pengembangan (*research and development* atau disingkat R&D). Dalam penelitian ini, produk yang akan 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 diseminasi model.

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. 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.

HASIL PENELITIAN

1. Profil Kematangan Emosi Remaja

Berdasarkan hasil analisis data inventori kematangan emosi remaja secara keseluruhan pada sejumlah 282 siswa kelas sebelas Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2008/2009, ditemukan bahwa sebesar 72 siswa (25,38%) memiliki tingkat kematangan emosi pada kategori tinggi, 158 siswa (56,17%) berada pada kategori sedang, dan 52 siswa (18,45%) memiliki tingkat kematangan emosi pada kategori rendah.

Pada aspek pemberian dan penerimaan cinta terdapat 102 siswa (36,2%) berada dalam kategori tinggi, 100 siswa (35,4%) berada dalam kategori sedang, dan 80 siswa (28,4%) berada dalam kategori rendah. Perolehan masing-masing data tersebut menjelaskan bahwa rata-rata siswa berada dalam kategori tinggi dan sedang dalam hal kemampuan memberi dan menerima cinta. Sementara itu sebagian kecil siswa yang lain berada dalam kategori rendah. Hal ini mengandung arti bahwa remaja dalam kategori rendah masih perlu ditingkatkan kemampuannya dalam aspek pemberian dan penerimaan cinta, dengan indikator-

indikatornya yaitu; mengembangkan sikap empati, mencintai diri, menghargai diri, menghargai orang lain, dan menjalin persahabatan.

Pada aspek pengendalian emosi terdapat 45 siswa (16%) berada dalam kategori tinggi, 190 siswa (67,3%) berada dalam kategori sedang, dan 47 siswa (16,7%) berada dalam kategori rendah. Perolehan skor aspek pengendalian emosi pada siswa terdapat pada kategori sedang (67,5%) dan rendah (16,5%). Artinya rata-rata siswa kurang mampu dalam mengekspresikan perasaan, mengendalikan keinginan, mengelola perasaan, dan mengontrol diri, sehingga masih perlu ditingkatkan.

Pada aspek toleransi terhadap frustrasi terdapat 69 siswa (24,5%) berada dalam kategori tinggi, 180 siswa (63,4%) berada dalam kategori sedang, dan 33 siswa (11,7%) berada dalam kategori rendah. Hasil menunjukkan bahwa pada aspek toleransi terhadap frustrasi dengan kategori sedang (63,4%) dan rendah (11,9%). Artinya kemampuan siswa dalam menerima kelemahan diri, meningkatkan integritas diri, merespon frustrasi secara positif, dan kemampuan menerima kenyataan masih perlu ditingkatkan. Dampak toleransi terhadap frustrasi yang rendah dijelaskan oleh sebuah penemuan bahwa toleransi individu yang rendah terhadap frustrasi sering menimbulkan kegagalan dalam mengelola diri, khususnya berkaitan dengan tugas akademik (Knaus, 1998).

Pada aspek kemampuan mengatasi ketegangan terdapat 70 siswa (24,8%) berada dalam kategori tinggi, 164 siswa (58,2%) berada dalam kategori sedang, dan 48 siswa (17%) berada dalam kategori rendah. Gambaran perolehan skor kemampuan mengatasi ketegangan pada siswa tergolong dalam kategori sedang (58,3%) dan rendah (17%). Artinya siswa kurang mampu dalam mengembangkan sikap optimis, kurang memiliki keterbukaan diri, kurang dapat mentoleransi kecemasan, dan kurang mandiri.

2. Model Model Bimbingan dan Konseling Perkembangan 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 untuk implementasi model, (h) struktur dan isi intervensi, dan (i) evaluasi dan indikator keberhasilan. Panduan pelaksanaan model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja, terdiri dari; (a) deskripsi, (b) karakteristik hubungan, (c) norma kelas, (d) peran peneliti dan siswa, dan (e) pelaksanaan layanan

3. Keefektifan Model Bimbingan dan Konseling Perkembangan untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Remaja

Berikut disajikan tabel 3.1 mengenai hasil efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

Tabel 3.1

Hasil Uji Perbedaan Data Gain Kematangan Emosi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rerata	SD	Uji t	Nilai p	Keterangan
Eksperimen	3.520	0.152	17.435	0.000	Signifikan
Kontrol	2.833	0.185			

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, sehingga nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Harga $t=17,435$ dengan nilai $p=0,000$, menunjukkan perbedaan yang signifikan pada $p<0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

Tabel 3.2

Peningkatan Aspek-aspek Kematangan Emosi Remaja Pasca Intervensi Model Bimbingan dan Konseling Perkembangan

Aspek	Rerata		Capaian (Gain Score)	Harga t	Nilai p	Efektivitas (%)	Keterangan
	Eksperimen	Kontrol					
Pemberian dan penerimaan cinta	3.546	2.875	0.671	10.747	0.000	13.42	Signifikan
Pengendalian emosi	3.604	2.849	0.755	14.703	0.000	15.10	Signifikan
Toleransi terhadap frustrasi	3.422	2.769	0.653	11.087	0.000	13.06	Signifikan
Kemampuan mengatasi ketegangan	3.507	2.833	0.674	9.210	0.000	13.48	Signifikan

Hasil analisis pada setiap subjek penelitian merupakan deskripsi secara kualitatif berdasarkan telaah pada dua jenis kegiatan dalam komponen model bimbingan dan konseling perkembangan. Kegiatan-kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan layanan responsif dan kegiatan perencanaan individual.

Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Tujuan layanan responsif ialah membantu siswa agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu siswa yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya (Yusuf, 2009). Secara spesifik, hasil analisis kualitatif terhadap permasalahan-permasalahan yang sering dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari meliputi: (a) *masalah akademis*; mendapat nilai yang jelek, prestasi menurun, terbebani tugas sekolah yang banyak, tidak dapat mengerjakan ulangan atau tes, tidak dapat berkonsentrasi saat belajar, kalah dalam perlombaan, (b) *masalah sosial-emosional*; sakit hati karena putus cinta, pacar selingkuh, memiliki masalah dengan teman, sahabat atau keluarga, kehilangan teman, sahabat, atau

keluarga, perasaan kecewa karena keinginan yang tidak tercapai, perasaan ketegangan saat belajar karena guru yang galak, kurang mendapatkan perhatian dari orang tua, dan (c) *masalah fisik*; sering sakit, berat badan naik.

Hasil analisis dari kegiatan perencanaan individual diketahui bahwa siswa telah memahami emosi-emosi negatif yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari sebagai kelemahan dalam dirinya. Emosi-emosi negatif yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari, antara lain; marah, cemas, bersalah, malu, sedih, cemburu, iri, dan benci. Di samping itu, para siswa juga telah mengenal dan memahami dengan baik, emosi-emosi positif yang dimilikinya sebagai kelebihan diri. Kelebihan tersebut menurut siswa perlu dipertahankan dan ditingkatkan terus dari hari ke hari. Emosi-emosi positif yang menjadi kelebihan diri antara lain; senang, bahagia, gembira, cinta, kasih sayang, bangga, penuh syukur, dan menolong.

PEMBAHASAN

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menghasilkan model bimbingan dan konseling perkembangan yang efektif bagi peningkatan kematangan emosi remaja. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan terbukti efektif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja. Hal ini diperkuat dengan perolehan rerata skor kematangan emosi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari rerata skor kematangan emosi pada kelompok kontrol, sehingga terdapat perbedaan secara signifikan diantara kedua kelompok tersebut.

Temuan penelitian tersebut mendukung temuan-temuan sebelumnya, diantaranya: hasil penelitian efektivitas bimbingan di kelas (*classroom guidance*) berbasis *wellness* ditemukan bahwa layanan dasar bimbingan tersebut dapat meningkatkan *wellbeing* remaja, mengurangi dampak stres, memberikan ekspektasi akademis, dan meningkatkan kematangan emosi serta kematangan sosial (Villalba & Myers, 2008).

Kematangan emosi remaja mencakup empat aspek yaitu pemberian dan penerimaan cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi, dan kemampuan mengatasi ketegangan (Murray, 1997). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan rerata skor pada setiap aspek kematangan emosi. Dalam hal ini, perolehan skor gain pada setiap aspek kematangan emosi remaja dapat dirangkum sebagai berikut; (1) pemberian dan penerimaan cinta sebesar 3,546, (2) pengendalian emosi sebesar 3,604, (3) toleransi terhadap frustrasi sebesar 3,422, dan (4) kemampuan mengatasi ketegangan sebesar 3,507. Hasil analisis data tersebut menjelaskan bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan efektif untuk meningkatkan pemberian dan penerimaan cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi, dan kemampuan mengatasi ketegangan.

Pembahasan mengenai efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan dalam meningkatkan pemberian dan penerimaan cinta, didukung dengan beberapa penelitian terdahulu yang relevan. Fromm (1956) dalam bukunya *The Art of Loving* (dalam Tuccillo, 2006) menjelaskan pentingnya mencintai diri dalam mengembangkan kemampuan mencintai secara dewasa.

Sebuah pemikiran logis dimana mencintai orang lain dan mencintai diri sendiri, dalam penekanannya adalah sama-sama penting. Mencintai dan memahami satu sama lain tidak terpisahkan oleh rasa hormat dan kasih sayang terhadap individu lain. Kemampuan remaja dalam memberikan dan menerima cinta merupakan sebuah kapasitas yang memberikan pengalaman untuk proses pendewasaan diri dan memberikan kekuatan perasaan yang konstruktif dan konsisten.

Livson & Bronson (dalam Powell, 1963) berpendapat bahwa dalam mencapai kematangan emosi, pola-pola kontrol emosi yang ideal perlu dimiliki oleh individu, misalnya tidak melakukan represi-represi emosi yang tidak perlu dan mengendalikan emosi dengan wajar dan sesuai dengan harapan-harapan sosial. Kematangan emosi yang dimiliki oleh individu akan dapat mengontrol perilaku-perilaku impulsif yang dapat merusak energi yang dimiliki oleh tubuh, individu dapat melakukan hal-hal yang bersifat positif dibandingkan memenuhi nafsu yang dapat merusak dan bersifat merusak. Individu mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan hal-hal yang lebih berguna untuk dirinya dan orang lain.

Pada akhirnya, emosi menjadi penting karena ekspresi emosi yang tepat terbukti dapat menghilangkan stres, frustrasi, dan ketegangan. Semakin tepat individu mengkomunikasikan perasaan, semakin nyaman perasaan individu tersebut. Keterampilan manajemen emosi memungkinkan seseorang menjadi lebih akrab dan mampu bersahabat, berkomunikasi dengan tulus dan terbuka kepada orang lain (Martin, 2008). Bagaimanapun penelitian dan pengalaman menunjukkan bahwa emosi yang dikelola secara baik dapat meningkatkan antusiasme, kepuasan, saling percaya, dan komitmen, yang pada gilirannya berdampak besar terhadap peningkatan kualitas kehidupan individu. Sebaliknya, emosi yang tidak terkontrol sering berdampak buruk bagi kesehatan mental maupun kesehatan fisik individu.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian antara lain: (1) Sebagian besar siswa kelas sebelas di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Sleman Yogyakarta memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang dan rendah. Kematangan emosi ditinjau dari empat aspek yaitu; aspek pemberian dan penerimaan cinta, aspek pengendalian emosi, aspek toleransi terhadap frustrasi, dan aspek kemampuan mengatasi ketegangan menunjukkan tingkat kematangan emosi yang tergolong sedang dan rendah, (2) Berdasarkan profil dan dinamika kematangan emosi remaja, kajian teoritis mengenai kematangan emosi remaja, dan telaah tentang efektivitas bimbingan dan konseling perkembangan, maka pendekatan bimbingan dan konseling yang dipandang efektif dan potensial untuk meningkatkan kematangan emosi remaja adalah model bimbingan dan konseling perkembangan, (3) Model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja dikembangkan dengan struktur model yang terdiri atas; rasional, tujuan, asumsi model, target intervensi, komponen model, langkah-langkah model, kompetensi konselor untuk implementasi model, struktur dan isi intervensi, serta evaluasi dan indikator keberhasilan. Model tersebut dilengkapi dengan panduan pelaksanaan model yang meliputi; deskripsi, karakteristik

hubungan, norma kelas, peran peneliti dan siswa, serta pelaksanaan layanan, (4) Hasil validasi rasional dari pakar bimbingan dan konseling dan validasi empirik dari para praktisi terhadap model hipotetik bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai layak sebagai suatu model intervensi terhadap kematangan emosi remaja, (5) Model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja menunjukkan hasil yang efektif untuk meningkatkan kematangan emosi. Hasil pengujian selanjutnya ditemukan bahwa model bimbingan dan konseling perkembangan terbukti efektif untuk meningkatkan aspek-aspek kematangan emosi, dan (6) Model bimbingan dan konseling perkembangan dapat dipertimbangkan sebagai kerangka konseptual dan strategi untuk meningkatkan kematangan emosi para siswa di lingkungan Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Sleman Yogyakarta.

REKOMENDASI

Beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak terkait yang dikemukakan sebagai berikut: *Pertama*, Rekomendasi bagi Akademisi untuk Pengembangan Keilmuan Bimbingan dan Konseling. Para akademisi bidang bimbingan dan konseling dalam naungan LPTK Prodi Bimbingan dan Konseling dapat mengembangkan temuan yang sudah ada dan upaya mengembangkan kurikulum oleh program studi bimbingan dan konseling dengan cara eksplorasi dan penelitian untuk menemukan model-model bimbingan dan konseling yang lain agar dapat memperkaya temuan-temuan di bidang bimbingan dan konseling, sehingga menjadi lebih komprehensif. *Kedua*, Rekomendasi bagi Dinas Pendidikan. Dinas Pendidikan sebagai pihak pemerintahan yang berwenang dalam mengeluarkan kebijakan-kebijakan terhadap peningkatan kualitas pendidikan memiliki peran dalam mensosialisasikan dan mendukung pengembangan model-model bimbingan dan konseling di sekolah untuk perkembangan optimal siswa, khususnya peningkatan kematangan emosi. Oleh karena itu Dinas Pendidikan dapat bekerjasama dengan MGBK (Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling) untuk mengadakan berbagai pendidikan dan pelatihan, seminar, dan lokakarya bagi konselor, sehingga konselor mendapatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan mengenai model bimbingan dan konseling perkembangan dalam rangka implementasinya di sekolah masing-masing. *Ketiga*, Rekomendasi bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja secara fungsional dapat digunakan sebagai bahan bimbingan dan alat bantu bagi konselor di sekolah. Kerjasama antara personil-personil sekolah memberikan suasana kerja dan dinamika yang kondusif untuk menerapkan model bimbingan dan konseling perkembangan dalam rangka meningkatkan kematangan emosi para siswa di Sekolah Menengah Atas. Model bimbingan dan konseling perkembangan ini direkomendasikan untuk diterapkan di SMA dalam lingkup yang lebih luas dengan melakukan penyesuaian-penyesuaian dengan kondisi sekolah masing-masing. Dalam rangka penerapan model tersebut, terlebih dahulu perlu dipersiapkan kemampuan personil bimbingan terutama dalam kemampuan konseling, konsultasi, dan koordinasi.

Keempat, Rekomendasi bagi Peneliti Selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian pada populasi yang berbeda, baik pada jenis sekolah yang berbeda dan karakteristik siswa yang berbeda. Misalnya penelitian di sekolah menengah atas swasta, sekolah menengah kejuruan baik negeri ataupun swasta, sekolah menengah berbasis agama dan atau penelitian pada populasi remaja yang berbakat, remaja yang berkebutuhan khusus, dan seterusnya, sehingga dapat diketahui efektivitas model bimbingan dan konseling perkembangan bagi berbagai ragam populasi. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan model bimbingan dan konseling dengan pendekatan lain yang diduga dapat meningkatkan kematangan emosi, sehingga dapat diketahui perbedaan efektivitas antara bimbingan dan konseling perkembangan dengan pendekatan baru yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Friedberg, R.D. (1996). Cognitive-Behavioral Games and Workbooks: Tips for School Counselors. *Elementary School Guidance and Counseling*, October 1996, Vol. 31.
- Martin, A.D. (2008). *Emotional Quality Management. Refleksi, Revisi, dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: HR Excellency.
- 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.
- Powell, M. (1963). *The Psychology of Adolescence*. New York: The Bobbs-Meril, Corporation.
- Tuccillo, E. (2006). A Somatopsychic-Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up. *Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, Vol.16, 2006, p.63-85.
- Villalba, J. A., & Myers, J. E. (2008). The effectiveness of wellness-based classroom guidance in elementary school settings: A pilot study. *Journal of School Counseling*, 6(9).
- Yusuf, S.L.N. (2009). *Program Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Bandung: Penerbit Rizqi Press.

*) Makalah disajikan dalam acara Raker HSBKI dan Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Membangun Karakter Bangsa, pada tanggal 21-23 November 2010 di Hotel Grand Cempaka, Jakarta.

**) Budi Astuti, M.Si adalah Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UNY.