

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN
UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN EMOSI REMAJA**

ARTIKEL PPM

**Disampaikan dalam Kegiatan Jurnal Club
di Ruang Sidang I Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 9 November 2011**



Oleh:

BUDI ASTUTI

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UNY

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN EMOSI REMAJA

**Oleh:
BUDI ASTUTI**

A. Pengantar

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. Emosi yang kurang matang pada remaja 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.

Sekolah berperan penting dalam menyelenggarakan sebuah layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling perkembangan diasumsikan secara efektif mampu meningkatkan kematangan emosi remaja. Artikel ini membahas mengenai konsep bimbingan dan konseling perkembangan, konsep kematangan emosi remaja, dan efektivitas bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja.

B. Bimbingan dan Konseling Perkembangan

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

C. Kematangan Emosi Remaja

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.

D. Efektivitas Bimbingan dan Konseling Perkembangan untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Remaja

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.

E. Kesimpulan

Model bimbingan dan konseling perkembangan untuk meningkatkan kematangan emosi remaja menunjukkan hasil yang efektif untuk meningkatkan kematangan emosi. Model bimbingan dan konseling perkembangan dapat dipertimbangkan sebagai kerangka konseptual dan strategi untuk meningkatkan kematangan emosi para siswa atau remaja di lingkungan sekolah.

F. Daftar Pustaka

- Depdiknas. (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.
- 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].

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.*
