

GAMBARAN KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS XI DI SMA N 4 KOTA PAGARALAM

Rian Fajar Saputra¹, Muhammad Nikman Naser²

^{1,2} Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Universitas Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail : [syau31523@gmail.com](mailto:syan31523@gmail.com), nikman.naser@mail.uinfasbengkulu.ac.id

Info Artikel	Abstract
Keywords: emotional maturity, eleventh-grade students, adolescents, guidance and counseling. Kata kunci: kematangan emosi, siswa kelas XI, remaja, bimbingan dan konseling.	This study aims to describe the emotional maturity of eleventh-grade students at SMA Negeri 4 Kota Pagaralam. This study employed a descriptive qualitative approach with a phenomenological research design. The research subjects consisted of five eleventh-grade students selected through purposive sampling. Data were collected through interviews, observations, and documentation. Data analysis was conducted qualitatively through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings revealed that, in general, the eleventh-grade students of SMA Negeri 4 Kota Pagaralam demonstrated a fairly good level of emotional maturity. This condition was reflected in the students' ability to recognize and understand their emotions, control feelings of anger and disappointment, express emotions appropriately, and establish positive social relationships with their surroundings. However, several students still experienced difficulties in controlling emotions, accepting criticism, and solving problems wisely. The factors influencing students' emotional maturity include internal factors, such as personality and self-control, and external factors, such as family, peers, and the school environment. Therefore, active involvement from schools, guidance and counseling teachers, and parents is necessary to help students achieve optimal emotional maturity. Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kematangan emosi siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagaralam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas lima orang siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum siswa kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagaralam telah memiliki tingkat kematangan emosi yang cukup baik. Hal tersebut ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam mengenali dan memahami emosi, mengendalikan perasaan marah dan kecewa, mengekspresikan emosi secara tepat, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, menerima kritik, dan menyelesaikan masalah secara bijaksana. Faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi siswa meliputi faktor internal, seperti kepribadian dan pengendalian diri, serta faktor eksternal, seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua dalam membantu peserta didik mencapai kematangan emosi yang optimal.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena berfungsi untuk mengembangkan potensi individu secara optimal, baik dari aspek intelektual, sosial, moral, maupun emosional. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga diarahkan untuk membentuk kepribadian yang matang sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana. Salah satu aspek perkembangan yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses pendidikan adalah perkembangan emosi peserta didik. Perkembangan emosi yang baik akan membantu individu

dalam beradaptasi dengan lingkungan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengambil keputusan secara rasional dan bertanggung jawab. (Prayitno, 2017).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik perubahan fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Pada masa ini, individu berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang sering kali disertai dengan munculnya berbagai permasalahan emosional. Remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati yang cepat, mudah tersinggung, sensitif terhadap kritik, serta memiliki keinginan yang kuat untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu tugas perkembangan yang sangat penting bagi remaja. (Winkel & Hastuti, 2010).

Kematangan emosi merupakan kondisi ketika individu mampu memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung mampu mengontrol diri, berpikir secara rasional sebelum bertindak, memiliki empati terhadap orang lain, serta mampu menyelesaikan konflik secara bijaksana. Sebaliknya, individu yang belum memiliki kematangan emosi yang baik cenderung mudah marah, sulit menerima perbedaan pendapat, mudah tersinggung, serta mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, kematangan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian peserta didik. (Gibson & Mitchell, 2011).

Kematangan emosi pada remaja memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan peserta didik, baik dalam bidang akademik maupun kehidupan sosial. Peserta didik yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan belajar, menjalin hubungan yang harmonis dengan teman sebaya dan guru, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya. Sebaliknya, rendahnya kematangan emosi dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, mudah terlibat konflik, serta kurang mampu mengelola berbagai tekanan yang muncul selama proses perkembangannya. (Gladding, 2012).

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa permasalahan emosional pada remaja masih menjadi salah satu persoalan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak, termasuk sekolah. Perubahan sosial yang begitu cepat, perkembangan teknologi informasi, pengaruh media sosial, serta tuntutan lingkungan yang semakin kompleks sering kali menyebabkan remaja mengalami tekanan emosional. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perilaku peserta didik, seperti munculnya sikap mudah marah, kurang mampu mengendalikan diri, rendahnya toleransi terhadap perbedaan, hingga timbulnya konflik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis dalam membantu peserta didik mencapai tingkat kematangan emosi yang optimal. (Winkel & Hastuti, 2010).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mencapai perkembangan emosi yang optimal. Selain memberikan layanan pembelajaran akademik, sekolah juga memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan aspek kepribadian dan sosial peserta didik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu peserta didik memahami dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan mampu membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal, termasuk dalam aspek kematangan emosi. (Prayitno, 2017).

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membentuk kematangan emosi peserta didik. Melalui berbagai layanan yang diberikan, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengenali diri, memahami perasaan yang dimiliki, belajar mengendalikan emosi, serta mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai layanan seperti bimbingan kelompok, layanan informasi, dan layanan penguasaan konten dapat dimanfaatkan untuk membantu peserta didik memahami pentingnya pengendalian diri, manajemen stres, serta cara mengekspresikan emosi secara tepat dan sehat. (Prayitno, 2012).

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang dapat membantu peserta didik mengembangkan kematangan emosi melalui interaksi dalam kelompok. Dalam kegiatan bimbingan kelompok, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertukar pikiran, berbagi pengalaman, dan belajar bersama dalam suasana yang kondusif. Melalui dinamika kelompok, peserta didik belajar menghargai pendapat orang lain, meningkatkan empati, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, serta belajar mengendalikan perasaan dan sikap dalam berinteraksi dengan sesama. Kondisi tersebut memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan kematangan emosi peserta didik. (Prayitno, 2017).

Selain bimbingan kelompok, layanan informasi juga memiliki kontribusi yang penting dalam mendukung perkembangan kematangan emosi peserta didik. Melalui layanan informasi, peserta didik memperoleh berbagai pengetahuan yang berkaitan dengan pengelolaan diri, manajemen stres, pengendalian emosi, dan keterampilan sosial. Informasi yang benar dan relevan akan membantu peserta didik memahami berbagai situasi yang dihadapi sehingga mampu mengambil keputusan secara bijaksana dan bertanggung jawab. Dengan demikian, layanan informasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pengetahuan, tetapi juga sebagai media pembentukan kepribadian dan kematangan emosional peserta didik. (Gibson & Mitchell, 2011).

Berdasarkan pentingnya kematangan emosi dalam kehidupan peserta didik, diperlukan adanya gambaran yang jelas mengenai tingkat kematangan emosi siswa di sekolah. Informasi mengenai kondisi kematangan emosi peserta didik dapat dijadikan sebagai dasar dalam merancang program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, identifikasi terhadap tingkat kematangan emosi siswa juga penting untuk mengetahui berbagai aspek yang masih perlu dikembangkan sehingga peserta didik mampu mencapai perkembangan pribadi dan sosial secara optimal. (Prayitno, 2017).

Atas dasar pemikiran tersebut, penelitian mengenai Gambaran Kematangan Emosi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagaralam menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi kematangan emosi siswa kelas XI serta menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, dalam menyusun program layanan yang lebih efektif untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan pengendalian diri, serta mencapai perkembangan kepribadian yang matang dan bertanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam pengalaman siswa mengenai kematangan emosi yang dimiliki serta berbagai faktor yang memengaruhinya. Penelitian fenomenologi digunakan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif siswa dalam mengelola

emosi, mengendalikan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih mendalam terkait fenomena kematangan emosi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagaram. (Creswell, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kota Pagaram. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas XI berada pada fase remaja pertengahan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, sosial, dan emosional sehingga kematangan emosi menjadi salah satu aspek perkembangan yang penting untuk dikaji. Selain itu, sekolah memiliki layanan bimbingan dan konseling yang dapat mendukung perkembangan emosional peserta didik serta menjadi sumber informasi yang relevan dalam pelaksanaan penelitian. (Yusuf, 2022).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari informan penelitian melalui proses wawancara mendalam mengenai pengalaman dan kondisi emosional yang dialami siswa. Adapun data sekunder diperoleh dari berbagai dokumen yang berkaitan dengan penelitian, seperti profil sekolah, data peserta didik, dokumen layanan bimbingan dan konseling, serta berbagai referensi ilmiah yang mendukung kajian mengenai kematangan emosi remaja. Penggunaan kedua sumber data tersebut bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti. (Sugiyono, 2022).

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini meliputi siswa kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagaram yang dianggap mampu memberikan informasi mengenai kondisi kematangan emosinya serta bersedia menjadi informan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, informan penelitian berjumlah lima orang siswa yang dipilih untuk memberikan data dan informasi yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung. (Moleong, 2021).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh data secara mendalam mengenai pengalaman, pemahaman, dan kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku, interaksi sosial, dan respons emosional siswa selama berada di lingkungan sekolah. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian melalui berbagai dokumen yang relevan, seperti profil sekolah, data peserta didik, dan dokumen pendukung lainnya. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data tersebut dimaksudkan agar data yang diperoleh lebih lengkap, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. (Poth, 2023).

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik pemeriksaan data melalui proses pengecekan dan perbandingan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Data hasil wawancara dibandingkan dengan hasil observasi dan dokumentasi sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih objektif mengenai kondisi kematangan emosi siswa. Langkah tersebut dilakukan untuk meningkatkan tingkat kredibilitas data dan meminimalkan kemungkinan terjadinya bias dalam proses penelitian. (Lincoln, 2021).

Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif dan berlangsung secara terus-menerus sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai. Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi kemudian direduksi, disajikan secara sistematis, serta ditarik kesimpulan berdasarkan tema-tema yang ditemukan selama penelitian. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran yang mendalam

mengenai kematangan emosi siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagaralam beserta berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan emosional mereka. (Miles Huberman, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai gambaran kematangan emosi siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagaralam bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kematangan emosi peserta didik pada masa remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional sehingga peserta didik dituntut memiliki kemampuan mengelola emosi secara baik agar dapat beradaptasi dengan lingkungan dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian, secara umum siswa kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagaralam telah menunjukkan tingkat kematangan emosi yang cukup baik, meskipun masih ditemukan beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi pada situasi tertentu. (Yusuf, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu memahami dan mengenali emosi yang dirasakan. Kemampuan tersebut ditunjukkan melalui kesadaran siswa terhadap perasaan yang muncul ketika menghadapi masalah, menerima kritik dari orang lain, maupun ketika menghadapi tekanan dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki kesadaran emosi yang baik cenderung lebih mudah memahami kondisi dirinya sehingga mampu mengendalikan respons yang muncul ketika menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah. (Goleman, 2021).

Selain kemampuan mengenali emosi, siswa juga menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan perasaan marah, kecewa, dan sedih. Sebagian besar siswa tidak langsung menunjukkan perilaku agresif ketika menghadapi masalah, tetapi berusaha menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik sebagai salah satu indikator kematangan emosi. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang mudah tersinggung dan sulit mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya maupun permasalahan pribadi. (Hurlock, 2020).

Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat juga terlihat pada sebagian besar siswa. Mereka mampu menyampaikan pendapat, mengungkapkan ketidaksetujuan, dan mengomunikasikan perasaan secara baik tanpa harus menyakiti perasaan orang lain. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa peserta didik telah mulai memahami pentingnya mengelola emosi secara sehat dalam kehidupan sosial di lingkungan sekolah. (Winkel, 2010).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya maupun guru. Mereka menunjukkan sikap saling menghargai, mampu bekerja sama dalam kegiatan kelompok, serta memiliki rasa empati terhadap teman yang mengalami kesulitan. Kemampuan menjalin hubungan sosial yang baik merupakan salah satu indikator bahwa siswa telah mencapai tingkat kematangan emosi yang cukup memadai. (Gibson, 2011).

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa siswa masih mengalami hambatan dalam mencapai kematangan emosi yang optimal. Hambatan tersebut antara lain mudah tersinggung, sulit menerima kritik, kurang percaya diri, serta masih memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan masalah berdasarkan dorongan emosi sesaat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan emosi pada masa remaja masih memerlukan

bimbingan dan pendampingan secara berkelanjutan dari keluarga maupun pihak sekolah. (Santrock, 2021).

Kematangan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung mampu berpikir secara rasional, mengendalikan diri, serta mengambil keputusan secara bijaksana. Oleh karena itu, kematangan emosi menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan keberhasilan individu dalam menjalani kehidupan sosial maupun akademik. (Yusuf, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum siswa kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagaralam telah memiliki tingkat kematangan emosi yang cukup baik. Kondisi tersebut dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam mengenali dan memahami perasaan yang dimiliki. Kesadaran terhadap emosi merupakan langkah awal dalam proses pengendalian diri karena individu yang mampu mengenali perasaannya akan lebih mudah menentukan tindakan yang tepat ketika menghadapi permasalahan. Kemampuan tersebut juga menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kesadaran terhadap kondisi emosional yang dialami sehingga lebih siap menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa remaja. (Goleman, 2021).

Kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mampu mengontrol perasaan marah, kecewa, dan sedih ketika menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah. Kemampuan mengendalikan emosi menjadi salah satu ciri utama individu yang matang secara emosional. Individu yang matang tidak mudah bereaksi secara berlebihan terhadap suatu masalah, melainkan mampu berpikir terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan atau tindakan tertentu. Kondisi ini sangat penting bagi siswa karena akan membantu mereka terhindar dari berbagai perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. (Hurlock, 2020).

Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat juga merupakan indikator penting dari kematangan emosi. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa telah mampu menyampaikan perasaan dan pendapat secara baik tanpa menunjukkan perilaku agresif. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik serta memahami pentingnya menghargai perasaan orang lain. Individu yang mampu mengungkapkan emosi secara sehat cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis dan lebih mudah diterima dalam lingkungan pergaulannya. (Winkel, 2010).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Siswa mampu bekerja sama, menghargai pendapat teman, serta menunjukkan kepedulian terhadap kondisi orang lain. Kemampuan menjalin hubungan sosial yang baik menunjukkan adanya perkembangan emosional yang positif karena individu yang matang secara emosional tidak hanya mampu memahami dirinya sendiri, tetapi juga mampu memahami perasaan dan kebutuhan orang lain. Kemampuan empati tersebut sangat penting dalam membentuk hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah maupun masyarakat. (Gibson, 2011).

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya beberapa siswa yang masih menunjukkan tingkat kematangan emosi yang belum optimal. Hal tersebut terlihat dari adanya siswa yang mudah tersinggung, sulit menerima kritik, kurang percaya diri, dan cenderung menyelesaikan masalah berdasarkan emosi sesaat. Kondisi tersebut dapat dipahami karena masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan dan sering kali menyebabkan

ketidakstabilan emosi. Pada fase ini, remaja masih berada dalam proses pencarian identitas diri sehingga rentan mengalami konflik internal maupun eksternal. (Santrock, 2021).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, kemampuan mengendalikan diri, dan tingkat kedewasaan berpikir yang dimiliki siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, lingkungan sekolah, serta pengalaman hidup yang diperoleh peserta didik selama proses perkembangannya. Interaksi antara berbagai faktor tersebut sangat menentukan tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh setiap individu. (Hurlock, 2020).

Peran keluarga menjadi salah satu faktor yang sangat penting dalam pembentukan kematangan emosi siswa. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memperkenalkan nilai, norma, serta cara mengelola emosi kepada anak. Siswa yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan penuh dukungan cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang kondusif. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga dalam mendukung perkembangan emosional peserta didik menjadi hal yang sangat penting. (Yusuf, 2022).

Selain keluarga, lingkungan sekolah juga memiliki kontribusi yang besar dalam membantu perkembangan kematangan emosi siswa. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang memberikan berbagai pengalaman belajar mengenai kerja sama, toleransi, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Interaksi yang terjadi di lingkungan sekolah menjadi sarana bagi siswa untuk belajar memahami dirinya dan orang lain sehingga dapat mendukung perkembangan emosional yang lebih baik. (Prayitno, 2017).

Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mencapai kematangan emosi. Melalui berbagai layanan yang diberikan, peserta didik memperoleh kesempatan untuk memahami dirinya, mengenali potensi yang dimiliki, serta belajar mengelola berbagai perasaan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Layanan bimbingan dan konseling juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta membentuk sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. (Prayitno, 2017).

Layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bersama melalui dinamika kelompok. Dalam kegiatan tersebut, siswa belajar mengemukakan pendapat, menghargai perbedaan, menerima kritik, dan mengendalikan emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan bimbingan kelompok juga membantu siswa memahami bahwa setiap individu memiliki permasalahan dan perasaan yang berbeda sehingga diperlukan sikap saling menghargai dan empati dalam kehidupan sosial. Kondisi tersebut memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan kematangan emosi siswa. (Prayitno, 2017).

Selain bimbingan kelompok, layanan informasi juga memiliki peranan yang penting dalam mendukung perkembangan kematangan emosi siswa. Informasi mengenai pengendalian diri, manajemen stres, komunikasi yang sehat, serta cara menghadapi konflik dapat membantu siswa memahami berbagai situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Informasi yang benar dan relevan akan membentuk pola pikir yang lebih rasional sehingga siswa lebih siap menghadapi berbagai tekanan dan tantangan pada masa remaja. (Gibson, 2011).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagaralam secara umum berada pada kondisi yang cukup baik. Namun,

masih diperlukan berbagai upaya yang berkelanjutan untuk membantu siswa yang belum mencapai tingkat kematangan emosi secara optimal. Melalui kerja sama antara keluarga, sekolah, dan layanan bimbingan serta konseling, diharapkan seluruh siswa mampu mengembangkan kemampuan memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara sehat sehingga dapat berkembang menjadi individu yang matang, mandiri, dan bertanggung jawab. (Santrock,2021).

KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian mengenai **Gambaran Kematangan Emosi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagaram**, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa kelas XI telah menunjukkan tingkat kematangan emosi yang cukup baik. Hal ini terlihat dari kemampuan sebagian besar siswa dalam mengenali dan memahami perasaan yang dialami, mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai permasalahan, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Selain itu, siswa juga menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya maupun guru melalui sikap saling menghargai, bekerja sama, serta menunjukkan kepedulian terhadap orang lain.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai tingkat kematangan emosi secara optimal. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh adanya siswa yang mudah tersinggung, kurang mampu menerima kritik, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta cenderung mengambil keputusan berdasarkan dorongan emosi sesaat. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan emosi pada masa remaja masih berada dalam proses pembentukan sehingga memerlukan pendampingan dan bimbingan yang berkelanjutan.

Kematangan emosi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, kemampuan pengendalian diri, dan tingkat kedewasaan berpikir yang dimiliki siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, pengalaman hidup, serta lingkungan sekolah yang menjadi tempat siswa berinteraksi dan belajar mengembangkan kemampuan sosial-emosionalnya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, memiliki peran penting dalam membantu perkembangan kematangan emosi siswa. Berbagai layanan seperti bimbingan kelompok, layanan informasi, dan layanan penguasaan konten dapat menjadi sarana bagi siswa untuk belajar memahami diri sendiri, mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan empati, serta membentuk keterampilan sosial yang positif. Melalui layanan tersebut, siswa diharapkan mampu menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan kehidupan secara lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang baik antara pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, serta orang tua dalam mendukung perkembangan emosional peserta didik. Upaya pendampingan yang dilakukan secara berkesinambungan diharapkan dapat membantu seluruh siswa mencapai kematangan emosi yang lebih optimal sehingga mereka mampu berkembang menjadi pribadi yang mandiri, dewasa, bertanggung jawab, serta mampu menyesuaikan diri secara positif di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Ahmadi, A. (2018). *Psikologi sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Corey, G. (2017). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (2021). *Kecerdasan emosional (Emotional intelligence)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. (2020). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2021). *Naturalistic inquiry*. California: Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2022). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. (1995). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok: Dasar dan profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2021). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tohirin. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, S. L. N. (2022). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.