

GAMBARAN KEMATANGAN EMOSI PADA SISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Muhamad Dani Pramana Putra¹, Feida Noorlaila Isti'adah², Agung Nugraha³

¹²³Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Korespondensi. author: muhamaddani088@gmail.com

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of emotional maturity among Vocational High School (SMK) students who are faced with academic, social, and workforce preparation demands. The study aims to obtain a description of emotional maturity among Grade X and XI students at SMK Sukapura. A quantitative approach with a descriptive design was employed. The research population consisted of 758 students, with a sample of 483 Grade X and XI students selected using a non-probability sampling technique with a convenience sampling approach. The research instrument was an emotional maturity scale, and data were analyzed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, percentage analysis, and gender difference testing using SPSS version 22. The results indicate that the emotional maturity of SMK Sukapura students tends to fall within the high category, with 78% classified as having high emotional maturity, 22% in the moderate category, and no students in the low category. These findings confirm that the majority of students have a good level of emotional maturity. Based on the results, it is recommended to develop group guidance services using experiential learning techniques as an effort to maintain and enhance students' emotional maturity.

Keywords: Emotional Maturity, Vocational High School Students, Group Guidance

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kematangan emosi bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran Gambaran kematangan emosi siswa kelas X dan XI di SMK Sukapura. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 758 siswa dengan sampel sebanyak 483 siswa kelas X dan XI yang ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan convenience sampling. Instrumen penelitian berupa skala kematangan emosi, dan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi perhitungan rata-rata, standar deviasi, persentase, serta uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin menggunakan SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi siswa SMK Sukapura cenderung berada pada kategori tinggi, dengan persentase 78% pada kategori tinggi, 22% pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswa pada kategori rendah. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kematangan emosi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan pengembangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik experiential learning sebagai upaya mempertahankan dan meningkatkan kematangan emosi siswa.

Kata Kunci: kematangan emosi, siswa SMK, bimbingan kelompok.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang signifikan, sehingga sering kali menimbulkan ketidakstabilan emosi. World Health Organization (WHO) menetapkan rentang usia remaja antara 10 hingga 19 tahun, yang merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri dan kematangan emosional. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang kompleks, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi aspek penting dalam mendukung penyesuaian diri secara adaptif (Santrock, 2003). Apabila kematangan emosi tidak berkembang secara optimal, remaja berpotensi mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mengambil keputusan rasional, serta menjalin hubungan sosial yang sehat (Hurlock, 1980).

Kematangan emosi merujuk pada kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Schneiders (1964) menjelaskan bahwa individu yang matang secara emosional mampu merespons tekanan tanpa reaksi impulsif serta menunjukkan kestabilan emosi dalam berbagai kondisi. Sebaliknya, ketidakmatangan emosi ditandai dengan mudah tersinggung, ledakan emosi, dan kesulitan mengelola frustrasi. Pada masa remaja, kondisi ini sering diperburuk oleh perubahan hormon, tuntutan sosial, serta tekanan lingkungan yang meningkat (Stein & Book, 2001).

Dalam konteks pendidikan kejuruan, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan siswa sekolah menengah umum. Selain tuntutan akademik, siswa SMK juga dituntut untuk mengembangkan keterampilan vokasional, kesiapan kerja, serta sikap profesional sejak dini. Kondisi tersebut menuntut siswa memiliki kematangan emosi yang baik agar mampu mengelola stres, bekerja sama, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan dunia kerja (Prayitno, 2009). Apabila kematangan emosi siswa rendah, hal ini dapat berdampak pada munculnya perilaku maladaptif, konflik interpersonal, serta penurunan motivasi dan prestasi belajar.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi remaja masih bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, lingkungan keluarga, serta pengalaman sosial. Walgito (2005) menyatakan bahwa perbedaan karakteristik emosi antara laki-laki dan perempuan sering kali memengaruhi cara individu mengelola dan mengekspresikan emosi. Selain itu, lingkungan keluarga yang kurang suportif serta tekanan sosial dari teman sebaya dapat menghambat perkembangan kematangan emosi remaja (Yusuf, 2014). Oleh karena itu, pemetaan karakteristik kematangan emosi siswa menjadi penting untuk memahami kondisi emosional peserta didik secara objektif.

Dampak dari kematangan emosi yang kurang optimal tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada kehidupan sosial dan akademik siswa. Remaja dengan kematangan emosi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, mudah terlibat konflik, serta kurang mampu menghadapi tekanan akademik dan tuntutan lingkungan sekolah (Hurlock, 1980). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan

pribadi dan kesiapan siswa dalam memasuki dunia kerja, khususnya bagi siswa SMK yang dipersiapkan untuk langsung terjun ke dunia industri.

Dalam konteks layanan pendidikan, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kematangan emosi. Layanan BK dirancang untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial, dan emosional siswa melalui berbagai layanan, salah satunya bimbingan kelompok (Masdudi, 2015). Melalui dinamika kelompok, siswa dapat belajar memahami emosi diri dan orang lain, mengembangkan empati, serta melatih keterampilan pengelolaan emosi secara adaptif. Prayitno (2009) menegaskan bahwa bimbingan kelompok efektif sebagai upaya preventif dan pengembangan dalam mendukung kematangan emosi siswa.

Berbagai penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling juga menekankan pentingnya pemahaman karakteristik emosional siswa sebagai dasar perencanaan layanan yang tepat. Penelitian Ningsih (2013) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berkontribusi positif terhadap peningkatan kematangan emosi siswa. Penelitian lain oleh Khalilah (2021) menegaskan bahwa pendekatan yang tepat dalam layanan BK dapat membantu siswa mengelola emosi dan meningkatkan penyesuaian diri. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus memetakan karakteristik kematangan emosi siswa SMK sebagai dasar pengembangan layanan BK masih terbatas.

Meskipun kajian mengenai kematangan emosi remaja dan peran layanan bimbingan dan konseling telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada efektivitas intervensi atau pengaruh layanan tertentu. Sementara itu, kajian yang menyajikan gambaran karakteristik kematangan emosi siswa, khususnya pada konteks Sekolah Menengah Kejuruan, masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian yang mengkaji kematangan emosi siswa SMK dengan mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin sebagai dasar perencanaan layanan bimbingan kelompok belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang memberikan gambaran empiris mengenai karakteristik kematangan emosi siswa SMK agar pengembangan layanan bimbingan dan konseling dapat disusun secara lebih tepat sasaran, preventif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain deskriptif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara objektif karakteristik tingkat kematangan emosi siswa tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Pendekatan deskriptif digunakan untuk memaparkan kondisi kematangan emosi siswa sebagaimana adanya berdasarkan hasil pengukuran, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Metode kuantitatif deskriptif dipandang tepat karena mampu menyajikan data numerik secara sistematis dan objektif, sehingga distribusi kategori kematangan emosi siswa dapat dianalisis secara empiris (Sugiyono, 2013; Creswell, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMK Sukapura yang berjumlah 758 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan pendekatan convenience sampling. Pemilihan teknik ini didasarkan pada keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian, akses peneliti terhadap responden, serta kondisi sekolah yang tidak memungkinkan dilakukannya pengambilan sampel secara acak pada seluruh populasi. Selain itu, mengingat penelitian ini bersifat deskriptif dan bertujuan untuk memperoleh gambaran karakteristik kematangan emosi siswa, penggunaan convenience sampling dipandang sesuai untuk menjaring responden dalam jumlah besar yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 483 siswa kelas X dan XI SMK Sukapura yang bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Kematangan Emosi yang disusun berdasarkan konsep kematangan emosi yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) dan Hurlock (1980). Skala ini mencakup beberapa aspek kematangan emosi, antara lain kemampuan mengendalikan emosi, kestabilan emosi, tanggung jawab emosional, serta kemampuan menyesuaikan diri secara emosional. Instrumen disusun dalam bentuk skala Guttman dengan dua alternatif jawaban. Setiap item diberi skor 0 dan 1, dengan bobot nilai 0 (tidak sesuai) dan 1 (sesuai) untuk pernyataan favorable, dan sebaliknya untuk pernyataan unfavorable.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas empiris melalui teknik korelasi item-total. Uji coba instrumen dilaksanakan pada siswa di luar subjek penelitian. Item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki nilai koefisien reliabilitas yang berada pada kategori reliabel, sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur tingkat kematangan emosi siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring melalui Google Form kepada responden. Proses pengumpulan data dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu kerahasiaan data responden dan persetujuan partisipasi secara sukarela. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, persentase, serta pengelompokan kategori tingkat kematangan emosi ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Selain itu, analisis perbedaan kematangan emosi berdasarkan jenis kelamin dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi siswa kelas X dan XI SMK Sukapura mayoritas berada pada kategori tinggi. Dari 483

responden, sebanyak 376 siswa (78%) termasuk dalam kategori tinggi dengan rentang skor 22–31. Selanjutnya, sebanyak 107 siswa (22%) berada pada kategori sedang dengan rentang skor 12–21, dan tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori rendah dengan rentang skor 0–11 (0%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa telah memiliki kematangan emosi yang baik, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori sedang dan memerlukan perhatian agar kemampuan pengelolaan emosinya dapat terus ditingkatkan.

Tabel 1. Gambaran Umum Kematangan Emosi Pada Siswa Kelas X dan XI SMK Sukapura

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
22-31	Tinggi	376	78%
12-23	Sedang	107	22%
0 –11	Rendah	0	0%
Jumlah		483	100%

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMK Sukapura berada pada kategori kematangan emosi tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Secara psikologis, kategori tinggi mencerminkan kesiapan emosional siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Siswa dengan kematangan emosi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan, mengendalikan reaksi emosional, dan menjalin hubungan interpersonal secara positif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa individu dengan kematangan emosi tinggi mampu merespons situasi menekan secara rasional dan stabil.

Temuan tersebut juga dapat dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan remaja SMK yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, di mana individu mulai menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir rasional, tanggung jawab, serta pengendalian diri. Schneiders (1964) menjelaskan bahwa kematangan emosi berkaitan erat dengan kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan lingkungan. Dalam konteks siswa SMK, tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar yang menekankan kesiapan kerja, kedisiplinan, dan interaksi sosial yang lebih kompleks turut mendorong berkembangnya kematangan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah berperan sebagai wahana pembelajaran emosional yang memungkinkan siswa mengembangkan kontrol diri, tanggung jawab, serta sikap emosional yang lebih dewasa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi siswa lebih menonjol pada aspek relasi emosional dan penerimaan diri dibandingkan kemampuan mengelola tekanan dan frustrasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa telah memiliki kemampuan membangun hubungan interpersonal yang positif dan menerima kondisi diri secara relatif baik, mereka belum sepenuhnya memiliki keterampilan yang memadai dalam

menghadapi situasi penuh tekanan. Hal tersebut memperkuat pandangan bahwa kematangan emosi tidak berkembang secara linier pada seluruh aspeknya, melainkan dapat menunjukkan ketimpangan antar dimensi, bergantung pada pengalaman dan tuntutan lingkungan yang dihadapi siswa. Dalam perspektif interaksional, perkembangan kematangan emosi merupakan hasil dari keterkaitan antara kapasitas personal dan kualitas pengalaman sosial, sehingga aspek yang kurang terstimulasi cenderung berkembang lebih lambat (Stein & Book, 2001).

Dalam konteks pendidikan kejuruan, temuan ini menjadi penting karena siswa SMK dihadapkan pada tekanan akademik dan vokasional yang relatif lebih kompleks, seperti tuntutan praktik kerja, evaluasi kinerja, dan kesiapan memasuki dunia kerja. Apabila kemampuan mengelola tekanan dan frustrasi tidak diperkuat secara sistematis, kondisi tersebut berpotensi memunculkan stres akademik, penurunan motivasi, serta kesulitan penyesuaian diri di lingkungan kerja. Dengan demikian, meskipun tingkat kematangan emosi siswa secara umum tergolong tinggi, penguatan pada aspek regulasi emosi dan coping adaptif tetap diperlukan sebagai upaya pencegahan terhadap munculnya perilaku maladaptif.

Implikasi temuan ini bagi layanan Bimbingan dan Konseling adalah perlunya pergeseran fokus layanan dari sekadar pengembangan relasi sosial menuju penguatan keterampilan intrapersonal, khususnya dalam mengelola emosi negatif dan tekanan psikologis. Layanan bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan secara strategis untuk melatih keterampilan regulasi emosi, manajemen stres, dan strategi coping adaptif melalui dinamika kelompok dan refleksi pengalaman. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Fania dan Kholil (2025) yang menekankan pentingnya penguatan coping adaptif dan dukungan emosional dalam menjaga kesehatan mental peserta didik serta mempertahankan kematangan emosi secara berkelanjutan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan arah pengembangan layanan BK yang lebih kontekstual dan berbasis kebutuhan emosional siswa SMK.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi siswa kelas X dan XI di SMK Sukapura berada pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan perlunya perhatian agar kemampuan pengelolaan emosi mereka dapat terus ditingkatkan dan dipertahankan.

Berdasarkan hasil analisis per aspek, aspek pemberian dan penerimaan cinta menjadi aspek yang paling dominan dalam membentuk kematangan emosi siswa, diikuti oleh toleransi terhadap frustrasi dan kemampuan mengatasi ketegangan. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas hubungan emosional dan kemampuan menjalin relasi interpersonal memiliki peran penting dalam mendukung kematangan emosi remaja, di samping kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan ketegangan emosional.

Berdasarkan temuan tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah perlu diarahkan pada upaya preventif dan pengembangan melalui penguatan regulasi emosi, toleransi terhadap frustrasi, serta keterampilan coping adaptif siswa. Layanan bimbingan kelompok, khususnya dengan pendekatan experiential learning, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan kematangan emosi siswa secara berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih mendalam serta mengembangkan dan menguji efektivitas intervensi konseling tertentu agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengembangan kematangan emosi remaja di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston: Pearson Education.
- Fania, R., & Kholil, M. (2025). Penguatan coping adaptif dan dukungan emosional dalam menjaga kesehatan mental peserta didik. *Journal of Islamic Education Guidance and Counselling (JIEGC)*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Khalilah, N. (2021). Peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 123–131.
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan konseling perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Ningsih, R. (2013). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kematangan emosi siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 45–53.
- Prayitno. (2009). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2001). *The EQ edge: Emotional intelligence and your success*. Toronto: Stoddart Publishing.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. Geneva: WHO Press.
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.