



**YAYASAN PENDIDIKAN PUTRA HARAPAN BANGSA GAMPINGAN PAGAK
KABUPATEN MALANG**

SMK PUTRA BANGSA PAGAK

STATUS TERAKREDITASI " C "

NSS : 3220051803012

NPSN : 20574665

Alamat : Jl. Sidodadi Rt 02 Rw 01 Dusun Krajan, Desa Gampingan
Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang. Telp./Fax. 0341 - 3901034, Kode Pos : 65168
E-Mail : putrabangsapgk@yahoo.com, Website : www.smkpb.infokepanjen.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Kematangan Emosi Remaja
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengevaluasi faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi dan mampu mengembangkan kematangan emosi remaja
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan pengertian kematangan emosi (C5) 2. Peserta didik dapat merumuskan karakteristik kematangan emosi pada remaja (A4) 3. Peserta didik dapat memahami macam-macam emosi (C2) 4. Peserta didik dapat mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja (C5) 5. Peserta didik mengembangkan kematangan emosi yang ada pada diri (P4)
G	Sasaran Layanan	Kelas X
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian kematangan emosi 2. Karakteristik emosi pada remaja 3. Macam-macam emosi 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja 5. Upaya mengembangkan kematangan emosi remaja
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 3. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra 4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>. Yogyakarta: Paramitra 5. https://www.youtube.com/watch?v=WmUXrEBI0Sw "Guru" 6. Fitri, Nia Febbiyanti dan Bunga Adelya. 2017. Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah. Dipublikasikan online 30 Oktober 2017 di IICET Journal Publication
K	Metode/Teknik	Ekspositori, Brainstorming, Pembelajaran kooperatif teknik <i>Think, Pair dan Sharing</i>
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Video youtube, Handout, LKPD
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.

	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan powerpoint dan memaparkan materi tentang kematangan emosi remaja, peserta didik menyimak 2. Guru BK dan peserta didik melakukan Brainstorming/curah pendapat terkait materi kematangan emosi remaja 3. Guru BK membentuk kelompok diskusi secara berpasangan yang terdiri dari dua orang dengan kemampuan yang heterogen 4. Guru BK menjelaskan teknik diskusi yang akan dilaksanakan pada kegiatan layanan 5. Guru BK bersama peserta didik mengamati tayangan video youtube tentang kematangan emosi https://www.youtube.com/watch?v=WmUXrEBIOSw yang berjudul “Guru” Thinking 6. Guru BK mengajukan pertanyaan sesuai yang ada pada LKPD terkait video youtube yang akan dianalisis oleh peserta didik 7. Guru BK meminta peserta didik memikirkan jawaban dari pertanyaan secara mandiri Pairing 8. Peserta didik mendiskusikan apa yang dipikirkan dengan kelompok masing-masing sampai menemukan jawaban yang terbaik Sharing 9. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. 10. Guru BK mengevaluasi hasil diskusi peserta didik 11. Guru BK membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja peserta didik
3. Instrumen penilaian

Kepala Sekolah

Tukad, S.Ag, M.Pd

Malang, November 2020
Guru BK

Siska Dwi Jayanti,S.Psi

BAHAN AJAR

KEMATANGAN EMOSI REMAJA



OLEH :

SISKA DWI JAYANTI, S.Psi

KEMATANGAN EMOSI REMAJA

A. PENGERTIAN KEMATANGAN EMOSI

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti “kegembiraan”. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* dari *e-* (varian *eks*) yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu.

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis

Orang-orang sering menganggap bahwa emosi hanya berkaitan dengan perasaan marah saja. Padahal anggapan tersebut tidak sepenuhnya benar. Sekali lagi, emosi adalah reaksi tubuh untuk menghadapi situasi tertentu. Situasi yang dihadapi disini mencakup emosi marah, malu, bahagia, takut, dan sedih.

Kematangan emosi merupakan suatu kondisi pencapaian tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu. Individu yang mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kesanggupan mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain.

Chaplin (1989) mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Ditambahkan Chaplin (dalam Ratnawati, 2005), kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional seperti anak-anak, kematangan emosional seringkali berhubungan dengan kontrol emosi. Seseorang yang telah matang emosinya memiliki kekayaan dan keanekaragaman ekspresi emosi, ketepatan emosi dan kontrol emosi. Hal ini berarti respon-respon emosional seseorang disesuaikan dengan situasi stimulus, namun ekspresi tetap memperhatikan kesopanan sosial (Stanford, 1965)

Sukadji (dalam Ratnawati, 2005), mengatakan bahwa kematangan emosi sebagai suatu kemampuan untuk mengarahkan emosi dasar yang kuat ke penyaluran yang mencapai tujuan, dan tujuan ini memuaskan diri sendiri dan dapat diterima di lingkungan. Sejalan dengan bertambah kematangan emosi seseorang maka akan berkurangnya emosi negatif. Bentuk-bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka, dan cinta akan berkembang jadi lebih baik. Perkembangan bentuk emosi yang positif tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan menerima dan membagikan kasih sayang untuk diri sendiri maupun orang lain.

Menurut MC Kennedy (dalam Sukadji, 1986), mengatakan bahwa seseorang yang matang emosinya akan sanggup menunjukkan kontrol terhadap emosi dan lingkungannya, serta dapat mengembangkan pandangan hidup secara independent dapat diterima secara sosial.

Menurut Cole (1983), emosi yang matang memiliki sejumlah kemampuan utama yang harus dipenuhi yaitu : kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai harapan dan inspirasi, menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain.

Asmiyati (2001) mengemukakan kematangan emosi adalah suatu kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, berfikir realistik, memahami diri sendiri dan menampakkan emosi di saat dan tempat yang tepat. Reaksi yang diberikan individu terhadap setiap emosi dapat memuaskan dirinya sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Anderson (dalam Mappiare, 1982), mengatakan bahwa seseorang yang matang secara emosional akan sanggup mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi pencapaian tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu. Individu yang mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kesanggupan mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain.

B. JENIS- JENIS EMOSI

Berasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu itu berada.
2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.
3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis, misalnya cinta, rindu, sayang, benci dan sejenisnya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.

Setiap orang tentunya pernah emosi. Akan tetapi, banyak orang mengidentifikasi emosi sebagai suatu hal yang negatif, seperti memukul, melempar barang, menghancurkan barang yang biasa kita sebut "marah". Marah memang merupakan bagian dari dasar emosi, tapi bukan hanya itu jenis dari emosi. Emosi itu sendiri ada yang negatif dan ada yang positif

Perbedaan rangsang yang diterima oleh indra memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Adanya perbedaan pengaruh tersebut, menimbulkan emosi yang berbeda pula.

Berikut adalah macam-macam emosi :

1. Emosi marah

seseorang yang marah terhadap orang lain disebabkan ia menganggap bahwa orang itu bersalah terhadap dirinya. orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu orang yang dikenai marah, membanting barang, memukul, bahkan membunuh

2. Emosi sedih, duka, susah dan pilu

semua orang yang mengalami musibah pasti merasa sedih. karena sedih, seseorang bisa menangis, bisa mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain.

3. Emosi Iri

Orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. jika dirinya lebih rendah atau kurang dari orang yang dibandingkan maka timbul rasa iri. emosi iri harus dapat di kendalikan dan di ekspresikan secara positif. ekspresi iri yang positif

akan menimbulkan gairah usaha dan meningkatkan kerja secara positif untuk menyamai orang yang dibandingkan itu.

4. Emosi Takut

ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. rasa takut menyebabkan seseorang menghindari objek penyebab takut

5. Emosi Cinta

contoh dari ekspresi cinta adalah kisah remaja yang menjalin asmara. Semua orang harus dapat mengendalikan emosi. emosi yang tidak dapat di kendalikan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

C. KARAKTERISTIK KEMATANGAN EMOSI PADA REMAJA

*“Darah muda darahnya para remaja
Yang selalu merasa gagah
Tak pernah mau mengalah
Masa muda masa yang berapi-api
Yang maunya menang sendiri
Walau salah tak peduli”*

Sepenggal lirik lagu “Darah Muda” diatas memberi kita sedikit gambaran tentang kondisi emosi remaja yang cenderung labil, merasa gagah, dan menang sendiri. Elizabeth B. Hurlock (2001) dalam penelitiannya menemukan bahwa karakteristik emosi pada masa remaja memang berbeda jika dibandingkan dengan orang dewasa. Perbedaan karakteristik itu dapat dilihat dalam tabel berikut ini

Emosi Remaja	Emosi Orang Dewasa
Berlangsung singkat dan tiba-tiba	Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat
Terlihat lebih hebat dan kuat	Tampak tidak terlalu berpengaruh
Berlangsung sementara atau dangkal	Berlangsung lebih lama
Lebih sering terjadi	Jarang terjadi
Mudah diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya	Sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikannya

Emosi remaja seringkali meluap-luap sehingga emosi yang muncul seringkali negatif. Banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Akibatnya, remaja lebih rentan mengalami depresi atau kemarahan. Jika tidak diolah, ketidakmampuan mengendalikan emosi dapat munculnya berbagai masalah seperti kesulitan belajar.

Masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Asrori (2012:67) pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental sosial, dan emosional. Umumnya setiap remaja memiliki kematangan emosi yang berbeda-beda dalam menjalani kehidupan. Sebagaimana Mudjiran, dkk (2007:89) menjelaskan remaja yang telah mencapai kematangan emosi dapat dilihat dari ciri-ciri tingkah laku sebagai berikut:

- (a) Mandiri dalam arti emosional, artinya remaja tersebut mampu mempertanggungjawabkan emosi yang ditampilkan,
- (b) Mampu menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, artinya remaja tidak cenderung menyalahkan diri sendiri maupun orang lain atas kegagalan yang dialami,
- (c) Mampu menampilkan ekspresi emosi sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada,
- (d) Mampu mengendalikan emosi-emosi negatif sehingga permasalahannya tidak impulsif (Sisca Folastris, Wahyu Eka Prasetyaningtyas, 2017).

Senada dengan itu Jersild (dalam Asih dan Pratiwi, 2010:3) mengemukakan dua ciri-ciri individu yang memiliki kematangan emosi, antara lain:

- (a) Penerimaan diri yang baik Individu yang memiliki kematangan emosi dapat menerima kondisi fisik maupun psikisnya, baik pribadi maupun secara sosial,
- (b) Objektif Individu memandang kejadian berdasarkan dunia orang lain dan tidak hanya dari sudut pandang pribadi.

Sementara Elizabeth B. Hurlock (1980:213) mengemukakan dua ciri-ciri kematangan emosi, yaitu: (a) Kontrol diri, individu mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang diterima, (b) Pemahaman diri individu, individu memiliki reaksi emosional yang stabil, dapat berubah dari satu emosi ke emosi lain. Individu tersebut dapat memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi. Senada dengan itu Hurlock (dalam Lely Dian Sari, 2014:11) mengemukakan tiga karakteristik dari kematangan emosi, yaitu: (a) Kontrol diri adalah individu tidak

mengeluarkan emosinya dihadapan orang lain dan mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima, (b) Pemahaman diri adalah individu memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah dari satu emosi ke emosi lain. Individu tersebut dapat memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi. (c) Penggunaan fungsi krisis mental adalah individu mampu menilai situasi terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, kemudian memutuskan bagaimana bereaksi terhadap situasi tersebut.

Sementara menurut Bimo Walgito (dalam Asih dan Pratiwi, 2010:2) mengatakan orang yang matang emosinya memiliki ciri-ciri, yaitu:

- (a) Dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain sesuai dengan objektif,
- (b) Pada umumnya tidak bersifat impulsif, dapat mengatur pikirannya dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya,
- (c) Dapat mengontrol emosinya dengan baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya walaupun dalam keadaan marah dan kemarahan itu tidak ditampakan keluar,
- (d) Dapat berfikir objektif sehingga akan bersifat sabar, penuh pengertian dan cukup mempunyai toleransi yang baik
- (e) Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mengalami frustrasi dan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Menurut Gross (dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, 2012:68) 3 karakteristik utama emosi merupakan prototype, berhubungan dengan penyebab awal adanya emosi, respon terhadap emosi, dan hubungan antara penyebab awal adanya emosi dan respon terhadap emosi, ketiga karakteristik utama emosi tersebut, yaitu: (a) Emosi akan muncul ketika individu berada pada suatu situasi dan melihat sesuatu yang berhubungan dengan tujuannya. Hal tersebut memberikan arti dan bisa membangkitkan emosi, dan arti tersebut dapat berubah dari waktu ke waktu (perubahan pada situasi itu sendiri maupun pada arti situasinya), maka emosi juga akan berubah, (b) Emosi itu berbagai jenis, (c) Emosi lebih menekankan pada pentingnya kualitas, apa yang sedang dilakukan memaksa masuk dalam kesadaran kita.

Menurut Aderson (dalam Asih dan Pratiwi, 2010:2) ciri-ciri kematangan emosi, yaitu: (a) Kasih sayang adalah individu yang memiliki rasa kasih sayang, seperti didapatkan dari orang tua atau keluarga, sehingga dapat diwujudkan secara wajar terhadap orang lain sesuai dengan norma sosial yang ada, (b) Emosi

Terkendali individu, yaitu dapat mengontrol perasaan-perasaan terutama terhadap orang lain, dapat mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan baik, (c) Emosi Terbuka adalah individu dapat menerima kritik dan saran orang lain.

Sementara itu menurut Hillingswoth dan Morgan Young, (dalam Firman, dkk, 2013:34) untuk memahami kematangan emosi dapat dilakukan dengan cara memahami perubahan perilaku emosional dan respon-respon emosional yang kontras dari anak-anak, remaja dan orang dewasa (Firman, dkk, 2013).

Dapat dikatakan bahwa emosi individu dikatakan matang, jika ia bertanggung jawab atas emosi yang ia luapkan, tidak menyalahkan dirinya dan orang lain atas kegagalan yang dialami, mampu menempatkan emosi pada situasi dan kondisi yang tepat, paham dengan diri sendiri sehingga memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi.

D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan emosi Remaja:

1. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.

2. Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja.

3. Perubahan interaksi dengan teman sebaya

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antaranggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta

memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi.

4. Perubahan pandangan luar

Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu sebagai berikut:

- a. Sikap luar terhadap remaja sering tidak konsisten
- b. Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan.
- c. Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggungjawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral.

5. Perubahan interaksi dengan sekolah

Pada masa anak-anak, sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Oleh karena itu, tidak jarang anak-anak lebih percaya, lebih patuh, bahkan lebih takut kepada guru daripada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk pengembangan emosi anak melalui penyampaian materi-materi yang positif.

E. Upaya Mengembangkan Kematangan Emosi Remaja

- a. Belajar mengembangkan kesadaran diri

Caranya adalah mengamati sendiri dan mengenali perasaan sendiri, menghimpun kosakata untuk mengungkapkan perasaan, serta memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan respons emosional.

- b. Belajar mengambil keputusan pribadi

Caranya adalah mencermati tindakan-tindakan dan akibat-akibatnya, memahami apa yang menguasai suatu keputusan, pikiran, atau perasaan, serta menerapkan pemahaman ini ke masalah-masalah yang cukup berat, seperti masalah seks dan obat terlarang.

- c. Belajar mengelola perasaan

Caranya adalah memantau pembicaraan sendiri untuk mengungkap pesan-pesan negatif yang terkandung di dalamnya, menyadari apa yang ada di balik perasaan, menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut, cemas, amarah dan kesedihan.

- d. Belajar menangani stress

Caranya adalah mempelajari pentingnya berolahraga, perenungan yang terarah, dan

metode relaksasi.

e. Belajar berempati

Caranya adalah memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir dengan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain mengenai sesuatu.

f. Belajar berkomunikasi

Caranya adalah berbicara mengenai perasaan secara efektif, yaitu belajar menjadi pendengar dan penanya yang baik, membedakan antara apa yang dilakukan atau yang dikatakan seseorang dengan reaksi atau penilaian sendiri tentang sesuatu, serta mengirimkan pesan dengan sopan dan bukannya mengumpat.

g. Belajar membuka diri

Caranya adalah menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan serta mengetahui situasi yang aman untuk membicarakan tentang perasaan diri sendiri.

h. Belajar mengembangkan pemahaman

Caranya adalah mengidentifikasi pola-pola kehidupan emosional dan reaksi-reaksinya serta mengenali pola-pola serupa pada orang lain.

i. Belajar menerima diri sendiri

Caranya adalah merasa bangga dan memandang diri sendiri dari sisi positif, mengenali kekuatan dan kelemahan diri anda, serta belajar mampu untuk menertawakan diri anda sendiri.

j. Belajar mengembangkan tanggung jawab pribadi

Caranya adalah belajar rela memikul tanggung jawab, mengenali akibat-akibat dari keputusan dan tindakan pribadi, serta menindaklanjuti komitmen yang telah dibuat dan disepakati.

k. Belajar mengembangkan ketegasan

Caranya adalah dengan mengungkapkan keprihatinan dan perasaan anda tanpa rasa marah atau berdiam diri.

l. Mempelajari dinamika kelompok

Caranya adalah mau bekerja sama, memahami kapan dan bagaimana memimpin, serta memahami kapan harus mengikuti.

m. Belajar menyelesaikan konflik

Caranya adalah memahami bagaimana melakukan konfrontasi secara jujur dengan orang lain, orang tua atau guru, serta memahami contoh penyelesaian menang-menang (win-win solution) untuk merundingkan atau menyelesaikan suatu perselisihan.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

KEMATANGAN EMOSI REMAJA

**Oleh :
Siska Dwi Jayanti, S.Psi**

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

KEMATANGAN EMOSI REMAJA

Nama :.....
Kelas :.....

Setelah mempelajari materi layanan tentang kematangan emosi remaja ! jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pendapatmu.
Kerjakan dengan sungguh-sungguh dan jangan lupa berdoa sebelum mengerjakan.
Selamat mengerjakan !!!

TUGAS KELOMPOK

Lembar Kerja 1

Nama anggota kelompok :

1.
2.

Simaklah video yang berjudul “Guru” . <https://www.youtube.com/watch?v=WmUXrEBIOSw>
Lalu analisis dan diskusikan dengan kelompok.
Kerjakan dengan sungguh-sungguh. Selamat Mengerjakan !!

1. Apa perasaan kalian setelah melihat tayangan yang ada pada video
.....
.....
.....

2. Bagian mana yang menurutmu paling menyentuh?

.....
.....
.....

3. Bagaimana seharusnya seorang remaja (sebagai anak) bersikap terhadap orang tuanya

1.
2.
3.
4.

4. Hal apa yang hendak kamu lakukan setelah melihat kisah pada tayangan video :

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

TUGAS INDIVIDU
Lembar Kerja 2

1. Berdasarkan materi layanan kematangan emosi yang sudah kamu pelajari. Simpulkan arti kematangan emosi menurut pendapatmu serta jelaskan pengalamammu tentang hal tersebut!

.....
.....
.....
.....

2. Tuliskan 5 sifat positif dan negatif yang kamu miliki ! Lalu pasangkanlah tiap sifat negatif kalian dengan sifat positif yang menurutmu bisa meredam kecenderungan emosi labil

- a.
- b.
- c.
- d.

3. Pilih hal ini salah satu

- a. Ingatlah satu orang yang pernah melukai perasaanmu. Tulislah sepucuk surat untuk mereka. Dalam surat itu, tuliskanlah bagaimana luka yang kamu alami. Kemudian katakan kepada mereka bahwa kamu telah memaafkan mereka.
- b. . Ingatlah satu orang yang menurutmu pernah kamu perlakukan tidak baik. Tulislah sepucuk surat untuk mereka. Dalam surat itu, tuliskanlah perlakuan buruk yang telah kamu lakukan. Kemudian katakan kepada mereka bahwa kamu telah menyesal telah bersikap buruk kepada mereka.

Ceritakan perasaanmu setelah melakukan aktivitas ini. Adakah perubahan perasaan yang kalian rasakan setelah melakukan hal itu? Ceritakan!

**PEDOMAN OBSERVASI EVALUASI PROSES LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL**

Nama Peserta Didik :
No. Absen :
Kelas/ Jurusan :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda
2. Kolom skor angka 1 = Kurang baik, 2 = Cukup baik, 3 = Baik, 4 = Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik dapat menjawab pertanyaan dari guru BK				
2	Peserta didik berani bertanya apabila ada yang belum dipahami				
3	Peserta didik mampu mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya				
4	Peserta didik melihat dan memperhatikan penjelasan guru BK				
5	Peserta didik menyimak pendapat teman-temannya				
6	Peserta didik tidak melakukan aktivitas selain aktivitas kegiatan layanan				
7	Peserta didik mampu membentuk dan mengelola kelompok belajarnya				
8	Peserta didik berargumentasi dengan pendapatnya masing-masing				
9	Peserta didik mampu membuat simpulan materi yang telah dipelajari				
10	Peserta didik mampu merefleksikan materi layanan yang diberikan				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 36 - 40
 - b. Baik = 31 - 35
 - c. Cukup = 26 - 30
 - d. Kurang = ... - 25

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Peserta Didik :
No. Absen :
Kelas/ Jurusan :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda
2. Kolom skor angka 1 = Kurang baik, 2 = Cukup baik, 3 = Baik, 4 = Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya mampu memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi pengendalian emosi				
2	Saya mampu menyimpulkan pengertian kematangan emosi				
3	Saya mampu merumuskan karakteristik kematangan emosi pada remaja				
4	Saya mampu memahami macam-macam emosi				
5	Saya mampu mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja				
6	Saya mampu mengembangkan kematangan emosi yang ada pada diri				
7	Saya merasa senang mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan topik kematangan emosi remaja				
8	Saya merasa termotivasi untuk mengembangkan kematangan emosi yang ada pada diri				
9	Saya akan melakukan upaya untuk mengembangkan kematangan emosi				
10	Saya mampu mengembangkan kematangan emosi				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 36 - 40

- b. Baik = 31 - 35
- c. Cukup Baik = 26 - 30
- d. Kurang Baik = ... - 25