

# ***Profile Penyesuaian Emosi Remaja dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif terhadap Para Siswa Peserta Pelatihan Kader Penanggulangan Narkoba Diknas Jawa Barat Tahun 2003)***

□ **Syamsu Yusuf LN.**  
(Universitas Pendidikan Indonesia)

## **Abstrak**

Penelitian ini bertitik tolak dari fenomena yang terjadi di kalangan remaja, yaitu semakin merebaknya perilaku menyimpang di antara mereka (termasuk di dalamnya para siswa SMA). Penyimpangan perilaku itu seperti: tawuran, meminum minuman keras, penyalahgunaan obat-obat terlarang, free sex, dan kriminalitas. Penyimpangan perilaku ini terjadi, diduga karena mereka kurang memiliki kemampuan dalam penyesuaian emosi. Kondisi ini perlu segera diatasi, karena jika tidak, akan memberikan pengaruh yang sangat negatif bagi perkembangan perilaku (akhlak) remaja. Upaya untuk mengatasi masalah tersebut, terlebih dahulu perlu diketahui secara empirik, objektif, dan akurat tentang masalah penyesuaian emosi remaja, agar dalam memberikan bantuannya dapat dilakukan secara tepat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, dengan teknik komunikasi tidak langsung, yaitu kuesioner (angket) yang meliputi pernyataan-pernyataan mengenai penyesuaian emosi. Temuan hasil penelitian bahwa (1) Lebih setengahnya (52%) siswa memiliki sikap optimis dalam menghadapi masa depan, sementara selebihnya (48%) siswa memiliki sikap kurang optimis, (2) Sebagian besar (78 %) siswa memiliki semangat yang tinggi dalam menjalani kehidupan, sementara selebihnya (22%) memiliki perasaan apatis dalam menjalani kehidupannya, (3) Sebagian besar (81%) siswa memiliki sikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain, sementara selebihnya (19%) kurang memiliki sikap respek tersebut, (4) ebagian besar (77%) siswa memiliki sikap altruis, sementara selebihnya (23 %) kurang memiliki perhatian atau minat untuk memberikan bantuan atau pertolongan kepada orang lain yang membutuhkannya, (5) Sebagian besar (76%) siswa dapat merespon masalah secara wajar, sementara selebihnya (24%) siswa kurang dapat merespon masalah tersebut secara wajar, (6) Sebagian besar (71%) siswa tidak mudah terpengaruh oleh ajakan teman yang tidak baik, sementara selebihnya (29 %) masih mudah terpengaruh, dan (7) Sebagian besar (78%) siswa mampu mengendalikan diri dari dorongan seksual, sementara selebihnya (22%) siswa masih kurang mampu mengendalikan diri dari dorongan seksual tersebut.

Berdasarkan temuan di atas, maka diajukan rekomendasi bahwa para guru pembimbing (konselor) di sekolah seyogyanya menyusun program layanan dasar bimbingan yang bersifat pengembangan, yang dapat memfasilitasi perkembangan penyesuaian emosi siswa, baik yang terkait dengan peningkatan kualitas adekuasi emosi maupun kontrol emosi. Penyelenggaraan program bimbingan seyogyanya dilaksanakan secara kolaboratif dan kooperatif antara kepala sekolah, wali kelas, guru bidang studi, guru pembimbing, dan staf sekolah lainnya sebagai suatu team work. Kepala sekolah dan guru bidang studi hendaknya berkolaborasi, atau bekerja sama dengan guru pembimbing dalam menciptakan iklim kehidupan sosio emosional di sekolah secara baik, sehingga memberikan dukungan yang sangat positif terhadap perkembangan penyesuaian emosi siswa yang positif dan konstruktif.

Kata kunci: *profile, emosi, bimbingan, konseling*

Ditilik dari sisi rentang perkembangan individu, siswa SMA termasuk fase remaja . Fase ini merupakan masa transisi antara usia anak dengan dewasa. Dalam proses perkembangannya, masa remaja mengalami berbagai perubahan dalam setiap aspek perkembangan, seperti fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral spiritual.

Salah satu aspek perkembangan yang seyogyanya dicapai secara matang oleh remaja

(dalam hal ini siswa SMA) adalah perkembangan emosional. Menurut Pikunas (1976) kematangan emosional remaja ini ditandai dengan ciri-ciri (1) bersikap toleran dan merasa nyaman, (2) luwes dalam bergaul, (3) interdependensi dan mempunyai *self-esteem*, (4) kontrol diri, (5) perasaan mau menerima dirinya dan orang lain, dan (6) mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.

Berdasarkan kriteria kematangan emosi di atas, secara teoritik remaja dipandang sudah memiliki kemampuan penyesuaian emosional dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Namun dalam kenyataan, masih ditemukan berbagai peristiwa yang menunjukkan ketidakmatangan emosi remaja, yaitu berperilaku impulsif, seperti : tawuran, kriminalitas, minuman keras, free sex, dan penyalahgunaan obat terlarang (Majalah Gatra, 3 Januari 1998).

Anita E Woolfolk (1995) melaporkan tentang penyimpangan perilaku remaja di Amerika Serikat, yaitu sebagai berikut.

1. Berdasarkan estimasi dari *National Center for Education Statistics* menunjukkan bahwa 92 % para siswa SLTA telah kecanduan alkohol.
2. Pada tahun 1992 ditemukan bahwa 3 % dari semua penderita AIDS adalah berusia di bawah 21 tahun yang penyebabnya adalah hubungan seksual di luar nikah.
3. Peristiwa bunuh diri di kalangan remaja berusia 15-24 tahun semakin meningkat.

Mengenai penyimpangan perilaku remaja di Indonesia, di antaranya adalah masalah tawuran dan Naza atau Narkoba adalah sebagai berikut.

1. Sutiyoso, Gubernur DKI Jakarta mengemukakan bahwa para pelaku tawuran yang rata-rata usianya 15-24 tahun, 50% adalah pecandu Narkoba. Peristiwa tawuran di Jakarta mulai tahun 1996-1999 berdasarkan data yang ada adalah sebagai berikut.

Tahun	Frekuensi	Luka	Mati
1996	150	26	19
1997	121	24	15
1998	230	34	15
1999	64	36	12

2. Yang menjadi mangsa atau korban Naza pada umumnya sekitar usia 15 – 24 tahun (usia remaja dan dewasa awal). Menurut catatan kepolisian, pengguna Narkoba di daerah Jakarta saja sekitar 1.3 juta orang, dengan omset biaya sekitar 780 milyar per hari (Harian Surya, 25 Oktober 1999).

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang akan dijawab melalui penelitian ini dirumuskan dalam pertanyaan “Bagaimanakah profile penyesuaian emosi siswa SMA peserta pelatihan kader penanggulangan Narkoba”?

### **Tinjauan Pustaka**

Usia remaja merupakan segmen perkembangan individu yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka (Pikunas, 1976) masa remaja ini meliputi (a) remaja awal : 12 – 15 tahun, (b) remaja madya : 15 – 18 tahun, dan (c) remaja akhir : 19 – 22 tahun.

Sementara Salzman mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai etika dan isu-isu moral.

Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa “*Strom & Stress*”, frustrasi dan penderitaan, konflik dan penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teraliansi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.

Harold Alberty (Abin Syamsuddin M., 2001) mengartikan masa remaja sebagai “Suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa anak sampai datangnya masa awal dewasa”. Selanjutnya Abin Syamsuddin Makmun mengemukakan pendapat Conger, yaitu bahwa remaja merupakan “suatu masa yang amat kritis yang mungkin dapat merupakan *the best of time or the worst of time*”. Jika individu (remaja) mampu mengatasi berbagai tuntutan yang dihadapinya secara integratif, ia akan menemukan identitasnya yang akan dibawanya menjelang masa dewasanya. Sebaliknya, kalau gagal, ia akan berada pada krisis identitas (*identity crisis*) yang berkepanjangan.

Erikson (Adams & Gullotta, 1983; Conger, 1977) berpendapat bahwa remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. *Identity* merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja, karena semua krisis normatif yang sebelumnya telah memberikan kontribusi kepada perkembangan identitas ini. Erikson memandang pengalaman hidup remaja berada dalam keadaan *moratorium*, yaitu suatu periode saat remaja diharapkan

mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan, dan mampu menjawab pertanyaan siapa saya? Dia mengingatkan bahwa kegagalan remaja untuk mengisi atau menuntaskan tugas ini akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas. Dampaknya, mereka mungkin akan mengembangkan perilaku yang menyimpang (delinquent), melakukan kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat.

Anita E. Woolfolk (1995) mengartikan *identity*, sebagai “suatu pengorganisasian dorongan-dorongan (*drives*), kemampuan-kemampuan (*abilities*), keyakinan-keyakinan (*beliefs*), dan pengalaman individu ke dalam citra diri (*image of self*) yang konsisten”. Upaya pengorganisasian ini melibatkan kemampuan untuk melibatkan pilihan, dan mengambil keputusan, terutama yang menyangkut pekerjaan, orientasi seksual, dan falsafah kehidupan. Kegagalan mengintegrasikan semua aspek ini, atau kesulitan untuk melakukan pilihan, maka remaja akan mengalami kerancuan peran (*role confusion*).

### **Perkembangan Emosi**

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan atau dorongan-dorongan baru yang tidak dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental, sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Secara psikologis, mereka mengalami ambivalensi dalam perkembangan emosinya. Di satu sisi, remaja ingin berkembang secara independen (mandiri), namun di sisi lain ---dengan melihat dunia dewasa

yang rumit dan asing--- mereka masih ingin mendapatkan kenyamanan hidupnya di bawah perlindungan atau kasih sayang orang tua. Sama halnya dengan orang tua, di satu pihak mereka menginginkan anaknya berkembang mandiri, namun di pihak lain, mereka merasa khawatir untuk melepaskannya, karena melihat anaknya belum tahu apa-apa dan kurang berpengalaman. Dalam situasi yang membingungkan ini, remaja sering memberontak apabila orang tuanya memaksakan pengaruh (otoritasnya) atau kehendaknya.

Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan itu kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh rasa tanggung jawab, maka remaja dapat mencapai kematangan, atau penyesuaian emosionalnya (*emotional adjustment*). Sebaliknya, apabila kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau pengakuan dari teman sebaya, mereka cenderung mengalami kecemasan, perasaan tertekan, atau ketidaknyamanan emosional.

Peck (Loree, 1970) meneliti hubungan antara karakteristik emosional dan pola perlakuan keluarga dengan elemen-elemen struktur kepribadian remaja. Hasil temuannya menunjukkan sebagai berikut.

1. Remaja yang memiliki “ego strength” (kematangan emosional, integrasi pribadi, otonomi, bertingkah laku rasional, persepsi diri dan sosial yang akurat, dan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan harapan-harapan masyarakat) secara konsisten berkaitan erat dengan pengalamannya di lingkungan keluarga yang saling mempercayai dan menerima.
2. Remaja yang memiliki “superego strength” (berperilaku secara efektif yang dibimbing oleh kata hatinya) sangat berkaitan erat dengan keteraturan dan konsistensi kehidupan keluarganya.
3. Remaja yang “friendliness” dan “spontanetty” berhubungan erat dengan iklim keluarga yang demokratis.
4. Remaja yang bersikap bermusuhan dan memiliki perasaan gelisah atau cemas terhadap dorongan-dorongan dari dalam, berkaitan erat dengan keluarga yang otoriter.

Menurut Havighurst (1961) remaja yang sudah menuntaskan tugas perkembangan emosionalnya ditandai oleh sikap dan perilaku sebagai berikut.

1. Memiliki tujuan hidup yang realistik.
2. Mampu mengembangkan persepsi yang positif terhadap orang lain dan mencoba berintegrasi dengan keluarga sendiri secara mandiri.
3. Mengembangkan kemampuan untuk mengemukakan dan mempertahankan pendapatnya sendiri.
4. Mampu membangun hubungan dengan beberapa orang dewasa muda dalam masyarakat.
5. Ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan kemasyarakatan.
6. Menerima konsekuensi atau akibat dari kesalahannya tanpa mengeluh.
7. Berani bepercian sendiri.
8. Dapat memilih dan membeli pakaian sendiri.
9. Melakukan sejumlah kegiatan tertentu yang disenanginya, tanpa meminta persetujuan dari guru atau orang tua.
10. Meminta nasihat orang tua atau orang dewasa pada saat mengalami masalah yang rumit.
11. Mampu menghadapi kegagalan dengan sikap rasional, dengan berupaya mengatasinya secara lebih baik, tanpa menyebabkan depresi atau regresi.

Sementara Schneiders Alexander A. (1964) mengemukakan bahwa individu yang matang emosinya atau yang memiliki penyesuaian emosional ditandai oleh karakteristik sebagai berikut.

1. Adekuasi Emosi : bersikap optimis dalam menghadapi masa depan, tidak apatis dalam menjalani kehidupan, bersikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain, dan bersikap altruis (mau memperhatikan kepentingan orang lain).
2. Kontrol Emosi : mampu merespon situasi frustrasi secara wajar (realistik), bersikap tabah dalam menghadapi masalah, tidak bersikap agresif, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan mampu mengendalikan diri dari dorongan seksual.

### ***Masalah-masalah Remaja yang Terkait***

### ***dengan Perkembangan Emosi***

Permasalahan emosional yang mungkin timbul pada masa remaja mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Konflik antara tuntutan internal (pemuasan kebutuhan seksual) dengan norma agama yang dianutnya. Apabila remaja kurang mempunyai komitmen yang kuat terhadap nilai-nilai agama, mungkin dia akan mengalami masalah emosional, seperti bersikap impulsif atau instinktif.
2. Iklim keluarga yang tidak kondusif, disfungsional, tidak harmonis, atau yang kurang memberikan curahan kasih sayang kepada anak. Menurut Dadang Hawari (1997) anak yang dibesarkan dalam keluarga yang mengalami disfungsional mempunyai resiko yang lebih besar untuk tumbuh kembangnya jiwa atau kepribadian yang anti sosial, dari pada anak yang dibesarkan dalam keluarga yang harmonis dan utuh (sakinah).
3. Corak pergaulan dengan teman sebaya (*peer group*) yang kurang memperhatikan atau melecehkan nilai-nilai agama. Mengenai kuatnya pengaruh teman sebaya, Healy dan Browner menemukan bahwa 67 % dari 3000 anak nakal di Chicago, ternyata karena mendapat pengaruh dari teman sebayanya. Sementara Glueck & Glueck menemukan bahwa 98 % dari anak-anak nakal adalah akibat pengaruh anak nakal lainnya, dan hanya 74 % saja dari anak yang tidak nakal berkawan dengan yang nakal (M. Arifin, 1978).

Masalah-masalah emosional yang sering dialami remaja itu terefleksikan dalam tingkah lakunya yang salah suai (*maladjustment*), yaitu seperti berikut.

1. Agresif : melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi (tawuran), dan senang mengganggu orang lain atau membuat keonaran (*trouble maker*).
2. Melarikan diri dari kenyataan, seperti : melamun, senang menyendiri, pasif (sangat pendiam) dan meminum minuman keras atau menggunakan obat-obat terlarang (Narkoba – Naza).

Abin Syamsuddin Makmun (2001) mengemukakan tentang masalah yang timbul bertalian dengan perkembangan perilaku afektif, konatif dan kepribadian, yaitu sebagai berikut.

1. Keterikatan hidup dalam gang (*peers group*) yang tidak terbimbing mudah menimbulkan juvenile delinquency (kenakalan remaja) yang berbentuk perkelahian antar kelompok, pencurian, perampokan, prostitusi, dan bentuk-bentuk perilaku anti sosial lainnya.
2. Konflik dengan orang tua, yang mungkin berakibat tidak senang di rumah, bahkan minggat (melarikan diri dari rumah).
3. Melakukan perbuatan-perbuatan yang justru bertentangan dengan norma masyarakat atau agamanya, seperti mengisap ganja, narkoba, dan sebagainya.

### Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan langkah-langkah : pengumpulan data, pengolahan dan analisis, serta penyimpulan hasil penelitian. Adapun teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan adalah komunikasi tidak langsung, yaitu berupa angket (*questionnaire*).

Yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah para siswa Sekolah Menengah Umum (SMA) yang mengikuti Pelatihan Kader Penanggulangan Narkoba yang diselenggarakan Departemen Pendidikan Nasional Jawa Barat di Bandung. Mereka berasal dari berbagai kota/kabupaten di lingkungan Propinsi Jawa Barat, yang berjumlah 35 orang.

### Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis melalui pendekatan kuantitatif dengan perhitungan sederhana, yaitu perhitungan persentase.

Secara operasional, penyesuaian emosi diartikan sebagai “reaksi emosional secara adekuat dan terkontrol terhadap rangsangan (stimulus), baik yang berasal dari dalam maupun luar diri sendiri”.

Untuk mendeskripsikan aspek-aspek dan indikator-indikator yang diukur, serta untuk mempermudah penyusunan butir-butir pernyataan, maka disusun kisi-kisi sebagai berikut.

ASPEK	INDIKATOR	NO. ITEM
A. Adekuasi Emosi	1. Bersikap optimis dalam menghadapi masa depan	1 – 5
	2. Tidak apatis dalam menjalani kehidupan	6 – 14
	3. Bersikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain	15 – 28
	4. Bersikap altruis	29 – 33
B. Kontrol Emosi	1. Mampu merespon masalah atau situasi frustrasi secara wajar (realistik)	34 – 44
	2. Tidak mudah terpengaruh oleh orang lain (ajakan yang tidak baik)	45 – 48
	3. Mampu mengendalikan diri dari dorongan seksual	49 – 52
	Jumlah	52

Berdasarkan kisi-kisi tersebut, maka disusun butir-butir pernyataan dengan merujuk kepada indikator-indikator dari setiap aspek penyesuaian emosi yang diukur. Pernyataan-pernyataan yang berhasil disusun sebanyak 52 butir (lihat lampiran).

### Hasil Penelitian dan Pembahasannya

Berdasarkan temuan penelitian ini, dan dikaitkan dengan teori atau pendapat para ahli tentang perkembangan emosi remaja, maka terdapat beberapa hal yang perlu dibahas, yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian ini menemukan bahwa hampir setengahnya, siswa masih mengalami perasaan pesimis menghadapi masa depan, dan seperempatnya siswa masih bersikap apatis, kurang

memiliki sikap respek dan altruis. Temuan ini menunjukkan bahwa para siswa (remaja) yang diasumsikan oleh para ahli (seperti Schneiders) telah memiliki kemampuan penyesuaian emosi, yang dalam hal ini adekuasi emosi, ternyata dalam realita masih ada sebagian siswa yang berusia remaja belum memiliki kemampuan tersebut. Kondisi ini terjadi mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya :

- (a) *ego-strength* yang lemah,, (b) kualitas iklim sosio-emosional lingkungan keluarga yang buruk, dan (c) kualitas pergaulan dengan *peer group* (kelompok sebaya) yang kurang baik.
2. Temuan berikutnya adalah terkait dengan pengendalian emosi, yaitu bahwa seperempat dari para siswa masih belum memiliki kemampuan untuk (a) merespon masalah (situasi frustrasi) secara wajar, (b)) menghindari dari bujukan yang tidak baik dari teman, dan (c) mengendalikan diri dari dorongan seksual. Kelemahan siswa dalam ketiga aspek ini dapat menjadi faktor dominan bagi berkembangnya perilaku menyimpang (*delinquency*). Siswa yang kurang mampu merespon situasi frustrasi secara wajar, sangat mungkin melakukan kegiatan yang tidak sesuai dengan akal sehat, seperti agresif, marah-marah, apatis, atau menarik diri (lari) dari masalah dengan cara banyak melamun, berfantasi, atau meminum minuman keras. Adapun siswa yang mudah diajak atau dipengaruhi oleh teman, sangat mungkin dia belum memiliki sikap bertanggung jawab, kemandirian, atau karakteristik pribadinya yang labil, sehingga dengan mudah meniru atau mengikuti sikap dan perilaku teman-temannya yang tidak baik. Sementara siswa yang kurang mampu mengendalikan diri dari dorongan seksual, sangat mungkin dia memiliki kecenderungan untuk melampiaskan kebutuhan seksualnya itu melalui aktivitas yang tidak baik, seperti berhubungan seks di luar nikah (*free sex*), atau berpacaran bebas. Fenomena kelemahan pengendalian emosi siswa ini terjadi, mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya : (a) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, otoriter atau terlalu *overprotective*, (b) siswa kurang mendapat pendidikan agama yang baik, dan (c)

iklim pergaulan yang kurang memperhatikan norma-norma agama.

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

Secara umum dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki penyesuaian emosi yang cukup tinggi, dan sebagian kecil berada dalam kategori sedang dan rendah.

Pada aspek adekuasi emosi, sebagian besar siswa menunjukkan penyesuaian yang cukup tinggi pada aspek perasaan tidak apatis dalam menjalani kehidupan, bersikap respek terhadap diri sendiri, dan bersikap altruis. Sementara itu hampir setengahnya siswa masih merasa pesimis, dalam arti belum bersikap optimis dalam menghadapi masa depan.

Pada aspek kontrol emosi, sebagian besar atau tiga perempat siswa menunjukkan penyesuaian yang cukup tinggi, yaitu pada aspek kemampuan merespon masalah atau situasi frustrasi secara wajar, tidak mudah terpengaruh oleh ajakan teman yang tidak baik, dan mampu mengendalikan diri dari dorongan seksual. Sementara sebagian kecil atau seperempat siswa masih belum memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dari dorongan seksual.

Berdasarkan temuan di atas berikut dikemukakan rekomendasi yang terkait dengan upaya memfasilitasi perkembangan penyesuaian emosi siswa melalui program layanan bimbingan di sekolah.

Program layanan bimbingan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan penyesuaian emosinya dapat dilakukan melalui empat layanan, yaitu layanan dasar, responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem.

### **Layanan Dasar**

Layanan bimbingan ditujukan kepada seluruh siswa melalui pendekatan klasikal atau kelompok. Teknik layanan yang dapat digunakan adalah layanan informasi, diskusi, atau curah pendapat (*brain storming*). Tujuan layanan ini adalah membantu siswa agar memiliki pemahaman dan keterampilan dalam penyesuaian emosi.

Materi bimbingan yang dapat diberikan oleh guru pembimbing terkait dengan penyesuaian emosi ini adalah : pengembangan sikap optimis dalam menghadapi masa depan, pengembangan sikap respek

dan altruis, dan pengembangan kemampuan untuk merespon masalah (suasana frustrasi) secara wajar, menolak ajakan teman yang tidak baik, serta mengendalikan diri dari dorongan seks.

### **Layanan Responsif**

Layanan ini ditujukan bagi para siswa yang memerlukan bantuan secara segera, karena diduga memiliki masalah, atau ketidakmampuan dalam penyesuaian emosi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya siswa mengalami perasaan pesimis dalam menghadapi masa depan, dan seperempatnya mengalami penyesuaian emosi yang rendah dalam semua aspeknya (adekuasi dan pengendalian diri). Berdasarkan temuan ini, maka guru pembimbing seyogyanya memberikan layanan responsif kepada mereka yang diduga mengalami masalah ini. Teknik layanan bimbingan yang digunakan adalah konseling, baik secara individual maupun kelompok.

### **Layanan Perencanaan Individual**

Melalui layanan ini siswa dibimbing untuk dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan penyesuaian emosinya. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, siswa dibimbing untuk menyusun suatu program pengembangan kemampuan penyesuaian emosinya melalui kegiatan-kegiatan yang positif. Apabila siswa menemukan bahwa dirinya memiliki kelemahan dalam salah satu atau beberapa aspek penyesuaian emosi, maka siswa dibimbing untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan-kegiatan yang memungkinkan dapat mereduksi atau mengatasi kelemahannya tersebut.

### **Layanan Dukungan Sistem**

Program layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan sub sistem dari sistem pendidikan secara keseluruhan di sekolah. Oleh karena itu penyelenggaraan program bimbingan tidak akan berhasil dengan baik, apabila tidak didukung oleh semua pihak yang terkait dalam pendidikan di sekolah. Untuk hal itu, maka program

layanan bimbingan harus ditangani secara kolaboratif antara kepala sekolah, para wali kelas, guru-guru bidang studi, guru pembimbing, dan staf lainnya sebagai satu *teamwork*.

### **Daftar Pustaka**

- Abin Syamsuddin Makmun. (2001). *Psikologi Kependidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Adam & Gullotta. (1983). *Adolescence Life Experience*. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Arifin M. (1976). *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniah Manusia*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Conger. (1977). *Adolescence & Youth*. New York : Harper & Row Publishing.
- Dadang Hawari. (1997). *Al-Quran, Ilmu kedokteran dan Kesehatan Jiva*. Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa.
- Gatra No. 31 tahun III, 21 Juni 1997, dan No. 7 tahun IV, 3 Januari 1998.
- Havighurst . (1961). *Human Development & Education*. New York : David Mckay Co.
- Loree .(1970). *Psychology of Education*. New York : The Ronald Press Co.
- Pikunas. (1976). *Human Development An Emergent Science*. Tokyo : MacGraw Hill Kogakusha Ltd.
- Schneiders Alexander A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Winston.
- Syamsu Yusuf LN. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Rosdakarya.
- . (1998). *Model Bimbingan dan Konseling dengan Pendekatan Ekologis*. Disertasi. Bandung : Pascasarjana IKIP Bandung.
- . (2004). *Mental Hygiene : Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Woolfolk Anita E. (1995). *Educational Psychology*. Boston : Allyn and Bacon.

### **Penulis:**

*Dr. Syamsu Yusuf LN adalah Dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan - Universitas Pendidikan Indonesia.*