

## **GAMBARAN KEMATANGAN EMOSI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING (BK) SMA NEGERI SE KOTA KUPANG**

**Helena Nindiana Manek<sup>1</sup>, Andriani Paulin Nalle<sup>2</sup>, Katharina E.P Korohama<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang, ✉ [helenamanek95@gmail.com](mailto:helenamanek95@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang, ✉ [andrianinalle@staf.undana.ac.id](mailto:andrianinalle@staf.undana.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang, ✉ [pradaina8@gmail.com](mailto:pradaina8@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kematangan Emosi merupakan kemampuan individu untuk menguasai dan mengontrol emosinya, sehingga dapat memberikan reaksi yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kematangan emosi guru bimbingan dan konseling (BK) SMA Negeri se Kota Kupang. Metode penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling dengan jumlah 48 Guru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh sehingga seluruh populasi dijadikan sampel, namun hanya 40 Guru BK yang mengisi angket dan bersedia menjadi responden dan untuk 8 sampel lainnya dinyatakan gugur. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala Likert kematangan emosi (58 item) yang memuat item favorable dan unfavorable. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif.*

*Hasil penelitian menunjukkan: Kematangan emosi Guru BK SMA Negeri Se Kota Kupang dominan berada pada kategori kematangan emosi yang sedang/cukup baik, yaitu sebesar 60%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas Guru BK mampu menahan emosi negatif seperti marah atau frustrasi, memiliki interaksi sosial yang baik, mampu menunjukkan empati, menjaga kestabilan emosi, dan menerima kritik dengan lebih terbuka, meski tidak selalu optimal dalam situasi-situasi tertentu.*

*Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa sebagian besar Guru BK (60%) berada pada kategori kematangan emosi sedang/cukup, menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang cukup memadai dalam mengelola emosi, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan. Sebanyak 20% Guru BK berada dalam kategori rendah, dan 20% lainnya berada dalam kategori tinggi.*

**Kata Kunci:** *Kematangan Emosi, Bimbingan Konseling, Guru BK*

## **PENDAHULUAN**

Guru merupakan tenaga pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Bimbingan dan Konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/Konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya. Guru Bimbingan dan Konseling adalah pendidik yang berkualifikasi akademik minimal Sarjana Pendidikan (S-1) dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan memiliki kompetensi di bidang Bimbingan dan Konseling.

Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 Pasal 10 menjelaskan bahwa guru memiliki kompetensi meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Kepribadian dari seorang konselor atau Guru BK juga penting bahkan sangat menentukan dalam menciptakan perubahan pada konseli, dibandingkan kemampuan mereka dalam menguasai pengetahuan, keahlian atau teknik, McAuliffe dan Lovell (dalam Gladding, 2012). Gladding (2012) menyatakan bahwa kualitas kepribadian Guru BK atau Konselor efektif meliputi keingintahuan, kemampuan mendengarkan, suka berbincang, mengintrospeksi diri, mendahulukan kepentingan orang lain dibanding kepentingan pribadi, menahan emosi mulai dari perasaan marah hingga perasaan senang, empati dan pengertian, kesadaran diri, serta kemampuan menjaga kedekatan emosional.

Menurut Oktavianingsih dan Fitroh (2021) kematangan emosi merupakan aspek penting dalam keberhasilan kepribadian dari seorang individu. Orang dengan tingkat kematangan emosi yang tinggi mampu menerima baik keadaan dirinya dan orang lain apa adanya, berpikir secara lebih baik dan obyektif, tidak bersifat impulsif, mampu merespon stimulus/rangsangan dengan pemikiran yang tepat serta dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengena. Hurlock (1980) menyatakan bahwa kematangan emosi mengacu pada menunggu waktu dan tempat yang tepat dengan cara yang dapat diterima orang lain, dibandingkan membiarkan emosi meledak di depan orang lain.

Menurut Walgito (2004) Guru yang mempunyai kesabaran dan mampu mengendalikan emosi, maka dapat dikatakan guru tersebut mempunyai karakteristik kematangan emosi. Seorang Guru BK perlu meningkatkan kematangan emosi dalam melaksanakan tugas dan perannya. Begitu seorang guru mencapai tahap ini, maka akan mampu mengekspresikan perilaku apapun dengan tepat. Apabila dikaitkan dengan kompetensi yang wajib dimiliki seorang guru, kematangan emosi masuk dalam kompetensi kepribadian. Dari hasil Penelitian Maulidha dan Salehudin (2021) mendapatkan hasil bahwa kematangan emosi sangat dibutuhkan, jika seseorang tidak memiliki kematangan emosi ia pasti akan mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi yang dimilikinya. Dengan adanya kematangan emosi maka

banyak sekali hal-hal yang tidak diinginkan bisa dihindari seperti tidak mudah marah-marah kepada orang lain hanya karena hal kecil.

Akan tetapi fenomena yang terjadi di beberapa daerah yang berkaitan dengan kematangan emosional guru dimana berdasarkan pemberitaan *Pos-Kupang.com* pada tanggal 16 Februari 2018, seorang Guru BK di salah satu SMA Negeri Kota Kupang menampar Peserta didik hingga telinganya berdarah dan bernanah hal tersebut dikarenakan saat upacara bendera korban ke toilet untuk buang air kecil, pada saat korban keluar dari toilet ia bertemu dengan Guru BK, saat itulah ia ditampar dengan keras sebanyak satu kali. Berdasarkan hasil observasi di salah satu SMA Negeri yang ada di Kota Kupang, Guru BK yang ada di sekolah tersebut menertibkan peserta didik yang datang ke sekolah seperti datang terlambat atau berpakaian tidak sesuai aturan dengan cara guru tersebut akan memukul mereka dengan batang kayu yang sebelumnya sudah disiapkan, serta Guru BK tersebut berkata kasar dan membentak peserta didik. Ada pula beberapa Guru BK ketika melakukan layanan, tidak melakukan konseling di ruangan khusus akan tetapi Guru tersebut akan memarahi siswa di depan Guru BK lainnya yang ada di ruangan BK.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Peneliti pada tanggal 23 November 2023 dengan Waka Kurikulum di salah satu SMA Negeri Kota Kupang, beliau menjelaskan bahwa Guru BK dalam melaksanakan tugasnya berjalan dengan baik, untuk kematangan emosi sendiri tidak adanya perilaku kasar secara fisik yang dilakukan, akan tetapi secara verbal kadang Guru BK berkata kasar ketika kesal dengan peserta didik. Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan Peneliti pada tanggal 24 November 2024 dengan beberapa siswa di sekolah tersebut yang pernah mendapat konseling dari Guru BK, mengatakan bahwa mereka merasa Guru BK dalam penanganan masalah lebih memihak salah satu dan tidak ingin mendengarkan kronologi masalah dari berbagai pihak.

Berdasarkan fenomena yang ada maka Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Gambaran Kematangan Emosi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri Se Kota Kupang"**.

## **Kajian Pustaka**

### **A. Kematangan Emosi**

Emosi merupakan bagian terpenting dari manusia serta merupakan aspek perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda, Ansori (2020). Hurlock (1980) mendefinisikan kematangan emosi sebagai Individu yang dapat menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bertindak, memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan diri secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima keberagaman orang dan situasi serta memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntunan yang dihadapi.

Walgito (2004) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kematangan emosi adalah orang yang mampu mengendalikan emosinya dan berpikir secara matang, baik dan objektif. Orang yang matang secara emosional memiliki kendali yang baik terhadap emosinya, merespon rangsangan dengan bijaksana, tidak mudah frustrasi, dan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian. Hanafi dan Yuniasanti (2012) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kematangan emosi yang tinggi akan mampu untuk mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya secara baik. Individu tersebut juga biasanya pasti akan mempunyai sifat sabar, penuh pengertian bertanggung jawab, mandiri, dan pada umumnya mempunyai sikap toleransi yang cukup tinggi, serta tidak akan mudah mengalami frustrasi dalam menghadapi suatu permasalahan.

Berdasarkan penjelasan diatas, kematangan emosi dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk berpikir secara realistis, memahami diri sendiri, dan menempatkan emosi pada waktu serta tempat yang tepat. Individu yang matang secara emosional mampu bereaksi secara stabil terhadap berbagai situasi, mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang matang, dan tidak menunjukkan pola emosi kekanak-kanakan. Selain itu, mereka memiliki sifat sabar, bertanggung jawab, mandiri, dan toleran, serta mampu menghadapi masalah dengan pengertian.

#### 1. Aspek Kematangan Emosi

Walgito (2004) menguraikan beberapa aspek kematangan emosi sebagai berikut:

- a. Mampu menerima keadaan dirinya dan orang lain apa adanya, serta mampu menilai diri sendiri dan orang lain berdasarkan situasi yang sebenarnya.
- b. Tidak Impulsif, dimana individu merespon stimulus secara baik dan mampu berpikir terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- c. Dapat mengendalikan dan mengatur emosi, dikarenakan individu tersebut dapat mengatur emosinya sehingga emosi tersebut dimanifestasikan ke hal yang lain.
- d. Berpikir objektif dan pengertian terhadap suatu permasalahan sehingga individu mampu berpikir secara realistis terhadap suatu permasalahan.
- e. Individu dapat bertanggung jawab dengan baik dan tidak mudah frustrasi ketika menghadapi masalah.

Kematangan Emosi Katkovsky dan Gorlow (1976) mengemukakan tujuh aspek-aspek kematangan emosi, yaitu :

- f. Kemandirian

Mampu memutuskan apa yang diinginkan dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil.

- g. Kemampuan menerima kenyataan

Mampu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan orang lain, mempunyai kesempatan, kemampuan, serta tingkat kecerdasan yang berbeda dengan orang lain.

- h. Kemampuan beradaptasi  
Orang yang matang emosinya mampu beradaptasi dan mampu menerima beragam karakteristik orang serta mampu menghadapi situasi apapun.
  - i. Kemampuan merespon dengan tepat  
Individu yang matang emosinya memiliki kepekaan untuk merespon terhadap kebutuhan emosi orang lain, baik yang diekspresikan maupun yang tidak diekspresikan.
  - j. Merasa aman  
Individu yang memiliki tingkat kematangan emosi tinggi menyadari bahwa dirinya bergantung pada orang lain sebagai makhluk sosial.
  - k. Kemampuan berempati  
Mampu berempati adalah kemampuan menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami apa yang mereka pikirkan atau rasakan.
  - l. Kemampuan menguasai amarah  
Individu yang matang emosinya dapat mengetahui hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, sehingga ia dapat mengendalikan perasaan marahnya.
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kematangan Emosi  
Kematangan emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Young (dalam Gulo, 2022) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang yaitu:
- a. Faktor lingkungan.
  - b. Faktor pengalaman
- Faktor individu Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Hurlock (1980) yaitu;
- a. Faktor usia
  - b. Perubahan fisik
3. Ciri-ciri Kematangan Emosi  
Annisavitry dan Budiani (2017) menyatakan bahwa orang dengan kematangan emosi yang tinggi mampu menampilkan pola emosi yang sesuai dengan masa perkembangannya, mampu mengelola emosinya dengan baik, dan memenuhi ciri-ciri orang yang matang secara emosi seperti memiliki kemampuan beradaptasi, empati, dan pengendalian amarah yang baik tanpa menyakiti orang lain. Zulfikar (2021) menyatakan bahwa ciri-ciri kematangan emosi dapat dilihat dari perilaku orang tersebut, misalnya: mudah akrab dengan orang lain di berbagai situasi, terampil dalam memecahkan masalah, punya empati kepada orang lain, berani berkata "tidak", terbuka dalam mengutarakan perasaannya, pendengar yang baik, mampu memotivasi diri sendiri, bisa memahami perilaku dan tindakan orang lain, dapat menerima kritik konstruktif tanpa tersinggung, tidak mudah menyalahkan orang lain, cepat minta maaf jika salah dan selalu berpikir sebelum bertindak.
4. Cara Meningkatkan Kematangan Emosi

Saifillah dan Sukatin (2021) mengemukakan upaya atau cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan kematangan emosi seseorang yaitu sebagai berikut.

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Belajar mengelola perasaan  
Caranya adalah memantau pembicaraan sendiri untuk menangkap pesan-pesan negatif yang terkandung di dalamnya, menyadari apa yang ada di balik perasaan (misalnya, sakit hati yang mendorong amarah), menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut, cemas, amarah, dan kesedihan.
- 4) Belajar menangani stres  
Caranya adalah mempelajari pentingnya berolahraga, perenungan yang terarah, dan metode relaksasi.
- 5) Belajar berempati  
Caranya adalah memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir dengan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain mengenai sesuatu.
- 6) 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 atas penilaian sendiri tentang sesuatu, serta mengirimkan pesan dengan sopan dan bukannya mengumpat.
- 7) Belajar membuka diri  
Caranya adalah menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan serta mengetahui situasi yang aman untuk membicarakan tentang perasaan diri sendiri.
- 8) 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
- 9) 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.
- 10) Belajar menyelesaikan konflik

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

### **TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kematangan Emosi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri Se Kota Kupang.

### **METODE PENELITIAN (Cambria 12 bold)**

#### **Rancangan Penelitian**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Salim dan Haidir (2019) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Dalam penelitian deskriptif, peneliti berusaha menggambarkan peristiwa dan kejadian yang menjadi fokus perhatian tanpa perlakuan khusus.

#### **Sumber Data**

Populasi yang diteliti adalah keseluruhan Guru BK SMA Negeri se-Kota Kupang, yang berjumlah 48 guru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik Sampling Jenuh dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel. Namun 8 Guru BK menolak menjadi responden, maka dari 48 angket yang disebarkan hanya 40 Guru/angket yang kembali dan layak dianalisis. Adapun Jumlah Guru BK setiap sekolah SMA Negeri yang ada di Kota Kupang dapat dilihat pada tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.3 Jumlah Guru Bimbingan dan Konseling setiap sekolah SMA Negeri yang ada di Kota Kupang yang mengisi instrumen

| No. | Nama Sekolah              | Jumlah Guru Bimbingan dan Konseling |
|-----|---------------------------|-------------------------------------|
| 1   | SMA Negeri 1 Kota Kupang  | 5                                   |
| 2   | SMA Negeri 2 Kota Kupang  | 5                                   |
| 3   | SMA Negeri 3 Kota Kupang  | 5                                   |
| 4   | SMA Negeri 4 Kota Kupang  | 5                                   |
| 5   | SMA Negeri 5 Kota Kupang  | 5                                   |
| 6   | SMA Negeri 6 Kota Kupang  | 4                                   |
| 7   | SMA Negeri 7 Kota Kupang  | 4                                   |
| 8   | SMA Negeri 8 Kota Kupang  | 4                                   |
| 9   | SMA Negeri 11 Kota Kupang | 1                                   |
| 10  | SMA Negeri 12 Kota Kupang | 1                                   |

| No.    | Nama Sekolah                                 | Jumlah Guru Bimbingan dan Konseling |
|--------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| 11     | SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Flobamorata | 1                                   |
| JUMLAH |                                              | 40 Guru                             |

Sumber: Data Sekolah 2023/2024 <https://dapo.kemdikbud.go.id/sp/3/246003>

### Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan angket sebagai teknik untuk mengumpulkan data di lapangan. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan penyebaran angket yang berisi pernyataan-pernyataan tertulis yang akan diberikan kepada responden untuk memberikan respon terhadap pernyataan yang diajukan mengenai kematangan emosi. Tujuannya untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang ia ketahui dan alami. Bentuk angket yang digunakan adalah angket tertutup, dimana responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan.

### Teknik Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif menurut Sugiyono (2021) adalah teknik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang lebih luas dari data tersebut. Analisis ini melibatkan proses penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, diagram, menghitung frekuensi, persentase, rata-rata, dan ukuran penyebaran seperti simpangan baku. Bagian ini memaparkan cara yang digunakan peneliti dalam melakukan analisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

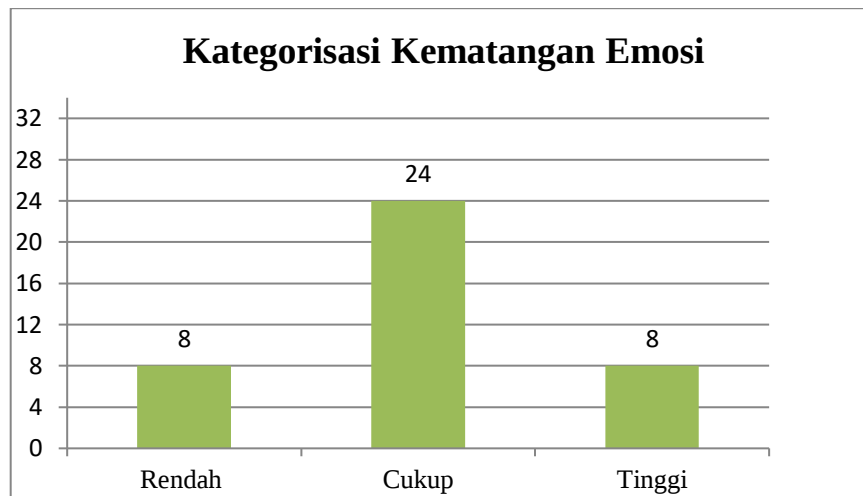
Data kematangan emosi Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang diperoleh dari hasil instrumen yang disebarkan peneliti kepada 40 Guru BK . Jumlah item pernyataan sebanyak 58 dimana masing-masing pernyataan diberi skor 1-4, sehingga data berupa data kuantitatif. Dari skor tersebut didapat nilai mean= 199,65 dan nilai standar deviasi= 17,902. Dari nilai standar deviasi dan nilai mean tersebut, maka dapat menentukan batas-batas kategorisasi dapat diklasifikasikan persentase kematangan emosi Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi Kematangan Emosi Guru BK SMA Negeri Se Kota Kupang**

| No     | Kategori | Kriteria Skor              | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------|----------------------------|-----------|------------|
| 1      | TINGGI   | $X > 217,552$              | 8         | 20%        |
| 2      | CUKUP    | $181,748 \leq X < 217,552$ | 24        | 60%        |
| 3      | RENDAH   | $X < 181,748$              | 8         | 20%        |
| Jumlah |          |                            | 40        | 100%       |

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa kematangan emosi Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang, berada pada kategori rendah sebanyak 8 Guru dengan

persentase 20%, kategori sedang/cukup sebanyak 24 Guru dengan persentase 60%, dan kategori tinggi sebanyak 8 Guru dengan persentase 20%. Dari data yang ada pada tabel distribusi frekuensi kematangan emosi Guru BK menunjukkan bahwa kematangan emosi Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang pada tabel 4.1, dominan memiliki kematangan emosi pada kategori sedang/cukup yaitu sebanyak 24 Guru dengan persentase 60%.



**Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Kematangan Emosi Guru BK**

### **Pembahasan**

Hasil analisis data kematangan emosi Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang diperoleh melalui 3 kategori yaitu: rendah, cukup, dan tinggi. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas Guru BK berada pada kategori kematangan emosi yang cukup, yaitu sebesar 60%.

Ini berarti mayoritas guru BK memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang cukup baik dimana mereka mampu menahan emosi negatif seperti marah atau frustrasi, namun tidak selalu optimal dalam situasi yang sangat menekan, Guru BK juga memiliki interaksi sosial yang baik, mampu menunjukkan empati, mampu menjaga kestabilan emosi dengan perubahan suasana hati, serta dapat menerima kritik dengan lebih terbuka. Dengan kata lain, subjek memiliki kemampuan yang cukup dalam hal kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon dengan tepat, merasa aman, kemampuan berempati, kemampuan mengendalikan/mengatur emosi dan berpikir objektif. Hal ini menunjukkan tingkat pengelolaan emosi yang memadai, tetapi masih ada ruang untuk perbaikan, terutama bagi mereka yang berada pada kategori rendah. Fakta bahwa 20% guru berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa ada beberapa guru yang sudah sangat baik dalam hal pengelolaan emosi, yang bisa menjadi contoh atau role model bagi yang lainnya.

Walgito (2004) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kematangan emosi adalah orang yang mampu mengendalikan emosinya dan berpikir secara matang, baik dan objektif. Orang yang matang secara emosional memiliki kendali yang baik terhadap emosinya, merespon rangsangan dengan bijaksana, tidak mudah frustrasi, dan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian. Dalam hal ini, hasil penelitian sejalan dengan pandangan Walgito karena mayoritas guru berada di kategori sedang/cukup, Teori ini menekankan bahwa kematangan emosi melibatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi, berpikir rasional, dan bertindak objektif. Mayoritas guru berada dalam kategori sedang/cukup, yang menunjukkan bahwa kemampuan mereka untuk mengelola emosi dalam tingkat yang cukup. Namun, mereka mungkin belum sepenuhnya mencapai tingkat kematangan emosi yang optimal.

Kematangan emosi pada guru BK tidak hanya mendukung interaksi yang efektif dengan peserta didik tetapi juga memastikan bahwa mereka dapat menjadi teladan yang baik dalam mengelola emosi. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar Guru BK di Kota Kupang memiliki kematangan emosi yang cukup, namun belum sepenuhnya optimal. Ini menunjukkan perlunya program pelatihan atau workshop pengelolaan emosi dan manajemen stres yang lebih terarah. Program ini dapat membantu guru mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan menjaga keseimbangan emosi dalam situasi yang lebih sulit. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Damayanti, dkk (2022) yang menunjukkan kematangan emosi Guru SMA dan SMK di Kota Surabaya berada pada kategori sedang. Hal tersebut menandakan bahwa para Guru memiliki kemampuan dasar dalam mengenali dan mengelola emosinya. Mampu mengetahui dan mengembangkan kemampuan dirinya untuk merasakan banyak hal seperti mencintai, tertawa, sedih dan marah ketika Guru menghadapi keadaan yang menantang atau saat tidak mampu bekerja dengan baik. Guru dengan kematangan emosi yang cukup akan berusaha untuk tidak membiarkan emosi mempengaruhi penilaiannya. Namun, dalam beberapa situasi yang lebih rumit, ia mungkin masih mudah terpengaruh oleh emosi negatif.

Hasil penelitian Afiyah (2020) di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, yang menunjukkan bahwa kematangan emosi guru PAUD berada pada kategori sedang. Menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi guru PAUD di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, berada pada kategori sedang, dengan variasi pada aspek-aspek kematangan emosi. Aspek seperti kemampuan menerima diri dan orang lain, serta kesabaran, berada pada kategori tinggi, yang berarti guru PAUD di sana cenderung memiliki pemahaman yang baik terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, serta mampu bersikap sabar dalam berbagai situasi. Namun, beberapa aspek lain seperti kemampuan mengendalikan emosi, tanggung jawab, dan menghindari perilaku impulsif berada pada kategori sedang. Ini mengindikasikan bahwa, meskipun guru PAUD memiliki kesadaran emosional yang cukup, mereka masih menghadapi tantangan dalam hal mengelola emosi dengan lebih baik, bertanggung jawab dalam situasi

emosional yang sulit, serta menghindari reaksi yang impulsif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yang juga menemukan bahwa kematangan emosi guru berada pada tingkat sedang/cukup. Kematangan emosi adalah kualitas penting bagi semua pendidik, termasuk guru PAUD dan guru BK. Keduanya harus mampu mengelola emosi, bersikap sabar, dan bertanggung jawab dalam menghadapi berbagai situasi di kelas. Oleh karena itu, hasil yang menunjukkan kematangan emosi dalam kategori yang sama bisa terjadi. Meskipun berada di jenjang yang berbeda, baik guru PAUD maupun guru BK menghadapi tantangan yang berkaitan dengan pengelolaan emosi dalam interaksi dengan siswa.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya menggambarkan tingkat kematangan emosi, namun tidak melihat kematangan emosi dari berbagai faktor misalnya: beban kerja, usia, pengalaman kerja ataupun masalah pribadi yang mempengaruhi kematangan emosi Guru BK. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah responden yang semula direncanakan sebanyak 48 guru berkurang menjadi 40 guru BK. Penurunan jumlah responden ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: cuti atau ketidakhadiran guru, penolakan menjadi responden dan kondisi administratif dan kebijakan sekolah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang berada pada kategori kematangan emosi yang cukup, dengan persentase 60%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Guru BK mampu mengelola emosi secara cukup baik, termasuk menahan emosi negatif dan menjaga kestabilan dalam interaksi sosial. Namun, masih terdapat ruang untuk peningkatan, terutama bagi 20% guru yang berada pada kategori rendah. Sebaliknya, 20% guru yang masuk dalam kategori tinggi menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang sangat baik, yang dapat dijadikan contoh bagi guru lainnya. Secara keseluruhan, temuan ini mencerminkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi guru BK SMA Negeri se Kota Kupang sudah memadai, meskipun perlu ditingkatkan di beberapa aspek.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada diri sendiri yang tetap semangat dan kuat serta pihak-pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisavitory, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1-6.
- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan Emosi. *Jurnal literasi pendidikan nusantara*, 1(1), 41-54.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.

- Gulo, M. (2022). Kematangan Emosi Pada Remaja Putri Yang Melakukan Pernikahan Dini.
- Hanafi, M., & Yuniasanti, R. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dan burnout pada perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. *Insight*, 10(1), 65-76.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Katkovsky, W., & Gorlow, L. (1976). The psychology of adjustment: Current concept and application. New York: McGraw-Hill Book Company. (online). [https://openlibrary.org/books/OL5195728M/The\\_psychology\\_of\\_adjustment](https://openlibrary.org/books/OL5195728M/The_psychology_of_adjustment)
- Oktavianingsih, E., & Fitroh, S. F. (2021). Pengembangan instrumen kematangan emosi sebagai alat ukur kesiapan menjadi guru profesional pada mahasiswa prodi PG-PAUD. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 60-76.
- Saifillah, & Sukatin. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Salim, & Haidir. (2019). *Penelitian Pendidikan Metode, Pendekatan dan Jenis*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono, P. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Zulfikar, E. (2021). *Menggalai Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Tempo Publishing