Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4 , Number 2, Desember 2022, pp 49-53
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Tingkat Kematangan Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2022
(Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2022)

Elshadai Dora Ananda[1], Robertus Budi Sarwono[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
Koresponden:
elshadoraananda@gmail.com[1]
budisarwono@usd.ac.id[2]

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui tingkat kematangan emosi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022. (2) Mengidentifikasi butir-butir pengukuran item kuisoner tingkat kematangan emosi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 yang perolehan skornya rendah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2022. Instrumen pengumpulan data berupa kuisioner menggunakan skala likert. Item tingkat kematangan emosi yang valid 38 item, sedangkan yang tidak valid 2 item. Indeks reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,850. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) 33% atau 23 mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 memiliki kematangan emosi berada pada kategori sangat tinggi, (2) 61% atau 43 mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 memiliki kematangan emosi berada pada kategori tinggi, (3) 6% atau 4 mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 memiliki kematangan emosi berada pada kategori sedang. Hasil penelitian capaian skor ini menunjukkan bahwa: (1) kategori sangat tinggi sebanyak 38 (90%) item, (2) Item dalam kategori tinggi sebanyak 4 (10%) item.

Kata Kunci: Kematangan emosi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi setiap individu. Mahasiswa adalah manusia berintelektual yang memandang segala sesuatu dengan jernih, kritis, positif, dewasa, dan bertanggung jawab. Mahasiswa masuk kedalam tahap masa dewasa awal yang harus mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri serta juga siap untuk melakukan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal seperti mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, belajar hidup bersama suami atau istri, membentuk keluarga kecil bagi dirinya, membesarkan anak dan mengelola rumah tangga (Hurlock, 2004). Sebagai individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawab seorang mahasiswa tentu makin bertambah besar.

Kematangan emosi merupakan perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan, sehingga untuk mengambil keputusan atau bertingkah laku harus didasari

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4 , Number 2, Desember 2022, pp 49-53
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah suasana hatinya (Hurlock, 2004). Kematangan emosi sangat penting dicapai bagi setiap seseorang. Untuk mencapai kematangan emosi ini, individu harus mampu memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional dengan cara membicarakan berbagai masalah pribadi dalam dirinya dengan orang lain.

METODOLOGI

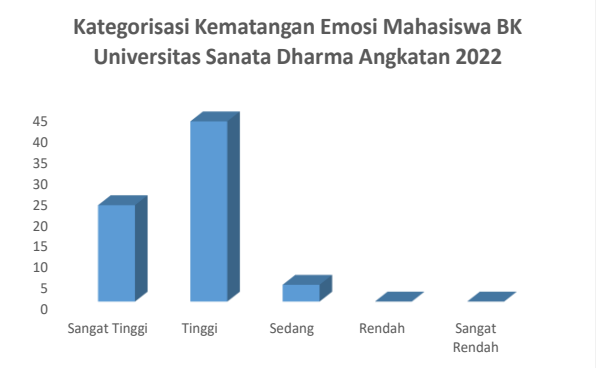
Kematangan Emosi merupakan kesiapan seseorang dalam mengendalikan emosi dengan tidak meledak-ledak, tetapi meluapkan dengan cara yang baik dan lebih dapat diterima oleh diri sendiri dan orang lain. Pada dasarnya emosi dibagi menjadi dua kategori umum yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif biasanya memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, sementara emosi negatif memberikan dampak yang tidak menyenangkan dan menyusahkan. Chaplin (2001) mengemukakan bahwa kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional.

Susantoro (dalam Siregar, 2006) mengemukakan bahwa mahasiswa itu kental dengan kedinamisannya dan sikap keilmuannya dalam melihat sesuatu secara objektif, sistematis, dan rasional. Seorang mahasiswa dapat dikategorikan memasuki masa dewa awal yang di mana perkembangan usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012: 27). Mahasiswa yang sudah memasuki masa dewasa awal ini seharusnya sudah mencapai kematangan emosi yang baik. Menjadi seorang mahasiswa tidak mudah karena dituntut oleh banyak hal dari luar, seperti mahasiswa harus bisa mengontrol setiap emosi yang ada.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2022 sudah matang secara emosi atau belum. Tempat penelitian ini di Universitas Sanata Dharma. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022. Teknik analisis pengumpulan data ini menggunakan kuisioner yang dibagikan ke 2 kelas. Kuisioner disusun menggunakan skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi orang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

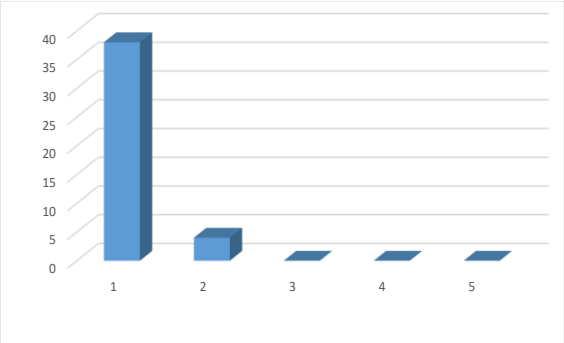
Hasil dari penelitian tingkat kematangan emosi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 sebagian besar masuk ke dalam kategori tinggi. Berikut digambarkan dalam sebuah diagram:



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui terdapat 23 mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 menunjukkan bahwa kematangan emosinya berada di kategori sangat tinggi, lalu terdapat 43 mahasiswa Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 berada di kategori tinggi, dan ada 4 mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 berada pada kategori sedang.

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4 , Number 2, Desember 2022, pp 49-53
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Hasil capaian skor tingkat kematangan emosi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 digambarkan dalam sebuah diagram sebagai berikut:



Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa item dengan skor yang berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 38 item, sedangkan item dengan kategori tinggi sebanyak 4 item.

Seorang pembimbing atau konselor harus matang secara emosi, jika seorang konselor tidak matang secara emosi maka ia tidak bisa memahami dirinya sendiri bahkan orang lain, dan juga tidak mampu berkomunikasi dengan baik. Kualitas kepribadian yang harus dimiliki seorang konselor erat kaitannya dengan kematangan emosi individu. Adapun faktor yang mempengaruhi tingginya kematangan emosi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 yaitu usia yang mempengaruhi, karena di masa dewasa awal ini sewajarnya individu dapat mengontrol emosinya dengan baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 memiliki kematangan emosi yang cukup baik. Tetapi tetap ada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma yang kematangan emosinya berada di kategori sedang, sehingga peneliti memberikan usulan topik bimbingan pribadi sosial kepada mahasiswa BK angkatan 2022 yang berada dikategori sedang. Berikut usulan topik bimbingan pribadi sosial:

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4 , Number 2, Desember 2022, pp 49-53
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

NO	ITEM	TOPIK	METODE	TUJUAN
1	Perasaan saya mudah berubah tanpa alasan yang jelas	Pengendalian Diri	Sharing, Refleksi, Curah pendapat tanya jawab	Agar mahasiswa mampu mengendalikan setiap emosi yang sedang dialami, dan mengajarkan mahasiswa memahami manfaat dari seseorang mampu mengendalikan emosinya.
2	Saya spontan berbicara kasar ketika saya sedang marah	Tata Krama dalam Kehidupan Sosial	Ceramah, Sharing	Agar mahasiswa terdidik untuk menjaga setiap perkataannya ketika berada di situasi yang mungkin sedang buruk tetapi tetap menjaga etika berbicara.
3	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengambil keputusan	*Be Confident To Yourself*	Sharing, Refleksi, Nonton video singkat	Agar mahasiswa yakin akan dirinya sendiri dan percaya pada setiap keputusan yang akan diambil pasti baik untuk kehidupannya.
4	Saya menyalahkan diri saya ketika saya salah mengambil keputusan	*I am Precious*	Nasehat/saran, Sharing, Refleksi	Agar mahasiswa tidak berlarut-larut untuk menyalahkan dirinya atas keputusan yang telah diambil, karena setiap keputusan itu baik hanya bagaimana cara seseorang menyikapi keputusan itu dengan benar.

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4 , Number 2, Desember 2022, pp 49-53
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kematangan emosi mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2022 Universitas Sanata Dharma sebagian besar masuk pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Hal ini dapat diartikan bahawa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 memiliki kematangan emosi yang sangat baik.
2. Hasil penelitian capaian skor item ini menunjukkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2022 didapatkan dengan hasil item skor yang berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 38 (90%) item. Item dengan skor yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 4 (10%) item.

REFERENSI

Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Siregar, A. R. (2006). *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau dari Pola Asuh.* Diakses pada 30 Maret 2009 dari http://library.usu.ac.id/download/fk/06009830(1) .pdf

Sugiyono. (2011). M*etode Penelitian Pendidikan.* Bandung: PT IKPI.

Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.