

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data Penelitian

Data wawancara adalah informasi yang dikumpulkan melalui wawancara dengan individu atau kelompok untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang suatu topik atau masalah. Data wawancara dapat berupa rekaman suara, catatan tulisan tangan atau digital, atau transkripsi wawancara yang dilakukan.

Data wawancara sering digunakan di berbagai disiplin ilmu seperti penelitian sosial, jurnalisme, psikologi, dan bisnis. Data wawancara menawarkan wawasan yang rinci tentang perspektif, pengalaman, atau pendapat individu atau kelompok tertentu mengenai suatu topik atau masalah. Analisis data wawancara dapat memberikan wawasan yang berguna untuk memahami proses sosial atau perilaku manusia.

1. Kematangan Emosi Pada Remaja Di SMAN 4 Pamekasan

Kematangan emosi pada remaja adalah tahap penting dalam perkembangan mereka, di mana mereka belajar mengelola dan memahami berbagai emosi dengan lebih baik. Dalam fase ini, remaja mulai menavigasi kompleksitas perasaan seperti kesedihan, kegembiraan, kemarahan, dan kecemasan dengan lebih matang dan terarah.

Cara untuk mengetahui proses perkembangan kematangan emosi melibatkan pengamatan terhadap berbagai faktor, seperti kemampuan remaja dalam mengelola emosi, tingkat kesadaran diri mereka, serta cara mereka berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai situasi. Selain itu, memperhatikan respons

mereka terhadap tekanan dan tantangan kehidupan juga memberikan gambaran yang baik tentang tingkat kematangan emosional mereka. Berikut adalah jawaban-jawaban mereka

Paparan Farhan menjelaskan

"Aku biasanya tahu kalau emosi aku mulai lebih stabil dan gak mudah marah-marah gitu, kayaknya udah dewasa gitu, ya."¹

Menurut hasil dari wawancara dapat dijelaskan, siswa yang bernama Farhan tersebut terlihat tenang dan terkendali dalam situasi-situasi yang sebelumnya mungkin membuatnya marah. Dia menanggapi tantangan dengan sikap yang lebih bijaksana dan sabar, tanpa menunjukkan gejala kemarahan yang biasanya muncul. Bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, ekspresi wajahnya tetap tenang dan dia mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Hal ini menunjukkan dia telah mencapai tingkat kematangan emosional yang tinggi, di mana dia dapat mengelola emosi negatifnya dengan efektif dan tidak terpengaruh oleh perubahan situasi yang menyulitkan².

Selama proses wawancara diatas, perilaku dan ekspresi Farhan menggambarkan gambaran yang menarik tentang kematangan emosional dan keterampilan komunikasinya. Terlihat bahwa Farhan menampilkan sikap tenang dan percaya diri, yang tercermin dalam ekspresi wajahnya yang penuh keyakinan, terutama ketika dia menjelaskan kemampuannya untuk mengelola emosi dengan efektif. Dalam hal bahasa tubuh, Farhan menunjukkan sikap santai namun teguh, mencerminkan kepercayaan diri yang kuat. Gerakan tangan yang lembut yang digunakan untuk

¹Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

²Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan

menekankan poin-poinnya menunjukkan keahlian dalam komunikasi non-verbal dan kemampuan untuk menyampaikan ide dengan jelas³.

Konsentrasi Farhan terhadap wawancara juga patut dicatat, dengan pemeliharaan kontak mata yang konsisten dengan pewawancara dan ketidaktergangguannya terhadap lingkungan sekitarnya. Ini menunjukkan tingkat fokus dan keseriusan dalam berpartisipasi dalam proses wawancara. Dalam hal tanggapan terhadap pertanyaan, Farhan menampilkan kemampuan untuk memberikan jawaban yang terperinci dan jelas, menunjukkan pemahaman yang baik tentang topik yang dibahas. Respons yang cepat dan relevan juga mencerminkan kejelian dalam memproses informasi dan menyampaikan pemikiran dengan efektif⁴.

Kemampuan komunikasi Farhan juga mencuat selama wawancara, dengan cara berbicara yang terstruktur dan terorganisir. Dia mampu mengartikulasikan pemikirannya dengan jelas dan meyakinkan, memberikan kesan bahwa dia telah mempersiapkan dirinya dengan baik untuk berkomunikasi dengan baik dalam situasi wawancara. Keterlibatan aktif Farhan dalam diskusi menunjukkan minat yang nyata pada topik yang dibahas dan kemampuan untuk memberikan kontribusi yang berharga dalam pembahasan tentang pengelolaan emosi dan strategi mengatasi tekanan. Hal ini mencerminkan komitmen Farhan untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses komunikasi dan kolaborasi⁵.

³*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan*

⁴*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan*

⁵*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan*

Ulfa menjelaskan

"Kalau aku sih, ngerasa lebih bisa atur perasaan, misalnya gak cepet banget kesel atau seneng. Jadi, kayak lebih tenang gitu."⁶

Hasil wawancara dapat menunjukkan bahwa Ulfa memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi dengan lebih tenang. Dalam berbagai situasi yang diamati, Ulfa menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosinya dengan baik. Hal ini tercermin dari responsnya yang stabil dan terkendali dalam menghadapi berbagai situasi yang menuntut ketenangan pikiran. Dengan demikian, observasi menunjukkan bahwa Ulfa memiliki kemampuan untuk mengatur perasaannya dengan baik, yang merupakan aspek penting dalam pengelolaan emosi dan penyesuaian diri dalam berbagai situasi kehidupan⁷.

Selama proses wawancara, Ulfa menunjukkan karakteristik yang menarik terkait dengan kematangan emosional dan keterampilan komunikasinya. Ekspresi wajahnya yang tenang dan penuh perhatian, kadang-kadang disertai dengan senyum yang timbul ketika ia merasa nyaman dengan topik yang dibahas, menunjukkan sikap yang terbuka dan ramah. Dalam hal bahasa tubuh, Ulfa memperlihatkan posisi duduk yang tegak namun santai, mencerminkan sikap yang terbuka dan ramah. Gerakan tangannya digunakan secara terkendali untuk menekankan poin-poin penting dalam pembicaraannya, menambahkan dimensi ekstra pada penyampaian informasi. Konsentrasi Ulfa selama wawancara juga patut diperhatikan, dengan mempertahankan kontak mata yang kuat dan jarang terdistraksi oleh hal-hal di

⁶ Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁷ *Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa*

sekitarnya. Ini menunjukkan tingkat fokus yang tinggi dan keseriusan dalam berpartisipasi dalam proses wawancara⁸.

Dalam hal tanggapan terhadap pertanyaan, Ulfa menampilkan kemampuan untuk memberikan jawaban yang jelas dan terperinci, serta sensitif terhadap nuansa emosional dalam pertanyaan. Respons yang cepat dan relevan menunjukkan kejelian dalam memproses informasi dan memberikan respon yang sesuai dengan konteks. Kemampuan komunikasi Ulfa terlihat kuat, dengan cara berbicara yang terstruktur dan lugas, mampu mengartikulasikan pemikirannya dengan jelas dan mudah dimengerti. Keterlibatan aktif Ulfa dalam diskusi menegaskan minat yang nyata pada topik yang dibahas dan kemampuannya untuk memberikan kontribusi yang berharga dalam pembahasan tentang pengelolaan emosi dan strategi mengatasi tekanan⁹.

Dela memberikan jawaban

"Aku kayak merasa lebih ngerti sama perasaan aku sendiri, loh. Jadi, kalau lagi sedih atau senang, aku lebih bisa ngendaliin."¹⁰

Dari hasil wawancara, terungkap bahwa siswi yang bernama Dela merasa lebih memahami perasaannya sendiri. Hal ini menandakan bahwa Dela telah mengalami peningkatan kesadaran diri. Dalam berbagai situasi yang diamati, Dela menunjukkan kemampuan untuk merefleksikan dan memahami perasaan-perasaannya dengan lebih baik. Responsnya terhadap peristiwa-peristiwa dalam kehidupan menunjukkan adanya kesadaran yang lebih besar akan emosi dan pikirannya sendiri. Peningkatan kesadaran diri ini dapat membantu Dela dalam

⁸*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa*

⁹*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa*

¹⁰ Dela, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

mengelola emosinya dengan lebih efektif dan membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam kehidupan sehari-hari¹¹.

Selama proses wawancara, Dela tersebut memperlihatkan atribut yang menonjol terkait dengan kematangan emosional dan keterampilan komunikasinya. Ekspresi wajahnya yang serius dan fokus mencerminkan ketenangan dan kedewasaan, menunjukkan keseriusan dalam menghadapi topik yang dibahas. Dalam hal bahasa tubuh, Dela menunjukkan sikap yang tegak namun santai, dengan gerakan tubuh yang terkendali dan terarah. Penggunaan gerakan tangan untuk menekankan poin-poin penting dalam pembicaraannya menambah dimensi ekstra pada penyampaian informasi, menunjukkan kemampuan dalam komunikasi non-verbal. Konsentrasi Dela selama wawancara juga patut diapresiasi, dengan mempertahankan kontak mata yang kuat dan jarang terganggu oleh gangguan eksternal. Tingkat fokus yang tinggi menunjukkan keseriusan dan komitmen dalam berpartisipasi dalam proses wawancara¹².

Dalam hal tanggapan terhadap pertanyaan, Dela menampilkan kemampuan untuk memberikan jawaban yang terperinci dan terstruktur, serta kepekaan terhadap nuansa emosional dalam pertanyaan. Respons yang cepat dan relevan mencerminkan kejelian dalam memproses informasi dan memberikan tanggapan yang sesuai dengan konteks. Kemampuan komunikasi Dela terlihat kuat, dengan cara berbicara yang jelas dan terorganisir, mampu mengartikulasikan pemikirannya dengan baik dan mudah dimengerti oleh pewawancara. Keterlibatan aktif Dela

¹¹Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

¹²Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

dalam diskusi menunjukkan minat yang nyata pada topik yang dibahas dan kemampuannya untuk memberikan kontribusi yang berharga dalam pembahasan tentang pengelolaan emosi dan strategi mengatasi tekanan¹³.

Mita dengan pendapatnya

"Buat aku, proses kematangan emosi itu kayak tahu gimana cara ngatur emosi pas lagi ngomong sama orang, biar gak sampe salah tingkah gitu."¹⁴

Melalui wawancara ini, terlihat bahwa Mita mampu menunjukkan kontrol diri dan pengelolaan emosi yang baik dalam berbagai situasi sosial. Dia tampaknya dapat menyesuaikan responsnya dengan baik terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, tanpa terbawa emosi negatif atau reaksi impulsif. Kemampuan ini menandakan bahwa Mita telah mencapai tingkat kematangan emosional yang memungkinkannya untuk menjaga hubungan interpersonal yang sehat dan produktif¹⁵.

Selama sesi wawancara, Mita menunjukkan variasi dalam ekspresi wajah dan bahasa tubuhnya yang mencerminkan kompleksitas emosionalnya. Meskipun terlihat tenang secara umum, terdapat momen-momen di mana ekspresi wajahnya mencerminkan refleksi mendalam saat berbicara tentang pengalaman pribadinya. Dalam hal bahasa tubuh, Mita duduk dengan nyaman namun terlihat agak gelisah saat membicarakan situasi stres. Gerakan tangannya terkadang agak tidak teratur, menunjukkan adanya ketegangan atau ketidaknyamanan dalam situasi tersebut¹⁶.

¹³Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

¹⁴ Mita, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

¹⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

¹⁶Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

Meskipun terdapat sedikit gangguan saat membicarakan pengalaman pribadinya yang menekan, Mita tampak cukup fokus selama wawancara. Respons terhadap pertanyaan cenderung terperinci dan jelas, meskipun terkadang terlihat sedikit ragu-ragu, khususnya ketika menjelaskan pengalaman pribadinya. Kemampuan komunikasi Mita secara umum dinilai baik, meskipun ada sedikit kekakuan dalam penampilannya saat membicarakan situasi stres. Namun, dia mampu mengartikulasikan ide-idenya dengan jelas, menunjukkan pemahaman yang kuat terhadap topik yang dibahas. Meskipun terkadang terlihat agak tertutup saat membicarakan pengalaman pribadinya yang menekan, Mita tetap terlibat dalam diskusi dengan pewawancara. Meskipun demikian, ia masih mampu memberikan kontribusi yang berharga dalam pembahasan tentang mengatasi tekanan emosional, menunjukkan komitmen untuk berpartisipasi dalam proses wawancara¹⁷.

Anton juga menjelaskan

"Suka ngerasa lebih bisa mikirin dulu sebelum bertindak, gitu. Jadi, kayak lebih bisa ngendaliin perasaan aku."¹⁸

Dalam berbagai situasi yang diamati, Anton terlihat mampu mengevaluasi situasi dengan bijaksana sebelum mengambil keputusan atau bertindak. Dia tampaknya mempertimbangkan berbagai faktor dan konsekuensi yang mungkin timbul dari tindakannya, daripada dipengaruhi oleh emosi sesaat. Kemampuan ini menunjukkan bahwa Anton telah mencapai tingkat kontrol diri yang lebih matang, yang memungkinkannya untuk mengelola situasi dengan lebih efektif dan mengambil keputusan yang lebih tepat¹⁹.

¹⁷*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita*

¹⁸ Anton, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

¹⁹*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton*

Selama proses wawancara, Anton memancarkan citra kematangan emosional dan keahlian komunikasi yang konsisten. Ekspresi wajahnya yang serius dan terfokus mencerminkan ketenangan dan kebijaksanaan, menunjukkan kedewasaan dalam menyampaikan pemikiran. Dalam hal bahasa tubuh, Anton duduk dengan posisi yang tegak namun santai, menampilkan sikap yang percaya diri dan tenang. Gerakan tubuhnya terkontrol dan terarah, dengan penggunaan gerakan tangan yang jarang namun efektif untuk menekankan poin-poin penting dalam pembicaraannya, menambah dimensi ekstra pada penyampaian informasi²⁰.

Konsentrasi Anton selama wawancara mencerminkan tingkat fokus yang tinggi, dengan mempertahankan kontak mata yang kuat dengan pewawancara dan jarang terdistraksi oleh gangguan eksternal. Hal ini menegaskan keseriusan dan kesungguhan Anton dalam berpartisipasi dalam proses wawancara. Dalam hal tanggapan terhadap pertanyaan, Anton menunjukkan kemampuan untuk memberikan jawaban yang terperinci, logis, dan relevan. Respons yang cepat dan sensitif terhadap nuansa emosional dalam pertanyaan menunjukkan kepekaan dan kecakapan Anton dalam berkomunikasi²¹.

Kemampuan komunikasi Anton dinilai baik, dengan cara berbicara yang jelas, tegas, dan terorganisir. Dia mampu mengartikulasikan pemikirannya dengan baik, memastikan bahwa pesan yang disampaikan mudah dimengerti oleh pihak yang mendengarkan. Anton juga terlibat secara aktif dalam diskusi, menunjukkan minat yang nyata pada topik yang dibahas dan memberikan kontribusi yang berharga

²⁰*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton*

²¹*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton*

dalam pembahasan tentang pengelolaan emosi dan strategi mengatasi tekanan. Partisipasi aktifnya menegaskan komitmen untuk berkontribusi secara positif dalam proses wawancara dan dalam pemahaman kolektif terhadap topik yang dibahas²².

Rizal

"Buat aku sih, kalau udah bisa ngontrol emosi pas lagi ada masalah, itu tandanya udah dewasa. Jadi, gak terlalu panik gitu."²³

Dalam menekankan pentingnya kemampuan untuk mengontrol emosi saat menghadapi masalah, yang mengindikasikan bahwa ia telah mengalami pertumbuhan emosional dalam menghadapi tantangan. Wawancara tersebut menunjukkan bahwa Rizal telah memahami betapa pentingnya memiliki kendali diri dalam menghadapi situasi sulit. Dia mungkin telah mengalami perubahan dalam cara dia merespons masalah, dari yang awalnya mungkin lebih impulsif atau terpengaruh secara emosional, menjadi lebih mampu menenangkan diri dan mempertimbangkan pilihan dengan lebih bijaksana. Kemampuan ini menandakan bahwa Rizal telah mengalami pertumbuhan emosional yang positif, yang dapat membantunya menghadapi berbagai tantangan dengan lebih efektif di masa depan²⁴.

Selama proses wawancara, Rizal menampilkan atribut kematangan emosional dan keahlian komunikasi yang luar biasa. Ekspresi wajahnya yang tenang dan penuh perhatian mencerminkan kedewasaan dan kebijaksanaan, menunjukkan sikap yang memancarkan kepercayaan diri dan kewaspadaan. Dalam hal bahasa tubuh, Rizal duduk dengan posisi yang tegak namun santai, mencerminkan sikap

²² Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton

²³ Rizal, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

²⁴ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal

yang terbuka dan ramah. Gerakan tubuhnya terkontrol dan terarah, dengan penggunaan gerakan tangan yang sesekali digunakan untuk menekankan poin-poin penting dalam pembicaraannya, menambah dimensi pada komunikasinya²⁵.

Konsentrasi Rizal selama wawancara sangatlah kentara, dengan mempertahankan kontak mata yang kuat dengan pewawancara dan jarang teralihkan oleh gangguan eksternal. Tingkat fokus yang tinggi menunjukkan keseriusan dan komitmen Rizal dalam memperoleh pemahaman yang mendalam tentang topik yang dibahas. Dalam hal tanggapan terhadap pertanyaan, Rizal memberikan jawaban yang terperinci dan mendalam, serta mampu merespons pertanyaan dengan cepat dan relevan. Selain itu, Rizal juga terlihat peka terhadap nuansa emosional dalam pertanyaan, memberikan tanggapan yang sesuai dengan konteks dan situasi²⁶.

Kemampuan komunikasi Rizal dinilai baik, dengan cara berbicara yang jelas, lugas, dan terorganisir. Dia mampu mengartikulasikan pemikirannya dengan baik dan memastikan bahwa pesan yang disampaikan mudah dipahami oleh pihak yang mendengarkan. Rizal juga terlibat secara aktif dalam diskusi, menunjukkan minat yang nyata pada topik yang dibahas dan memberikan kontribusi yang berharga dalam pembahasan tentang pengelolaan emosi dan strategi mengatasi tekanan. Keterlibatannya yang aktif menegaskan komitmen untuk berkontribusi secara positif dalam proses wawancara dan dalam pemahaman kolektif terhadap topik yang dibahas²⁷.

²⁵*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal*

²⁶*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal*

²⁷*Hasil Observasi Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal*

Dari jawaban siswa dapat disimpulkan bahwa proses perkembangan kematangan emosi pada remaja ditandai dengan perubahan dalam diri individu yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan dan memahami perasaan dengan lebih baik. Mengendalikan emosi merupakan keterampilan penting yang dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui teknik-teknik seperti kesadaran diri, pengaturan pernapasan, dan pengelolaan stres. Dengan memahami dan mengelola emosi secara bijaksana, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal mereka. Siswa menunjukkan berbagai cara dalam mengendalikan emosi, yang mencerminkan proses individu dalam mengembangkan kematangan emosional mereka.

Mengendalikan emosi adalah keterampilan penting yang dapat dipelajari dan ditingkatkan oleh siapa pun. Ini melibatkan penggunaan teknik-teknik seperti kesadaran diri, pengaturan pernapasan, dan pengelolaan stres untuk mengatasi reaksi emosional yang kuat. Dengan memahami dan mengelola emosi dengan bijaksana, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal mereka. Siswa memiliki caranya tersendiri dalam mengendalikan emosi, Tentu saja, berikut adalah enam cara berbeda yang diungkapkan oleh siswa-siswa saat diwawancarai:

Farhan mengatakan,

"Saat-saat sulit, aku cenderung untuk mengambil napas dalam-dalam dan fokus pada hal-hal yang membuatku tenang, seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman dekat."²⁸

²⁸ Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

Dalam saat-saat sulit, ia cenderung mengambil napas dalam-dalam dan fokus pada hal-hal yang membuatnya tenang, seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman dekat. Cara ini menunjukkan bahwa Farhan menggunakan strategi pengalihan perhatian dan dukungan sosial untuk mengatasi stres dan mengembalikan keseimbangannya. Dengan mengambil napas dalam-dalam, Farhan mungkin bertujuan untuk menenangkan sistem sarafnya dan mengurangi tingkat kecemasan atau ketegangan. Selain itu, dengan fokus pada hal-hal yang menyenangkan seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman, Farhan mungkin dapat mengalihkan perhatiannya dari sumber stres dan mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Farhan telah mengembangkan strategi koping yang sehat untuk mengatasi tantangan emosional, yang dapat membantunya menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan efektif²⁹.

Ulfa menjelaskan,

"Aku senang mencari tempat sepi untuk merenung sejenak dan memberi ruang bagi emosi untuk mereda sebelum aku mengambil keputusan."³⁰

Dalam menyendirinya, dia suka mencari tempat sepi untuk merenung sejenak dan memberi ruang bagi emosi untuk mereda sebelum mengambil keputusan. Pendekatannya menyoroti pentingnya refleksi dan pengendalian diri sebelum bertindak, sehingga dia dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam keadaan yang tenang. Dengan cara ini, Ulfa memungkinkan dirinya untuk menjauh sejenak dari kebisingan dan tekanan situasi yang mungkin mempengaruhi pikirannya. Dalam ruang sepi tersebut, ia dapat merefleksikan situasi dengan lebih jernih dan

²⁹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan

³⁰ Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

mengelola emosinya dengan lebih efektif sebelum mengambil langkah selanjutnya. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Ulfa menghargai pentingnya keadaan pikiran yang tenang dalam pengambilan keputusan, yang dapat membantunya untuk bertindak secara lebih bijaksana dan efektif dalam berbagai situasi kehidupan³¹.

Dela berbagi,

"Daripada langsung bereaksi saat emosi sedang tinggi, aku lebih memilih untuk melepaskan emosi dengan menulis atau berolahraga."³²

Daripada langsung bereaksi saat emosinya tinggi, dia lebih memilih untuk melepaskan emosinya dengan menulis atau berolahraga. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Dela menggunakan outlet kreatif dan fisik untuk mengatasi emosinya, membantu mengalirkan energi negatif menjadi aktivitas yang produktif. Dengan menulis atau berolahraga, Dela mungkin dapat mengalihkan perhatiannya dari emosi negatif yang mungkin dirasakannya, serta menyalurkan energi tersebut ke dalam kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri. Pendekatan ini juga dapat membantu Dela untuk memproses dan meredakan emosinya dengan cara yang sehat dan konstruktif³³.

Mita mengungkapkan,

"Aku cenderung mengalihkan perhatianku ke hal-hal yang positif, seperti menonton film atau mengejar hobi-hobi yang aku sukai saat merasa emosi mulai mengambil alih."³⁴

Dalam kecenderungannya untuk mengalihkan perhatian kepada hal-hal positif, seperti menonton film atau mengejar hobi-hobi yang disukainya saat merasa emosinya mulai mengambil alih. Strategi ini membantu Mita untuk menjaga

³¹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa

³² Dela, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

³³ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

³⁴ Mita, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

perspektif yang positif dan menghindari terperangkap dalam siklus negatif dari emosi yang kuat. Dengan fokus pada hal-hal yang menyenangkan dan bermanfaat baginya, Mita dapat memutuskan pola pikir yang merugikan dan memungkinkan dirinya untuk mendapatkan kembali kontrol atas perasaannya. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Mita akan pentingnya mengelola emosi secara positif dan proaktif, sehingga ia dapat menjaga keseimbangan emosionalnya dan tetap produktif dalam menghadapi tantangan kehidupan³⁵.

Anton membagikan,

"Ketika emosi mencapai puncaknya, aku berusaha untuk tetap tenang dengan berpikir logis dan mencari solusi dari akar permasalahan yang memicu emosi tersebut."³⁶

Ketika emosinya mencapai puncaknya, dia berusaha tetap tenang dengan berpikir logis dan mencari solusi dari akar permasalahan yang memicu emosi tersebut. Pendekatannya menekankan pentingnya pemikiran rasional dan analisis situasi untuk menemukan solusi yang efektif dalam menghadapi emosi yang kuat. Dengan cara ini, Anton mencoba untuk menjaga kendali dirinya dan tidak terjebak dalam gelombang emosi yang menghambatnya. Lebih dari sekadar bereaksi secara impulsif, dia berusaha untuk mengevaluasi situasi secara obyektif dan menemukan cara yang terbaik untuk menangani sumber masalahnya. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Anton akan pentingnya pengendalian diri dan pemikiran yang jernih dalam menghadapi tantangan emosional, yang pada akhirnya membantunya untuk mengatasi masalah dengan lebih efektif³⁷.

Rizal menyatakan,

³⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

³⁶ Anton, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

³⁷Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton

"Bagiku, berbicara dengan orang-orang yang bisa dipercaya dan mendengarkan saran mereka adalah langkah pertama sebelum aku mengambil tindakan."³⁸

Berbicara dengan orang-orang yang dapat dipercaya dan mendengarkan saran mereka adalah langkah pertama sebelum dia mengambil tindakan. Pendekatannya menekankan pentingnya dukungan sosial dan perspektif luar untuk membantu mengatasi emosi dan membuat keputusan yang tepat. Dengan berbagi pengalaman dan mendengarkan sudut pandang dari orang-orang yang dipercayainya, Rizal dapat memperoleh wawasan baru yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya. Dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya juga dapat memberinya kepercayaan diri dan kenyamanan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Rizal akan pentingnya kerjasama dan keterlibatan orang lain dalam mengelola emosi dan membuat keputusan yang baik³⁹.

Mengendalikan emosi merupakan aspek krusial dalam perkembangan kematangan emosi, yang melibatkan penerapan berbagai teknik seperti kesadaran diri, pengaturan pernapasan, dan pengelolaan stres. Melalui penguasaan teknik-teknik ini, individu dapat mengatasi reaksi emosional yang intens, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental dan memperkuat hubungan interpersonal. Siswa menunjukkan variasi dalam cara mereka mengendalikan emosi, menandakan bahwa terdapat berbagai strategi yang dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan dan situasi individu.

³⁸ Rizal, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

³⁹ *Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal*

Menangani tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari memerlukan kombinasi strategi yang efektif dan adaptif. Mulai dari mengenali pemicu-pemicu stres hingga mengembangkan cara-cara untuk mengelola reaksi emosional, seperti melalui latihan pernapasan atau teknik relaksasi. Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan, waktu luang, dan interaksi sosial juga kunci dalam mengatasi tekanan emosional.

Farhan mengatakan,

"Saat tertekan, aku mencoba untuk meluangkan waktu untuk diri sendiri dan melakukan aktivitas yang aku sukai, seperti bermain game atau menulis di jurnal."⁴⁰

Saat tertekan, dia mencoba meluangkan waktu untuk diri sendiri dan melakukan aktivitas yang dia sukai, seperti bermain game atau menulis di jurnal. Pendekatannya menekankan pentingnya pengalihan perhatian dan self-care dalam menghadapi tekanan emosional, serta menemukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengurangi stres. Dengan melakukan aktivitas yang dia nikmati, Farhan menciptakan ruang untuk mengalihkan pikirannya dari sumber tekanan dan menenangkan dirinya sendiri. Bermain game atau menulis di jurnal mungkin memberinya kesempatan untuk bersantai dan merenungkan perasaannya dengan cara yang produktif. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Farhan akan pentingnya merawat diri sendiri dan menemukan cara-cara yang sehat untuk mengatasi tekanan emosional, sehingga dia dapat kembali ke keseimbangan dan kesejahteraannya dengan lebih baik⁴¹.

Ulfa menjelaskan,

⁴⁰ Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁴¹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan

"Ketika merasa tertekan, aku suka berbicara dengan sahabat dekatku atau anggota keluarga. Mereka memberikan dukungan dan membantu meredakan beban yang aku rasakan."⁴²

Ketika merasa tertekan, dia suka berbicara dengan sahabat dekatnya atau anggota keluarganya. Mereka memberikan dukungan dan membantu meredakan beban yang dirasakannya. Pendekatannya menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi tekanan emosional dan mencari bantuan dari orang-orang terdekat. Dalam situasi sulit, Ulfa mengandalkan orang-orang yang dipercayainya untuk memberikan dukungan moral dan emosional. Berbicara dengan sahabat dekat atau anggota keluarga tidak hanya membantunya meredakan beban emosionalnya, tetapi juga memberinya kesempatan untuk merasa didengar dan dimengerti. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Ulfa akan pentingnya hubungan sosial yang sehat dalam menjaga kesehatan mental dan mengatasi tekanan hidup⁴³.

Dela berbagi,

"Saat tertekan, aku mencoba untuk tetap tenang dan fokus pada hal-hal yang bisa aku kendalikan. Aku juga berusaha untuk mengambil langkah-langkah kecil dalam menyelesaikan masalah yang ada."⁴⁴

Dela berbagi, ketika saat tertekan dia mencoba tetap tenang dan fokus pada hal-hal yang bisa dia kendalikan. Dia juga berusaha mengambil langkah-langkah kecil dalam menyelesaikan masalah yang ada. Pendekatannya menekankan pentingnya pengendalian diri dan pengaturan emosi, serta mengambil tindakan proaktif dalam menghadapi tekanan emosional. Dengan tetap tenang dan fokus pada hal-hal yang dapat dia kendalikan, Dela menghindari terjebak dalam perasaan kewalahan dan kecemasan yang mungkin timbul dalam situasi tertekan. Mengambil langkah-

⁴² Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁴³ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa

⁴⁴ Dela, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

langkah kecil dalam menyelesaikan masalah juga membantu mengurangi tekanan dengan memecahnya menjadi bagian-bagian yang lebih mudah diatasi. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Dela akan pentingnya pengaturan emosi dan pengelolaan stres secara efektif, yang pada akhirnya membantu menjaga keseimbangan dan kesejahteraannya⁴⁵.

Mita mengungkapkan,

"Saat tertekan, aku suka melakukan kegiatan fisik seperti berjalan-jalan atau berlari. Gerakan tubuh membantu meredakan stres dan membuatku merasa lebih baik."⁴⁶

Saat tertekan, dia suka melakukan kegiatan fisik seperti berjalan-jalan atau berlari. Gerakan tubuh membantu meredakan stres dan membuatnya merasa lebih baik. Pendekatannya menekankan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental. Melalui aktivitas fisik, Mita dapat melepaskan energi negatif yang terakumulasi dan mengalirkan fokusnya ke tubuh dan gerakan, yang dapat memberikan perasaan kesegaran dan kesejahteraan. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh, yang dikenal sebagai "hormon bahagia", sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Mita akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dengan melalui olahraga dan aktivitas fisik yang teratur⁴⁷.

Anton berkata,

⁴⁵ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

⁴⁶ Mita, Wawancara Langsung, (25 April 2024).

⁴⁷ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

"Untuk mengatasi tekanan emosional, aku berusaha untuk membagi masalahku dengan orang yang bisa dipercaya. Kadang-kadang, hanya dengan berbicara tentang masalah tersebut bisa membuatku merasa lebih lega."⁴⁸

Untuk mengatasi tekanan emosional, dia berusaha membagi masalahnya dengan orang yang bisa dipercaya. Kadang-kadang, hanya dengan berbicara tentang masalah tersebut bisa membuatnya merasa lebih lega. Pendekatannya menekankan pentingnya berbagi beban dengan orang lain dan mendapatkan perspektif luar dalam menghadapi tekanan emosional. Dengan berbicara tentang masalahnya dengan orang yang dipercayainya, Anton tidak hanya memberikan outlet untuk mengekspresikan perasaannya, tetapi juga mendapatkan dukungan dan wawasan dari sudut pandang lain. Berbagi beban dengan orang lain dapat memberikan rasa pemahaman dan empati, serta membantu mengurangi beban psikologis yang dirasakan oleh Anton. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Anton akan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi tekanan emosional dan menemukan solusi yang lebih baik dalam menghadapi masalah⁴⁹.

Rizal menyatakan,

"Ketika tertekan, aku cenderung mengalihkan perhatian dengan menonton film atau mendengarkan musik. Kadang-kadang, menghibur diri sendiri bisa menjadi cara terbaik untuk mengatasi tekanan emosional."⁵⁰

Ketika tertekan, dia cenderung mengalihkan perhatian dengan menonton film atau mendengarkan musik. Kadang-kadang, menghibur diri sendiri bisa menjadi cara terbaik untuk mengatasi tekanan emosional. Pendekatannya menekankan pentingnya *self-soothing* dan pengalihan perhatian sebagai strategi untuk mengatasi tekanan emosional. Dengan mengalihkan perhatian ke kegiatan yang

⁴⁸ Anton, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁴⁹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton

⁵⁰ Rizal, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

menyenangkan seperti menonton film atau mendengarkan musik, Rizal memberikan dirinya sendiri kesempatan untuk merasa lebih baik dan mengurangi stres yang dirasakannya. Menghibur diri sendiri merupakan bentuk self-care yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional, dan dapat membantu Rizal untuk mengatasi tekanan yang sedang dialaminya. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran Rizal akan pentingnya merawat diri sendiri dalam menghadapi tantangan emosional⁵¹.

Dalam menghadapi tekanan emosional, siswa mengungkapkan berbagai strategi adaptif dan efektif yang mencakup pengenalan pemicu stres, penggunaan teknik relaksasi seperti latihan pernapasan, serta penciptaan lingkungan yang mendukung. Mereka menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan, waktu luang, dan interaksi sosial sebagai kunci utama dalam mengelola tekanan emosional. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran siswa akan berbagai cara untuk mengatasi reaksi emosional yang kuat, menunjukkan pemahaman mereka tentang pentingnya strategi yang efektif dan adaptif dalam menghadapi tantangan emosional sehari-hari.

Studi tentang kematangan emosi pada remaja di SMAN 4 Pamekasan dengan pandangan guru BK di sekolah tersebut akan memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana remaja mengelola dan memahami emosi mereka. Guru BK, sebagai sumber daya yang penting dalam mendukung perkembangan emosional siswa, dapat memberikan pandangan yang mendalam tentang tantangan, tren, dan pola perilaku emosional yang diamati di sekolah. Melalui pengamatan mereka,

⁵¹*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal*

dapat terungkap bagaimana lingkungan sekolah, program bimbingan, dan interaksi antara siswa memengaruhi kematangan emosi mereka, yang pada gilirannya dapat membantu dalam merancang program yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional remaja. Menurut guru yang ada di sekolah tersebut yaitu:

Menurut penuturan Ibu Nurul Sjarifah:

"Dalam pengamatan saya sebagai guru bimbingan konseling, saya melihat kematangan emosi remaja di SMAN 4 Pamekasan berkembang secara bagus. Saya sering melihat siswa-siswa kami lebih mampu mengendalikan emosi mereka, mengekspresikan perasaan dengan lebih baik, dan lebih siap menghadapi tekanan yang datang dari lingkungan sekolah dan keluarga."⁵²

Kematangan emosi remaja di SMAN 4 Pamekasan berkembang secara bagus. Siswa-siswa lebih mampu mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaan dengan lebih baik, dan lebih siap menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan yang positif dalam kemampuan siswa untuk mengelola emosi mereka dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program atau pendekatan yang diterapkan di SMAN 4 Pamekasan mungkin telah berhasil dalam memfasilitasi perkembangan kematangan emosional pada siswa-siswanya⁵³.

Menurut argumentasi Bapak Affiudin Tirmidzi

"Dalam praktik konseling saya, saya mengamati bahwa kematangan emosi remaja di SMAN 4 Pamekasan semakin meningkat. Siswa-siswa kami lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan mereka, lebih mampu mengekspresikan emosi dengan sehat, dan lebih adaptif dalam menghadapi konflik dan stres."⁵⁴

⁵²Ibu Nurul Sjarifah *Wawancara Langsung*, (23 April 2024).

⁵³Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurul Sjarifah

⁵⁴Bapak Affiudin Tirmidzi *Wawancara Langsung*, (24 April 2024).

Kematangan emosi siswa semakin meningkat. Mereka lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan mereka, mampu mengekspresikan emosi dengan sehat, dan lebih adaptif dalam menghadapi konflik dan stres. Pernyataan ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam kemampuan siswa untuk mengelola dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Hal ini juga mengindikasikan bahwa pendekatan atau program yang diterapkan di lingkungan sekolah, mungkin telah berhasil dalam memfasilitasi pertumbuhan emosional siswa dan membantu mereka mengatasi tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari⁵⁵.

Menurut pendapat Ibu Nurus Saadah

"Dalam pengalaman saya sebagai guru bimbingan konseling, saya melihat bahwa kematangan emosi remaja di SMAN 4 Pamekasan terus berkembang. Siswa-siswa kami menunjukkan kemajuan dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang memadai untuk berinteraksi dengan orang lain."⁵⁶

Kematangan emosi siswa terus berkembang. Mereka menunjukkan kemajuan dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial untuk berinteraksi dengan orang lain. Pernyataan ini mencerminkan adanya perkembangan positif dalam aspek-aspek kematangan emosional siswa. Mereka mungkin telah belajar cara-cara yang lebih efektif untuk mengatasi emosi negatif, seperti rasa marah atau kecemasan, dan juga menjadi lebih sadar akan perasaan dan reaksi mereka terhadap situasi tertentu. Selain itu, kemampuan untuk mengembangkan keterampilan sosial juga penting,

⁵⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Bapak Affiudin Tirmidzi

⁵⁶Ibu Nurus Saadah Wawancara Langsung, (24 April 2024).

karena hal ini membantu siswa dalam berinteraksi dengan orang lain secara lebih baik dan membangun hubungan yang sehat⁵⁷.

Menurut penjelasan Ibu Eka Yuni Sufiatun

"Dalam observasi saya sebagai guru bimbingan konseling, saya melihat bahwa kematangan emosi remaja di SMAN 4 Pamekasan mengalami perkembangan yang positif. Siswa-siswa kami semakin mampu mengenali dan mengelola emosi mereka, menunjukkan tingkat toleransi yang lebih tinggi, dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang kuat."⁵⁸

Kematangan emosi siswa mengalami perkembangan positif. Mereka semakin mampu mengenali dan mengelola emosi, menunjukkan tingkat toleransi yang lebih tinggi, dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang kuat. Pernyataan ini mencerminkan kemajuan yang bagus dalam perkembangan emosional siswa. Dengan mampu mengenali dan mengelola emosi, siswa menjadi lebih terampil dalam menavigasi tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat toleransi yang lebih tinggi juga menunjukkan bahwa mereka lebih mampu menghadapi perbedaan pendapat atau konflik dengan cara yang dewasa dan damai. Selain itu, pengembangan keterampilan interpersonal yang kuat merupakan aset berharga dalam membangun hubungan yang positif dan memperkuat koneksi sosial. Dengan demikian, observasi yang dilakukan oleh Ibu Eka Yuni Sufiatun menunjukkan bahwa siswa telah mengalami pertumbuhan yang berarti dalam aspek-aspek kematangan emosional mereka⁵⁹.

Studi tentang kematangan emosi pada remaja di SMAN 4 Pamekasan, menunjukkan perkembangan positif dalam mengelola dan memahami emosi

⁵⁷Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurus Saadah

⁵⁸Ibu Eka Yuni Sufiatun Wawancara Langsung, (26April 2024).

⁵⁹Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Eka Yuni Sufiatun

mereka. Guru BK, sebagai pendukung kunci dalam perkembangan emosional siswa, mengamati bahwa siswa-siswa telah membuat kemajuan dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang memadai untuk berinteraksi dengan orang lain. Lingkungan sekolah, program bimbingan, dan interaksi antara siswa berperan penting dalam memengaruhi kematangan emosi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan di lingkungan sekolah telah berhasil dalam memfasilitasi pertumbuhan emosional siswa, yang penting untuk mendukung kesejahteraan emosional remaja.

Pengalaman guru di sekolah memberikan wawasan yang berharga tentang ciri utama kematangan emosi pada remaja. Dari perspektif mereka, kematangan emosi ditandai oleh kemampuan siswa untuk mengelola perasaan mereka dengan baik, menunjukkan empati terhadap orang lain, serta memiliki kesadaran diri yang kuat tentang kebutuhan dan batasan pribadi. Selain itu, guru juga memperhatikan bagaimana siswa menanggapi tekanan dan konflik secara konstruktif, serta sejauh mana mereka mampu mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka. Dengan pemahaman ini, guru dapat memberikan dukungan yang lebih baik dalam memfasilitasi perkembangan emosional yang sehat bagi siswa di lingkungan sekolah. Menurut guru yang ada di sekolah tersebut yaitu:

Menurut Ibu Nurul Sjarifah

"Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola emosi dengan baik. Siswa-siswa yang telah mencapai kematangan emosi biasanya mampu mengekspresikan perasaan dengan sehat, mengatasi konflik dengan bijak, dan menunjukkan tingkat empati yang tinggi terhadap orang lain."⁶⁰

⁶⁰Ibu Nurul Sjarifah *Wawancara Langsung*, (23 April 2024).

Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola emosi dengan baik. Siswa-siswa yang matang secara emosional dapat mengekspresikan perasaan dengan sehat, mengatasi konflik dengan bijak, dan menunjukkan tingkat empati yang tinggi terhadap orang lain. Dengan mengenali dan mengelola emosi dengan baik, siswa-siswa mungkin lebih mampu menangani tekanan, frustrasi, dan tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dengan sehat juga membantu dalam membangun hubungan yang positif dan memperkuat koneksi sosial. Selain itu, kemampuan untuk mengatasi konflik dengan bijak dan menunjukkan tingkat empati yang tinggi menandakan kematangan emosional yang penting dalam membangun lingkungan sekolah yang inklusif dan berempati. Dengan demikian, ciri-ciri ini mencerminkan pentingnya kematangan emosional dalam pengembangan siswa yang holistik di sekolah⁶¹.

Menurut Bapak Affiudin Tirmidzi

"Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah ketahanan mental dan kemampuan adaptasi yang baik. Siswa-siswa yang matang secara emosional cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan, serta lebih fleksibel dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari."⁶²

Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah ketahanan mental dan kemampuan adaptasi yang baik. Siswa-siswa yang matang secara emosional cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan, serta lebih fleksibel dalam menyesuaikan diri dengan perubahan di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk menghadapi tekanan dan tantangan

⁶¹Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurul Sjarifah

⁶²Bapak Affiudin Tirmidzi Wawancara Langsung, (24 April 2024).

dengan baik menunjukkan bahwa siswa telah membangun ketahanan mental yang kuat, yang membantu mereka dalam mengatasi rintangan-rintangan yang mungkin mereka hadapi dalam proses belajar dan pertumbuhan. Selain itu, kemampuan adaptasi yang baik menandakan bahwa siswa memiliki fleksibilitas untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi di sekitar mereka, baik itu di lingkungan sekolah maupun kehidupan pribadi. Kedua ciri ini merupakan aspek penting dari kematangan emosional, yang mendukung kemampuan siswa dalam mengelola diri mereka sendiri dan sukses dalam berbagai situasi⁶³.

Menurut Ibu Nurus Saadah

"Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah kemampuan mereka dalam memahami dan mengontrol reaksi emosional. Siswa-siswa yang telah matang secara emosional mampu merespons situasi dengan tenang, tidak terbawa emosi negatif, dan mampu mencari solusi secara rasional dalam menghadapi masalah."⁶⁴

Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah kemampuan mereka dalam memahami dan mengontrol reaksi emosional. Siswa-siswa yang matang secara emosional dapat merespons situasi dengan tenang, tidak terbawa oleh emosi negatif, dan mampu mencari solusi secara rasional dalam menghadapi masalah. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol reaksi emosional adalah indikator penting dari kematangan emosional. Siswa yang dapat merespons situasi dengan tenang cenderung dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana dan efektif, karena mereka tidak terpancing oleh emosi negatif yang mungkin mengaburkan pemikiran mereka. Selain itu, kemampuan untuk mencari solusi

⁶³Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Bapak Affiudin Tirmidzi

⁶⁴Ibu Nurus Saadah Wawancara Langsung, (24 April 2024).

secara rasional menunjukkan bahwa siswa telah mengembangkan keterampilan problem-solving yang penting dalam mengatasi masalah sehari-hari. Dengan demikian, ciri-ciri ini mencerminkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka dengan baik, yang merupakan aspek penting dari kematangan emosional⁶⁵.

Menurut Ibu Eka Yuni Sufiatun

"Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan emosional. Siswa-siswa yang telah mencapai kematangan emosi biasanya mampu mengatur perasaan dengan baik, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dan emosi negatif, serta mampu menjaga hubungan interpersonal yang harmonis dengan orang lain."⁶⁶

Ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah ini adalah kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan emosional. Siswa-siswa yang matang secara emosional dapat mengatur perasaan dengan baik, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dan emosi negatif, serta mampu menjaga hubungan interpersonal yang harmonis dengan orang lain. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional merupakan aspek penting dari kematangan emosional. Siswa yang dapat mengatur perasaan dengan baik cenderung lebih stabil dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang mungkin mereka hadapi. Mereka juga dapat mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat dengan orang lain, karena mereka tidak terbawa oleh emosi negatif yang dapat memengaruhi interaksi sosial. Dengan demikian, kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional mencerminkan kedewasaan dan ketangguhan siswa dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan⁶⁷.

⁶⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurus Saadah

⁶⁶Ibu Eka Yuni Sufiatun Wawancara Langsung, (26 April 2024).

⁶⁷Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Eka Yuni Sufiatun

Ciri utama kematangan emosi pada remaja, menurut pengalaman guru di sekolah, mencakup kemampuan mengelola perasaan dengan baik, menunjukkan empati terhadap orang lain, memiliki kesadaran diri yang kuat tentang kebutuhan dan batasan pribadi, menanggapi tekanan dan konflik secara konstruktif, serta kemampuan mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka. Pengamatan ini memungkinkan guru untuk memberikan dukungan yang lebih efektif dalam memfasilitasi perkembangan emosional yang sehat bagi siswa

2. Gambaran Pengambilan Keputusan Karir Pada Remaja Yang Ada Di SMAN 4 Pamekasan

Pengambilan keputusan karir pada remaja sering kali merupakan proses yang kompleks dan beragam. Remaja dapat mempertimbangkan minat mereka, kekuatan dan kelemahan, nilai-nilai pribadi, serta harapan orang tua atau masyarakat. Mereka juga mungkin terpengaruh oleh faktor-faktor eksternal seperti tren pasar kerja, ekspektasi sosial, dan pendapat teman sebaya. Proses ini bisa melibatkan eksplorasi diri, pembelajaran tentang berbagai bidang karir, konseling karir, serta pemahaman mendalam tentang pilihan yang tersedia dan konsekuensinya.

Dukungan keluarga memainkan peran krusial dalam membantu remaja dalam memilih jalur karir yang sesuai. Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan memberi ruang bagi remaja untuk menjelajahi minat dan bakat mereka cenderung memberikan lingkungan yang positif untuk proses pengambilan keputusan karir. Selain itu, dukungan finansial, akses ke sumber daya pendidikan, dan jejaring kontak yang dimiliki keluarga juga dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan dan mengambil keputusan yang tepat dalam membangun karir mereka. Ini adalah jawaban mereka:

Farhan mengatakan,

"Dukungan keluarga sangat penting bagiku dalam memilih jalur karir. Mereka memberikan dorongan, nasihat, dan dukungan moral yang membuatku merasa lebih yakin dan siap menghadapi tantangan dalam memilih karir."⁶⁸

Dukungan keluarga sangat penting baginya dalam memilih jalur karir. Mereka memberikan dorongan, nasihat, dan dukungan moral yang membuatnya merasa lebih yakin dan siap menghadapi tantangan dalam memilih karir. Dalam kehadiran dan dukungan keluarga memberikan kepercayaan diri yang dibutuhkannya dalam proses pengambilan keputusan. Dukungan keluarga seperti ini memiliki dampak yang bagus dalam pembentukan kepercayaan diri dan kesiapan menghadapi tantangan, terutama dalam mengambil keputusan penting seperti pilihan karir. Dengan adanya dorongan, nasihat, dan dukungan moral dari keluarga, Farhan merasa didukung secara emosional dan psikologis, yang membantunya merasa lebih yakin dalam langkah-langkahnya. Ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang positif dapat berperan sebagai landasan yang kuat dalam mendukung perkembangan dan pertumbuhan individu, termasuk dalam proses pengambilan keputusan yang penting dalam kehidupan.

Ulfa menjelaskan,

"Keluarga adalah tiang penopangku dalam memilih jalur karir. Mereka mendukung dan menghargai setiap pilihan yang aku ambil, serta memberikan saran yang berharga untuk membantuku membuat keputusan yang tepat."⁶⁹

Keluarga adalah tiang penopangnya dalam memilih jalur karir. Mereka mendukung dan menghargai setiap pilihan yang dia ambil, serta memberikan saran yang berharga untuk membantunya membuat keputusan yang tepat dalam

⁶⁸ Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁶⁹ Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

menyoroti peran penting keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan praktis dalam proses pemilihan karirnya. Dukungan dan apresiasi yang diberikan oleh keluarga memberikan kepercayaan diri kepada Ulfa, membantunya merasa didukung dalam perjalanan menuju jalur karir yang diinginkannya. Selain itu, saran yang diberikan oleh keluarga juga memberikan sudut pandang tambahan dan informasi yang berguna dalam pengambilan keputusan. Ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang positif dapat berperan sebagai sumber dukungan yang sangat berharga dalam menentukan arah masa depan seseorang.

Dela berbagi,

"Dukungan keluarga sangat berarti bagiku dalam memilih jalur karir. Mereka selalu ada untuk mendengarkan, memberi motivasi, dan membantu aku mengeksplorasi minat dan bakat yang aku miliki."⁷⁰

Dukungan keluarga sangat berarti baginya dalam memilih jalur karir. Mereka selalu ada untuk mendengarkan, memberi motivasi, dan membantu dia mengeksplorasi minat dan bakat yang dimilikinya. Pendekatannya menyoroti pentingnya mendapat dukungan dan bimbingan dari keluarga dalam menemukan arah karir yang tepat. Dengan memiliki dukungan keluarga yang kuat, Dela merasa didukung secara emosional dan praktis dalam menjelajahi opsi karirnya. Keluarga tidak hanya memberikan motivasi dan dorongan, tetapi juga membantu Dela untuk mengidentifikasi minat dan bakat yang dimilikinya, sehingga membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih baik terkait karirnya. Ini menegaskan peran penting keluarga dalam membantu individu menavigasi kompleksitas dalam menemukan arah karir yang sesuai dengan keinginan dan potensi mereka⁷¹.

⁷⁰ Dela, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁷¹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

Mita mengungkapkan,

"Keluarga adalah tempatku kembali saat aku bingung memilih jalur karir. Mereka memberikan dukungan penuh, memberi nasihat bijak, dan mendukung setiap langkah yang aku ambil dalam mengejar impian karirku."⁷²

Keluarga adalah tempatnya kembali saat dia bingung memilih jalur karir. Mereka memberikan dukungan penuh, memberi nasihat bijak, dan mendukung setiap langkah yang dia ambil dalam mengejar impian karirnya. Mita menekankan bahwa dukungan keluarga memberikan kepastian dan kepercayaan diri yang dibutuhkannya untuk meraih tujuan karirnya. Dukungan penuh yang diberikan oleh keluarga memberikan Mita rasa aman dan kepercayaan diri yang penting dalam mengejar impian karirnya. Nasihat bijak yang diberikan oleh keluarga juga memberikan sudut pandang yang berharga dalam pengambilan keputusan. Dengan memiliki tempat yang dapat diandalkan untuk kembali dan mendapatkan dukungan saat bingung atau ragu, Mita merasa lebih yakin untuk mengejar tujuan karirnya tanpa terlalu banyak keraguan. Ini menunjukkan betapa pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan moral dan emosional dalam perjalanan mencapai tujuan karir⁷³.

Anton berkata,

"Dukungan keluarga sangat berperan dalam membantuku memilih jalur karir. Mereka memberikan keyakinan, dorongan, dan dukungan finansial yang membuatku merasa lebih yakin dan siap menghadapi tantangan dalam mengejar impian karirku."⁷⁴

Dukungan keluarga sangat berperan dalam membantunya memilih jalur karir. Mereka memberikan keyakinan, dorongan, dan dukungan finansial yang

⁷² Mita, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁷³ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

⁷⁴ Anton, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

membuatnya merasa lebih yakin dan siap menghadapi tantangan dalam mengejar impian karirnya. Anton menyoroti peran dukungan praktis dari keluarga dalam mendukung perjalanan karirnya. Dukungan finansial dari keluarga membantu Anton merasa lebih aman secara finansial dan lebih fokus pada pengembangan keterampilan dan pendidikan yang diperlukan untuk mencapai tujuan karirnya. Selain itu, keyakinan dan dorongan yang diberikan oleh keluarga memberikan motivasi tambahan bagi Anton untuk mengejar impian dan mengatasi rintangan yang mungkin dia hadapi dalam perjalanan karirnya. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan komprehensif dari keluarga, baik secara emosional maupun praktis, dalam membantu individu mencapai potensi penuh mereka dalam dunia karir⁷⁵.

Rizal menyatakan,

"Keluarga adalah tiang penopangku dalam meniti karir. Dengan dukungan mereka, aku merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mengejar impian karirku. Mereka memberikan dukungan moral, nasihat, dan bimbingan yang sangat berharga bagi aku."⁷⁶

Keluarga adalah tiang penopangnya dalam meniti karir. Dengan dukungan mereka, dia merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mengejar impian karirnya. Mereka memberikan dukungan moral, nasihat, dan bimbingan yang sangat berharga bagi Rizal. Ini menekankan peran dukungan emosional dan bimbingan dari keluarga dalam membantunya meraih kesuksesan dalam karirnya. Dukungan moral yang diberikan oleh keluarga memberikan Rizal kekuatan tambahan dan keyakinan dalam melangkah maju dalam mencapai tujuan karirnya. Nasihat dan bimbingan yang diberikan oleh mereka juga membantu Rizal dalam

⁷⁵ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton

⁷⁶ Rizal, Wawancara Langsung, (25 April 2024).

membuat keputusan yang tepat dan mengatasi rintangan yang mungkin dia hadapi dalam perjalanan karirnya. Dengan memiliki dukungan emosional dan bimbingan yang kuat dari keluarga, Rizal merasa didukung dan didorong untuk mengejar ambisinya dalam mencapai sukses dalam karirnya⁷⁷.

Kesimpulan dari jawaban siswa tentang dukungan keluarga terhadap pilihan karir mereka menunjukkan bahwa dukungan keluarga memegang peranan penting dalam proses pengambilan keputusan karir remaja. Keluarga berperan sebagai tiang penopang yang memberikan dukungan emosional, saran yang berharga, dan motivasi, yang semuanya membantu remaja merasa didukung, yakin, dan siap menghadapi tantangan dalam memilih karir mereka. Dukungan ini mencakup dorongan, nasihat, dukungan moral, serta bantuan dalam mengeksplorasi minat dan bakat, yang secara keseluruhan berkontribusi pada pembentukan kepercayaan diri dan kemampuan remaja untuk membuat keputusan yang tepat terkait karir mereka.

Minat dan bakat memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan karir. Ketika seseorang mengeksplorasi pilihan karir, memperhatikan apa yang mereka nikmati dan di mana mereka memiliki keunggulan alami bisa menjadi panduan yang kuat. Ketika seseorang mengejar karir yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, mereka cenderung lebih termotivasi, berprestasi lebih baik, dan merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka. Oleh karena itu, memahami minat dan bakat pribadi adalah langkah penting dalam memilih jalur karir yang memuaskan dan memuaskan. Paparan jawaban dari siswa adalah sebagai berikut:

Farhan mengatakan,

⁷⁷*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal*

"Ya, minat dan bakatku sangat mempengaruhi pengambilan keputusan karirku. Aku lebih condong memilih bidang yang sesuai dengan minat dan bakatku agar bisa meraih kesuksesan dan kepuasan dalam karir."⁷⁸

Minat dan bakatnya sangat mempengaruhi pengambilan keputusan karirnya.

Dia cenderung memilih bidang yang sesuai dengan minat dan bakatnya agar bisa meraih kesuksesan dan kepuasan dalam karir. Pendekatannya menekankan pentingnya kesesuaian minat dan bakat dengan pilihan karir untuk mencapai keberhasilan dan kepuasan dalam hidupnya. Dalam memilih jalur karir, memperhatikan minat dan bakat merupakan langkah yang sangat penting. Memilih bidang yang sesuai dengan minat dan bakat tidak hanya meningkatkan peluang kesuksesan dalam karir, tetapi juga memberikan kepuasan pribadi dan profesional yang lebih besar. Dengan bekerja dalam bidang yang sesuai dengan minat dan bakatnya, Farhan mungkin akan lebih termotivasi, lebih bersemangat, dan lebih mampu untuk berkembang secara profesional. Ini menunjukkan bahwa pemahaman akan minat dan bakat diri sendiri merupakan faktor kunci dalam pengambilan keputusan karir yang sukses dan memuaskan⁷⁹.

Ulfa menjelaskan,

"Minat dan bakatku memiliki dampak besar dalam pengambilan keputusan karir. Aku percaya bahwa jika aku menjalani karir sesuai dengan minat dan bakatku, aku akan lebih bersemangat dan berhasil dalam mencapai tujuan karir."⁸⁰

Minat dan bakatnya memiliki dampak besar dalam pengambilan keputusan karir. Dia percaya bahwa menjalani karir sesuai dengan minat dan bakatnya akan membuatnya lebih bersemangat dan berhasil dalam mencapai tujuan karirnya. Ulfa

⁷⁸ Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁷⁹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan

⁸⁰ Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

menyoroti pentingnya kesesuaian minat dan bakat dengan pilihan karir untuk meningkatkan motivasi dan kinerja dalam pekerjaannya. Memilih karir yang sesuai dengan minat dan bakat seseorang dapat menjadi kunci keberhasilan dan kepuasan dalam pekerjaan. Dengan menjalani karir yang sesuai dengan minat dan bakatnya, seseorang cenderung merasa lebih bersemangat dan termotivasi dalam menjalankan tugas-tugasnya sehari-hari. Hal ini juga dapat meningkatkan kinerja kerja, karena seseorang cenderung memiliki kecenderungan alami untuk menonjol dalam bidang yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Oleh karena itu, Ulfa menyadari pentingnya memahami minat dan bakatnya sendiri dalam proses pengambilan keputusan karir, karena hal ini dapat mempengaruhi kepuasan kerja dan kesuksesan jangka panjang dalam karirnya⁸¹.

Dela berbagi,

"Benar sekali, minat dan bakatku menjadi faktor utama dalam memilih jalur karir. Aku cenderung memilih bidang yang sesuai dengan minat dan bakatku karena itu akan membuatku lebih berdaya dan puas dalam menjalani karir."⁸²

Minat dan bakatnya menjadi faktor utama dalam memilih jalur karir. Dia cenderung memilih bidang yang sesuai dengan minat dan bakatnya karena itu akan membuatnya lebih berdaya dan puas dalam menjalani karir. Pendekatannya menyoroti pentingnya kecocokan antara minat dan bakat dengan pilihan karir untuk mencapai kepuasan dan keberhasilan dalam hidupnya. Memilih karir yang sesuai dengan minat dan bakat dapat memberikan banyak manfaat. Pertama, bekerja dalam bidang yang sesuai dengan minat dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja, karena seseorang lebih cenderung menikmati apa yang mereka lakukan.

⁸¹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa

⁸² Dela, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

Kedua, memanfaatkan bakat alami juga dapat menghasilkan kinerja yang lebih baik, karena seseorang dapat menggunakan kekuatan mereka dengan lebih efektif dalam lingkungan kerja. Dengan demikian, pendekatan Dela menekankan pada pentingnya pemahaman diri dalam memilih karir yang tepat, yang pada akhirnya dapat membantu mencapai keberhasilan dan kepuasan dalam hidup profesionalnya⁸³.

Mita mengungkapkan,

"Tentu saja, minat dan bakatku sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan karir. Aku merasa lebih bersemangat dan berkompeten saat menjalani karir yang sesuai dengan minat dan bakatku."⁸⁴

Minat dan bakatnya sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan karir.

Dia merasa lebih bersemangat dan berkompeten saat menjalani karir yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Mita menekankan pentingnya kesesuaian antara minat dan bakat dengan pilihan karir untuk meningkatkan motivasi dan performa dalam pekerjaannya. Memilih jalur karir yang sesuai dengan minat dan bakat seseorang adalah kunci keberhasilan dalam mencapai kepuasan kerja dan kinerja yang optimal. Ketika seseorang bekerja dalam bidang yang sesuai dengan minat dan bakatnya, mereka cenderung merasa lebih termotivasi dan bersemangat dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari. Hal ini dapat menghasilkan kinerja yang lebih baik dan pencapaian yang lebih tinggi dalam karir mereka. Oleh karena itu, Mita menggarisbawahi pentingnya memahami minat dan bakat pribadi sebagai panduan

⁸³ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

⁸⁴ Mita, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

dalam memilih jalur karir yang tepat. Dengan demikian, mereka dapat meraih keberhasilan dan kepuasan yang lebih besar dalam hidup profesional mereka⁸⁵.

Anton berkata,

"Minat dan bakat memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan karir. Aku lebih memilih bidang yang sesuai dengan minat dan bakatku karena itu akan membuatku lebih berhasil dan puas dalam menjalani karir."⁸⁶

Minat dan bakat memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan karirnya. Dia lebih memilih bidang yang sesuai dengan minat dan bakatnya karena itu akan membuatnya lebih berhasil dan puas dalam menjalani karir. Pendekatannya menyoroti pentingnya kesesuaian antara minat dan bakat dengan pilihan karir untuk mencapai keberhasilan dan kepuasan dalam hidupnya. Memilih jalur karir yang sejalan dengan minat dan bakat pribadi adalah strategi yang cerdas, karena hal tersebut dapat meningkatkan peluang kesuksesan dan kepuasan dalam pekerjaan. Ketika seseorang bekerja dalam bidang yang mereka minati dan memiliki bakat alami, mereka cenderung lebih termotivasi, bersemangat, dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Selain itu, mereka juga cenderung lebih unggul dalam kinerja karena mereka dapat menggunakan bakat alami mereka secara optimal. Oleh karena itu, Anton menegaskan bahwa memahami dan menghargai minat serta bakat pribadi adalah langkah penting dalam merencanakan karir yang memuaskan dan sukses.

Rizal menyatakan,

"Ya, minat dan bakat sangat memengaruhi pengambilan keputusan karir. Aku percaya bahwa menjalani karir sesuai dengan minat dan bakatku akan membantu aku mencapai kesuksesan dan kepuasan dalam hidup."⁸⁷

⁸⁵ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

⁸⁶ Anton, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁸⁷ Rizal, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

Minat dan bakatnya sangat memengaruhi pengambilan keputusan karir. Dia percaya bahwa menjalani karir sesuai dengan minat dan bakatnya akan membantunya mencapai kesuksesan dan kepuasan dalam hidup. Rizal menyoroti pentingnya kesesuaian antara minat dan bakat dengan pilihan karir untuk mencapai keberhasilan dan kepuasan dalam hidupnya. Pemahaman dan penerapan minat serta bakat pribadi dalam memilih jalur karir memang sangat penting. Ketika seseorang bekerja dalam bidang yang mereka minati dan memiliki bakat alami, mereka cenderung lebih termotivasi, produktif, dan merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka. Selain itu, penggunaan bakat alami juga dapat meningkatkan kinerja kerja secara keseluruhan. Oleh karena itu, Rizal menekankan bahwa kesesuaian antara minat dan bakat dengan pilihan karir adalah kunci untuk mencapai keberhasilan dan kepuasan dalam hidupnya. Dengan mengutamakan minat dan bakat dalam memilih karir, seseorang dapat menemukan makna yang lebih dalam dalam pekerjaannya dan meraih pencapaian yang lebih bagus dalam karir mereka⁸⁸.

Kesimpulan dari jawaban siswa menunjukkan bahwa minat dan bakat memiliki dampak yang besar dalam pengambilan keputusan karir. Siswa menyadari bahwa memilih jalur karir yang sesuai dengan minat dan bakat mereka tidak hanya meningkatkan peluang kesuksesan, tetapi juga memberikan kepuasan kerja yang lebih besar. Mereka percaya bahwa bekerja dalam bidang yang mereka minati dan memiliki bakat alami membuat mereka lebih termotivasi, produktif, dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Hal ini juga dapat meningkatkan kinerja kerja karena mereka dapat menggunakan kekuatan mereka dengan lebih efektif

⁸⁸*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton*

dalam lingkungan kerja. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan minat serta bakat pribadi dalam memilih jalur karir dianggap sangat penting oleh siswa⁸⁹.

Pemahaman tentang pilihan karir merupakan konsep yang mendalam dan penting dalam memahami perjalanan profesional seseorang. Ini melibatkan proses eksplorasi diri, penilaian minat dan bakat, serta pemahaman tentang berbagai opsi karir yang tersedia. Selain itu, pemahaman tentang faktor-faktor eksternal seperti tren pasar kerja, kebutuhan industri, dan perkembangan teknologi juga menjadi bagian penting dalam membentuk persepsi tentang pilihan karir. Dalam konteks ini, pemahaman yang holistik tentang pilihan karir memainkan peran kunci dalam membimbing individu menuju jalur yang sesuai dengan potensi dan tujuan mereka.

Inilah pendapat dari para siswa:

Farhan mengatakan,

"Pilihan karir bagi aku adalah jalan yang akan aku ambil untuk mencapai tujuan hidupku. Itu tentang menemukan sesuatu yang aku cintai dan memilih jalur yang akan membawaku menuju keberhasilan dan kebahagiaan di masa depan."⁹⁰

Pernyataan ini mencerminkan bahwa individu tersebut menganggap pilihan karir sebagai bagian penting dari perjalanan menuju pencapaian tujuan hidupnya. Dia percaya bahwa menemukan karir yang sesuai dengan minat dan passionnya adalah kunci menuju keberhasilan dan kebahagiaan di masa depan. Observasi dari pernyataannya mengungkapkan bahwa individu tersebut memiliki pemahaman yang dalam tentang pentingnya memiliki tujuan hidup yang jelas dan memilih jalur karir yang sesuai untuk mencapainya. Kemungkinan besar, dia telah melakukan refleksi mendalam tentang minat, keahlian, dan nilai-nilai pribadinya, serta

⁸⁹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal

⁹⁰ Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

mempertimbangkan bagaimana pilihan karirnya dapat memengaruhi kehidupannya secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tingkat kesadaran diri yang baik dan memiliki tekad untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam mewujudkan impian dan aspirasinya⁹¹.

Ulfa menjelaskan,

"Bagi aku, pilihan karir adalah tentang mengeksplorasi minat dan bakat yang aku miliki untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kepribadian dan keinginanku. Itu tentang memilih jalur yang akan membuatku merasa puas dan bermanfaat bagi orang lain."⁹²

Pernyataan ini mencerminkan bahwa individu tersebut melihat pilihan karir sebagai proses eksplorasi untuk mengidentifikasi minat dan bakat pribadinya. Dia percaya bahwa karir yang sesuai dengan kepribadian dan keinginannya akan membawa kepuasan bagi dirinya sendiri dan memberikan manfaat bagi orang lain. Observasi dari pernyataannya mengungkapkan bahwa individu tersebut memiliki pemahaman yang dalam tentang pentingnya keseimbangan antara kepuasan pribadi dan kontribusi positif kepada masyarakat. Kemungkinan besar, dia telah melakukan refleksi yang mendalam tentang apa yang benar-benar penting baginya dalam karirnya, serta bagaimana pilihan karirnya dapat mencerminkan nilai-nilai dan tujuan hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tingkat kesadaran diri yang baik dan memiliki kesadaran akan dampak yang dimiliki karirnya terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya⁹³.

Dela berbagi,

"Pilihan karir bagi aku adalah langkah pertama menuju masa depan yang sukses dan memuaskan. Aku melihatnya sebagai kesempatan untuk mengejar

⁹¹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan

⁹² Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁹³ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa

impianku dan membuat perbedaan dalam dunia, sesuai dengan minat dan nilai-nilai pribadiku"⁹⁴

Pernyataan tersebut mencerminkan bahwa individu tersebut menganggap pilihan karir sebagai fondasi penting untuk mencapai masa depan yang sukses dan memuaskan. Baginya, karir bukan hanya tentang mencari pekerjaan, tetapi lebih sebagai peluang untuk mengejar impian dan memberikan kontribusi yang berarti dalam dunia ini sesuai dengan minat dan nilai-nilainya sendiri. Observasi dari pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa individu tersebut memiliki pandangan yang jelas tentang pentingnya menggabungkan tujuan pribadi dengan impian profesionalnya. Kemungkinan besar, dia telah melakukan refleksi yang mendalam tentang bagaimana karirnya dapat menjadi sarana untuk mencapai kepuasan pribadi sambil berkontribusi positif kepada masyarakat atau dunia. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki visi yang kuat dan komitmen untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam mewujudkan impian dan aspirasinya⁹⁵.

Mita mengungkapkan,

"Bagi aku, pilihan karir adalah tentang menemukan panggilan hidupku dan membuat kontribusi positif dalam masyarakat. Itu tentang menggabungkan minat, bakat, dan nilai-nilai pribadi untuk menciptakan jalan yang memuaskan dan bermakna bagi diriku sendiri dan orang lain."⁹⁶

Pernyataan tersebut mencerminkan bahwa individu tersebut melihat pilihan karir sebagai proses untuk menemukan panggilan hidupnya dan memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat. Baginya, karir bukan sekadar pekerjaan, tetapi lebih sebagai sarana untuk menggabungkan minat, bakat, dan nilai-nilai pribadinya guna menciptakan jalur yang memuaskan dan bermakna bagi dirinya

⁹⁴ Dela, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

⁹⁵ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

⁹⁶ Mita, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

sendiri serta orang lain. Observasi dari pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa individu tersebut memiliki pemahaman yang mendalam tentang pentingnya keselarasan antara passion pribadi dan tujuan kontribusi sosial. Kemungkinan besar, dia telah melakukan refleksi yang mendalam tentang bagaimana pilihan karirnya dapat mencerminkan panggilan batinnya dan memberikan dampak yang positif kepada masyarakat atau dunia sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kesadaran diri yang tinggi dan komitmen untuk menjalani karir yang bermakna serta memberikan nilai tambah bagi dirinya dan orang lain⁹⁷.

Anton berkata,

"Pilihan karir bagi aku adalah tentang mengejar apa yang membuatku bahagia dan memenuhi potensi terbaikku. Aku percaya bahwa dengan memilih karir yang sesuai dengan minat dan bakatku, aku bisa mencapai kesuksesan dan kepuasan dalam hidup."⁹⁸

Pernyataan tersebut mencerminkan pandangan individu tersebut terhadap pilihan karir sebagai sebuah kesempatan untuk mengejar kebahagiaan pribadinya dan mengaktualisasikan potensi terbaiknya. Baginya, karir bukan sekadar tentang pencapaian materi, tetapi lebih sebagai sarana untuk mencapai kepuasan dalam hidup dengan mengejar apa yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Observasi dari pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa individu tersebut memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya mengikuti passion pribadi dalam memilih jalur karir. Kemungkinan besar, dia telah melakukan refleksi yang mendalam tentang apa yang benar-benar membuatnya bahagia dan bagaimana pilihan karirnya dapat memungkinkannya mencapai kesuksesan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa

⁹⁷ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

⁹⁸ Anton, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

individu tersebut memiliki kesadaran diri yang tinggi dan komitmen untuk menjalani karir yang memenuhi kebutuhan emosionalnya serta mendukung pertumbuhan pribadinya⁹⁹.

Rizal menyatakan,

"Bagi aku, pilihan karir adalah tentang menemukan passion dan tujuan hidupku. Aku melihatnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi dan profesional, serta memberikan kontribusi positif dalam komunitas tempat aku berada."¹⁰⁰

Pernyataan tersebut mencerminkan pandangan individu tersebut terhadap pilihan karir sebagai sebuah proses untuk menemukan passion dan tujuan hidupnya. Baginya, karir adalah sebuah kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi dan profesional, sambil memberikan kontribusi yang positif kepada komunitasnya. Observasi dari pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa individu tersebut memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya mengikuti passion dalam memilih jalur karir dan mengaitkannya dengan tujuan hidupnya. Kemungkinan besar, dia telah melakukan refleksi yang mendalam tentang apa yang benar-benar membuatnya bergairah dan bagaimana pilihan karirnya dapat membantu mencapai pertumbuhan pribadi dan kontribusi yang berarti kepada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kesadaran diri yang tinggi dan komitmen untuk menjalani karir yang sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasinya, sambil membantu membangun masyarakat di sekitarnya¹⁰¹.

Pemahaman tentang pilihan karir tidak hanya berkisar pada aspek finansial atau status sosial, tetapi lebih mendalam pada pencarian makna dan kepuasan pribadi

⁹⁹Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton

¹⁰⁰ Rizal, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

¹⁰¹Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal

dalam pekerjaan. Para siswa menunjukkan perspektif yang matang dalam memandang karir, di mana mereka tidak hanya fokus pada hasil akhir berupa penghasilan atau prestasi, tetapi lebih kepada proses pencapaian diri, eksplorasi potensi, dan realisasi dari nilai-nilai pribadi. Mereka memahami bahwa karir merupakan bagian integral dari identitas dan perjalanan hidup, yang harus selaras dengan passion, minat, dan aspirasi mereka.

Kesadaran ini mencerminkan pergeseran paradigma dalam pemilihan karir, di mana kebahagiaan dan kepuasan pribadi menjadi tolak ukur keberhasilan yang lebih penting dibandingkan dengan ukuran tradisional seperti gaji atau jabatan. Para siswa ini menekankan pentingnya memilih karir yang tidak hanya memberikan keamanan finansial, tetapi juga memungkinkan mereka untuk tumbuh sebagai individu, berkontribusi terhadap masyarakat, dan menjalani hidup yang penuh makna.

Dalam konteks ini, pilihan karir menjadi sebuah perjalanan yang reflektif, di mana siswa diharapkan untuk terus menerus mengevaluasi dan menyesuaikan pilihan mereka sesuai dengan perubahan dalam diri dan lingkungan. Hal ini menuntut pendidikan dan bimbingan karir yang komprehensif, yang tidak hanya memberikan informasi tentang peluang karir, tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman diri, mengidentifikasi passion dan minat, serta membangun rencana karir yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidup mereka.

Sebagai guru bimbingan konseling, memahami faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam pengambilan keputusan karir di sekolah adalah kunci dalam memberikan bimbingan yang efektif. Dari pandangan ini, beberapa faktor penting termasuk minat dan bakat siswa, pengaruh lingkungan sekolah, dukungan

keluarga, dan ekspektasi sosial. Melalui pengamatan dan interaksi langsung dengan siswa, guru bimbingan konseling dapat memberikan pandangan yang mendalam tentang bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dan memengaruhi proses pengambilan keputusan karir remaja. Dengan pemahaman yang kuat tentang dinamika ini, mereka dapat memberikan dukungan yang terarah dan relevan bagi siswa dalam menjelajahi opsi karir yang sesuai dengan potensi dan minat mereka.

Berikut adalah jawaban para guru BK di sekolah tersebut:

Menurut Ibu Nurul Sjarifah

"Faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah termasuk pengaruh lingkungan keluarga, minat dan bakat pribadi, serta informasi dan pembimbingan yang diterima dari guru dan konselor. Selain itu, pengalaman dalam kegiatan ekstrakurikuler dan peluang magang juga dapat memainkan peran penting dalam membantu siswa dalam menentukan pilihan karir yang tepat."¹⁰²

Faktor-faktor utama yang memengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah meliputi pengaruh lingkungan keluarga, minat dan bakat pribadi, serta informasi dan pembimbingan dari guru dan konselor. Selain itu, pengalaman dalam kegiatan ekstrakurikuler dan peluang magang juga dapat membantu siswa menentukan pilihan karir yang tepat. Dalam proses pengambilan keputusan karir, pengaruh lingkungan keluarga memainkan peran penting karena dapat memberikan dukungan, nasihat, dan inspirasi kepada siswa. Minat dan bakat pribadi juga menjadi faktor kunci dalam menentukan jalur karir yang sesuai. Informasi yang diberikan oleh guru dan konselor, serta bimbingan yang diberikan oleh mereka, membantu siswa dalam memahami opsi karir yang ada dan membuat keputusan yang lebih terinformasi. Selain itu, pengalaman dalam kegiatan ekstrakurikuler dan

¹⁰²Ibu Nurul Sjarifah *Wawancara Langsung*, (23 April 2024).

peluang magang memberikan siswa kesempatan untuk mendapatkan wawasan praktis tentang berbagai bidang karir dan memperluas pengetahuan mereka tentang dunia kerja. Dengan mempertimbangkan semua faktor ini secara holistik, siswa dapat membuat keputusan karir yang sesuai dengan minat, bakat, dan tujuan mereka¹⁰³.

Menurut Bapak Affiudin Tirmidzi

"Faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah meliputi minat dan bakat pribadi, pengalaman dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik, serta informasi tentang berbagai pilihan karir yang tersedia. Selain itu, dukungan dan dorongan dari orang tua, guru, dan teman-teman juga dapat memengaruhi siswa dalam menentukan jalur karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka."¹⁰⁴

Minat dan bakat pribadi, pengalaman dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik, serta informasi tentang pilihan karir yang tersedia menjadi faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah. Dukungan dari orang tua, guru, dan teman-teman juga turut memengaruhi siswa dalam menentukan jalur karir yang sesuai. Minat dan bakat pribadi memainkan peran penting dalam menentukan arah karir yang cocok bagi siswa. Pengalaman dalam kegiatan akademik seperti pelajaran tertentu atau non-akademik seperti klub, organisasi, atau kegiatan sukarela juga membantu siswa memperluas pengetahuan mereka tentang berbagai bidang karir dan mengeksplorasi minat mereka. Selain itu, informasi yang diberikan tentang berbagai pilihan karir memberikan wawasan yang lebih baik kepada siswa tentang opsi yang tersedia di dunia kerja. Dukungan dari orang tua, guru, dan teman-teman juga memberikan dorongan emosional dan

¹⁰³Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurul Sjarifah

¹⁰⁴Bapak Affiudin Tirmidzi Wawancara Langsung, (24 April 2024).

dukungan praktis yang membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan karir. Dengan mempertimbangkan semua faktor ini, siswa dapat membuat keputusan yang lebih terinformasi dan sesuai dengan minat, bakat, dan tujuan mereka dalam karir¹⁰⁵.

Menurut Ibu Nurus Saadah

"Faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah termasuk minat dan bakat pribadi, pemahaman tentang kebutuhan dan harapan diri sendiri, serta kesadaran akan peluang dan tantangan dalam berbagai bidang karir. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat juga dapat memberikan motivasi dan inspirasi bagi siswa dalam mengeksplorasi dan menentukan pilihan karir yang tepat."¹⁰⁶

Minat dan bakat pribadi, pemahaman tentang kebutuhan dan harapan diri, serta kesadaran akan peluang dan tantangan dalam berbagai bidang karir menjadi faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah. Dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat juga memberikan motivasi dan inspirasi bagi siswa. Minat dan bakat pribadi membentuk landasan yang kuat dalam menentukan jalur karir yang sesuai dengan individu. Memahami kebutuhan dan harapan diri membantu siswa menetapkan tujuan yang realistis dan mempertimbangkan aspirasi pribadi mereka dalam proses pengambilan keputusan. Kesadaran akan peluang dan tantangan dalam berbagai bidang karir membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dunia kerja dan merencanakan langkah-langkah untuk mencapai kesuksesan dalam karir. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat membantu menguatkan keyakinan siswa dalam mengikuti impian dan mencapai

¹⁰⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Bapak Affiudin Tirmidzi

¹⁰⁶Ibu Nurus Saadah Wawancara Langsung, (24 April 2024).

tujuan karir mereka. Dorongan, nasihat, dan inspirasi dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar menjadi sumber motivasi yang penting bagi siswa dalam menghadapi tantangan dan mengejar aspirasi mereka. Dengan mempertimbangkan semua faktor ini, siswa dapat membuat keputusan karir yang lebih terinformasi dan sesuai dengan minat, bakat, dan tujuan mereka dalam hidup¹⁰⁷.

Menurut Ibu Eka Yuni Sufiatun

"Faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah meliputi minat dan bakat pribadi, informasi tentang berbagai bidang karir yang tersedia, serta pemahaman tentang tantangan dan peluang dalam dunia kerja. Selain itu, dukungan dan bimbingan dari guru dan konselor dalam menjalani proses pengambilan keputusan karir juga sangat berpengaruh dalam membantu siswa dalam menentukan jalur karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka."¹⁰⁸

Minat dan bakat pribadi, informasi tentang berbagai bidang karir, serta pemahaman tentang tantangan dan peluang dalam dunia kerja adalah faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah. Dukungan dan bimbingan dari guru dan konselor juga berperan penting dalam membantu siswa menentukan jalur karir yang sesuai. Minat dan bakat pribadi memainkan peran kunci dalam menentukan arah karir yang cocok bagi siswa, sementara informasi tentang berbagai bidang karir membantu mereka memahami pilihan yang tersedia di dunia kerja. Pemahaman tentang tantangan dan peluang dalam dunia kerja membantu siswa membuat keputusan yang lebih terinformasi. Selain itu, dukungan dan bimbingan dari guru dan konselor memberikan dorongan dan arahan yang diperlukan bagi siswa dalam mengeksplorasi minat dan bakat mereka serta memahami konsekuensi dari pilihan karir yang mereka ambil. Dengan

¹⁰⁷Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurus Saadah

¹⁰⁸Ibu Eka Yuni Sufiatun Wawancara Langsung, (26 April 2024).

mempertimbangkan semua faktor ini, siswa dapat membuat keputusan karir yang lebih terinformasi dan sesuai dengan minat, bakat, dan tujuan mereka dalam hidup¹⁰⁹.

Kesimpulan dari jawaban guru tentang faktor utama yang memengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor kunci yang berperan penting. Faktor-faktor tersebut meliputi minat dan bakat pribadi siswa, pengaruh lingkungan sekolah, dukungan keluarga, dan ekspektasi sosial. Guru bimbingan konseling memahami bahwa interaksi antara faktor-faktor ini sangat menentukan dalam membantu siswa mengeksplorasi opsi karir yang sesuai dengan potensi dan minat mereka. Dengan demikian, pendekatan holistik yang mempertimbangkan semua faktor ini secara bersamaan diperlukan untuk memberikan dukungan yang efektif bagi siswa dalam proses pengambilan keputusan karir mereka.

Sebagai guru bimbingan konseling, pengakuan akan peran penting lingkungan sekolah dalam membantu remaja dalam proses pengambilan keputusan karir sangatlah relevan. Lingkungan sekolah yang mendukung, inklusif, dan memberikan akses ke sumber daya pendidikan yang relevan dapat menjadi landasan yang kokoh bagi remaja dalam menjelajahi pilihan karir mereka. Melalui program bimbingan karir, peluang magang, dan kegiatan ekstrakurikuler yang terfokus pada pengembangan keterampilan profesional, lingkungan sekolah dapat memperluas wawasan siswa tentang berbagai bidang karir yang tersedia dan membantu mereka mempersiapkan diri untuk masa depan. Dengan demikian, pemahaman tentang

¹⁰⁹*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Eka Yuni Sufiatun*

peran lingkungan sekolah ini menjadi kunci dalam memberikan bimbingan karir yang efektif kepada remaja. Berikut para guru berkomentar:

Menurut Ibu Nurul Sjarifah

"Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja dalam proses pengambilan keputusan karir. Sekolah dapat menyediakan berbagai informasi tentang pilihan karir, peluang pendidikan, dan dunia kerja yang dapat membantu siswa dalam mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Selain itu, kegiatan bimbingan karir, seminar, dan diskusi tentang karir juga dapat membuka wawasan siswa tentang berbagai bidang karir yang tersedia."¹¹⁰

Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja dalam proses pengambilan keputusan karir. Sekolah dapat menyediakan informasi tentang pilihan karir, peluang pendidikan, dan dunia kerja yang membantu siswa mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Kegiatan bimbingan karir, seminar, dan diskusi tentang karir juga membuka wawasan siswa tentang bidang karir yang tersedia. Melalui penyediaan informasi yang relevan dan kegiatan yang mendukung, sekolah dapat membantu siswa memahami lebih baik tentang pilihan karir yang cocok untuk mereka. Kegiatan seperti bimbingan karir memberikan arahan dan nasihat yang diperlukan bagi siswa dalam mengambil keputusan yang tepat mengenai karir mereka. Seminar dan diskusi tentang karir juga membuka pintu bagi siswa untuk mengeksplorasi berbagai bidang karir dan mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang dunia kerja. Dengan demikian, lingkungan sekolah menjadi tempat yang penting bagi siswa untuk mendapatkan informasi dan dukungan yang mereka butuhkan dalam menavigasi proses pengambilan keputusan karir mereka¹¹¹.

¹¹⁰Ibu Nurul Sjarifah *Wawancara Langsung*, (23 April 2024).

¹¹¹*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurul Sjarifah*

Menurut Bapak Affiudin Tirmidzi

"Lingkungan sekolah berperan sebagai tempat yang memberikan informasi, dukungan, dan bimbingan bagi remaja dalam mengambil keputusan karir. Guru dan konselor dapat membantu siswa dalam mengeksplorasi minat dan bakat mereka, memberikan informasi tentang berbagai pilihan karir, serta memberikan dukungan moral dan motivasi dalam menjalani proses pengambilan keputusan karir."¹¹²

Lingkungan sekolah memberikan informasi, dukungan, dan bimbingan bagi remaja dalam mengambil keputusan karir. Guru dan konselor membantu siswa mengeksplorasi minat dan bakat mereka, memberikan informasi tentang pilihan karir, serta dukungan moral dan motivasi dalam proses pengambilan keputusan karir. Dengan adanya bantuan dari guru dan konselor, siswa dapat memahami lebih baik tentang minat dan bakat mereka, serta memperoleh wawasan tentang berbagai jalur karir yang sesuai dengan keahlian mereka. Selain itu, dukungan moral dan motivasi dari lingkungan sekolah membantu siswa merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam mengambil langkah-langkah menuju karir yang diinginkan. Dengan demikian, lingkungan sekolah berperan penting dalam membimbing siswa menuju pengambilan keputusan karir yang tepat dan sesuai dengan potensi serta aspirasi mereka¹¹³.

Menurut Ibu Nurus Saadah

"Lingkungan sekolah dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang penting bagi remaja dalam proses pengambilan keputusan karir. Melalui kegiatan bimbingan karir, konseling, dan seminar tentang karir, siswa dapat memperoleh informasi dan wawasan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat mengenai pilihan karir mereka. Selain itu, interaksi dengan guru dan teman-teman juga dapat memberikan inspirasi dan motivasi bagi siswa dalam mengejar impian karir mereka."¹¹⁴

¹¹²Bapak Affiudin Tirmidzi *Wawancara Langsung*, (24 April 2024).

¹¹³Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Bapak Affiudin Tirmidzi

¹¹⁴Ibu Nurus Saadah *Wawancara Langsung*, (24 April 2024).

Lingkungan sekolah memberikan dukungan dan bimbingan penting bagi remaja dalam proses pengambilan keputusan karir. Melalui kegiatan bimbingan karir, konseling, dan seminar tentang karir, siswa memperoleh informasi dan wawasan untuk membuat keputusan yang tepat tentang karir. Interaksi dengan guru dan teman-teman juga memberikan inspirasi dan motivasi bagi siswa. Dukungan dan bimbingan dari lingkungan sekolah, seperti melalui kegiatan bimbingan karir dan konseling, membantu siswa memahami berbagai pilihan karir yang tersedia dan mengeksplorasi minat serta potensi mereka. Seminar tentang karir juga memberikan wawasan tambahan dan memperluas pengetahuan siswa tentang dunia kerja. Selain itu, interaksi dengan guru dan teman-teman memberikan dukungan emosional dan motivasi yang diperlukan bagi siswa dalam menghadapi tantangan dalam menentukan jalur karir yang sesuai. Dengan demikian, lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam membantu siswa mempersiapkan diri untuk masa depan mereka dalam dunia kerja¹¹⁵.

Menurut Ibu Eka Yuni Sufiatun

"Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja dalam proses pengambilan keputusan karir. Sekolah dapat menyediakan berbagai informasi tentang pilihan karir, peluang pendidikan, dan dunia kerja yang dapat membantu siswa dalam mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Selain itu, kegiatan bimbingan karir, konseling, dan magang juga dapat memberikan pengalaman praktis yang berharga bagi siswa dalam menentukan jalur karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka."¹¹⁶

Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja dalam proses pengambilan keputusan karir. Sekolah menyediakan informasi tentang pilihan karir, peluang pendidikan, dan dunia kerja yang membantu siswa

¹¹⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurus Saadah

¹¹⁶Ibu Eka Yuni Sufiatun Wawancara Langsung, (26 April 2024).

mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Kegiatan bimbingan karir, konseling, dan magang memberikan pengalaman praktis yang berharga bagi siswa dalam menentukan jalur karir yang sesuai. Dengan menyediakan informasi yang relevan dan kegiatan yang mendukung, sekolah membantu siswa memahami lebih baik tentang pilihan karir yang cocok untuk mereka. Kegiatan seperti bimbingan karir memberikan arahan dan nasihat yang diperlukan bagi siswa dalam mengambil keputusan yang tepat mengenai karir mereka. Konseling juga membantu siswa dalam mengeksplorasi minat, bakat, dan aspirasi mereka, sementara program magang memberikan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman langsung di lapangan kerja. Dengan demikian, lingkungan sekolah menjadi tempat yang penting bagi siswa untuk mendapatkan informasi dan dukungan yang mereka butuhkan dalam menavigasi proses pengambilan keputusan karir mereka¹¹⁷.

Kesimpulan dari jawaban guru tentang peran lingkungan sekolah dalam membantu remaja dalam pengambilan keputusan karir menekankan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dan beragam dalam proses ini. Sekolah menyediakan informasi penting tentang pilihan karir, peluang pendidikan, dan dunia kerja, yang membantu siswa mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Melalui kegiatan bimbingan karir, konseling, dan magang, siswa diberikan pengalaman praktis yang berharga, serta arahan dan nasihat yang diperlukan dalam mengambil keputusan karir. Guru dan konselor berperan dalam membantu siswa mengeksplorasi minat dan bakat mereka, memberikan informasi tentang berbagai pilihan karir, serta memberikan dukungan moral dan motivasi. Dengan demikian,

¹¹⁷*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Eka Yuni Sufiatun*

lingkungan sekolah menjadi tempat yang penting bagi siswa untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan dalam menavigasi proses pengambilan keputusan karir mereka.

3. Dampak Kematangan Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Pada Remaja Di SMAN 4 Pamekasan

Dampak kematangan emosi pada pengambilan keputusan karir pada remaja sangat bagus, karena pada tahap ini mereka harus mempertimbangkan berbagai faktor yang kompleks. Kematangan emosi memengaruhi kemampuan remaja dalam mengevaluasi pilihan karir dengan bijaksana, mengelola stres yang terkait dengan proses pengambilan keputusan, dan memahami konsekuensi dari pilihan yang mereka buat. Dengan kematangan emosional yang kuat, remaja cenderung membuat keputusan karir yang lebih tepat dan sesuai dengan potensi serta nilai-nilai mereka.

Kematangan emosi yang baik memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi ketakutan dan kekhawatiran yang mungkin muncul selama proses pengambilan keputusan karir. Dengan kematangan emosi yang kuat, remaja dapat lebih baik mengelola stres, memahami dan mengatasi ketakutan mereka, serta tetap fokus pada tujuan karir mereka tanpa terpengaruh oleh tekanan eksternal atau ekspektasi yang tidak realistis. Kemampuan untuk mengendalikan emosi juga memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih rasional dan berdasarkan pemikiran yang matang, yang pada akhirnya membantu mereka menuju jalur karir yang sesuai dan memuaskan.

Farhan mengatakan,

"Ya, dengan memiliki kematangan emosi yang baik, aku merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ketakutan dan kekhawatiran yang muncul selama proses pengambilan keputusan karir."¹¹⁸

Memiliki kematangan emosi membantu meningkatkan rasa percaya dirinya dalam menghadapi ketakutan dan kekhawatiran yang muncul selama proses pengambilan keputusan karir. Ini menunjukkan bahwa kemampuan Farhan untuk mengelola emosinya mempengaruhi keyakinannya dalam menghadapi tantangan dalam pemilihan karir. Dengan memiliki kontrol atas emosinya, Farhan dapat menghadapi situasi yang menantang dengan lebih tenang dan jernih, sehingga meningkatkan kemampuannya untuk membuat keputusan yang tepat dan mengatasi ketidakpastian yang mungkin timbul selama proses tersebut. Kemampuan ini memberikan fondasi yang kuat bagi kepercayaan dirinya dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang mungkin terjadi dalam perjalanan karirnya¹¹⁹.

Ulfa menjelaskan,

"Kematangan emosi membantu aku untuk tidak terlalu terpengaruh oleh ketakutan dan kekhawatiran. Aku bisa lebih objektif dalam mengevaluasi pilihan-pilihan karirku."¹²⁰

Kematangan emosi membantunya untuk tidak terlalu dipengaruhi oleh ketakutan dan kekhawatiran, sehingga dia bisa lebih objektif dalam mengevaluasi pilihan karirnya. Pendekatannya menekankan pentingnya ketenangan dan rasionalitas dalam mengambil keputusan yang tepat untuk karirnya. Dengan memiliki kontrol yang baik atas emosinya, Ulfa dapat mempertimbangkan berbagai faktor dengan lebih obyektif dan mengambil langkah-langkah yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan aspirasinya. Hal ini memungkinkannya untuk mengevaluasi

¹¹⁸ Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

¹¹⁹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan

¹²⁰ Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

pilihan karirnya dengan lebih cermat dan mengambil keputusan yang sesuai dengan tujuan dan nilai-nilainya. Dengan demikian, kematangan emosional memberikan landasan yang kokoh bagi Ulfa untuk menetapkan jalur karirnya dengan keyakinan dan kejernihan pikiran¹²¹.

Dela berbagi,

"Dengan kematangan emosi yang baik, aku bisa lebih tenang dan rasional dalam menghadapi ketakutan dan kekhawatiran. Aku bisa membuat keputusan karir dengan lebih mantap."¹²²

Dengan memiliki kematangan emosi yang baik, dia bisa lebih tenang dan rasional dalam menghadapi ketakutan dan kekhawatiran, sehingga dapat membuat keputusan karir dengan lebih mantap. Ini menunjukkan bahwa kemampuan Dela untuk mengendalikan emosinya memungkinkannya untuk membuat keputusan yang berbasis pada pertimbangan yang lebih objektif. Dengan mempertahankan ketenangan dan rasionalitas, Dela dapat melihat situasi dengan sudut pandang yang lebih jernih dan tidak terpengaruh oleh emosi yang mungkin muncul. Hal ini memungkinkannya untuk mengevaluasi pilihan karirnya secara lebih obyektif, memperhitungkan berbagai faktor dengan cermat, dan akhirnya membuat keputusan yang sesuai dengan kebutuhan dan aspirasinya. Dengan demikian, kematangan emosional Dela memberikan landasan yang kokoh bagi pengambilan keputusan yang mantap dan penuh keyakinan dalam perjalanan karirnya¹²³.

Mita mengungkapkan,

¹²¹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa

¹²² Dela, Wawancara Langsung, (25 April 2024).

¹²³ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

"Kematangan emosi membantu aku untuk mengatasi ketakutan dan kekhawatiran dengan lebih baik. Aku bisa lebih fokus pada proses pengambilan keputusan tanpa terlalu dipengaruhi oleh emosi negatif."¹²⁴

Kematangan emosi membantu dia untuk mengatasi ketakutan dan kekhawatiran dengan lebih baik, sehingga dia bisa lebih fokus pada proses pengambilan keputusan tanpa terlalu dipengaruhi oleh emosi negatif. Ini menyoroti pentingnya fokus dan ketenangan dalam menghadapi tantangan dalam pemilihan karir. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, Mita dapat mempertahankan fokusnya pada aspek-aspek yang relevan dalam pengambilan keputusan karir, tanpa terlalu terganggu oleh ketakutan atau kekhawatiran yang mungkin muncul. Dengan demikian, kematangan emosionalnya memungkinkan Mita untuk mengambil langkah-langkah yang lebih objektif dan tepat sesuai dengan tujuan karirnya¹²⁵.

Anton berkata,

"Sangat benar, kematangan emosi memungkinkanku untuk menghadapi ketakutan dan kekhawatiran dengan lebih terkendali. Aku bisa melihat situasi secara lebih obyektif dan membuat keputusan yang tepat."¹²⁶

Kematangan emosi memungkinkannya untuk menghadapi ketakutan dan kekhawatiran dengan lebih terkendali, sehingga dia bisa melihat situasi secara lebih obyektif dan membuat keputusan yang tepat. Pendekatannya menekankan pentingnya perspektif yang lebih luas dan kemampuan untuk mengelola emosi dalam mengambil keputusan karir. Dengan memiliki kontrol atas emosinya, Anton dapat mengevaluasi situasi dengan lebih objektif, mempertimbangkan berbagai faktor tanpa terlalu terpengaruh oleh emosi yang mungkin muncul. Hal ini memungkinkannya untuk membuat keputusan yang lebih tepat dan sesuai dengan

¹²⁴ Mita, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

¹²⁵ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

¹²⁶ Anton, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

kebutuhan dan aspirasinya dalam karir. Kemampuan Anton untuk mengendalikan emosi juga memungkinkannya untuk tetap tenang dan rasional dalam menghadapi tantangan yang mungkin timbul selama proses pengambilan keputusan, sehingga meningkatkan kemungkinan kesuksesannya dalam menetapkan jalur karirnya¹²⁷.

Rizal menyatakan,

"Kematangan emosi membantu aku untuk tidak terlalu terpengaruh oleh ketakutan dan kekhawatiran yang muncul. Aku bisa lebih percaya diri dalam menjalani proses pengambilan keputusan karir."¹²⁸

Rizal menyatakan bahwa kematangan emosi membantunya untuk tidak terlalu terpengaruh oleh ketakutan dan kekhawatiran, sehingga dia bisa lebih percaya diri dalam menjalani proses pengambilan keputusan karir. Ini menunjukkan bahwa kemampuan Rizal untuk mengelola emosinya berkontribusi pada rasa percaya dirinya dalam memilih jalur karir yang tepat. Dengan mampu mengendalikan emosinya, Rizal dapat mempertimbangkan pilihan karirnya dengan lebih objektif dan berfokus pada keputusan yang akan mendukung tujuan dan aspirasinya. Kemampuannya untuk tidak terlalu terpengaruh oleh ketakutan dan kekhawatiran memungkinkannya untuk merasa lebih percaya diri dalam langkah-langkah yang diambilnya, sehingga meningkatkan keyakinan dalam proses pengambilan keputusan. Dengan demikian, kematangan emosional Rizal menjadi faktor penting yang memperkuat rasa percaya dirinya dalam menetapkan arah karirnya¹²⁹.

Kesimpulan dari semua jawaban siswa, bahwa kematangan emosi memiliki pengaruh bagus terhadap kejelasan dalam pengambilan keputusan karir.

¹²⁷Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton

¹²⁸ Rizal, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

¹²⁹Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal

Kematangan emosi memungkinkan siswa untuk lebih mampu mengenali dan mengelola perasaan mereka dengan baik, yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk membuat keputusan karir yang lebih rasional dan sesuai dengan minat serta kemampuan yang dimiliki. Selain itu, siswa yang matang secara emosional dapat menjaga keseimbangan antara pikiran dan perasaan mereka saat menghadapi tantangan dalam memilih karir, memungkinkan mereka untuk mengenali dan menghargai nilai-nilai serta minat pribadi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan emosi tidak hanya memengaruhi proses pengambilan keputusan karir tetapi juga memperkaya pengalaman siswa dalam menentukan arah karir yang sesuai dengan potensi dan keinginan mereka.

Kepekaan emosi memainkan peran penting dalam proses pengambilan keputusan karir. Dengan memahami dan menghargai emosi mereka sendiri serta orang lain, seseorang dapat mengembangkan rasa empati yang kuat, kemampuan untuk bekerja dalam tim, dan kemampuan komunikasi yang efektif - semua keterampilan yang sangat berharga dalam berbagai bidang karir. Selain itu, kepekaan emosional juga membantu seseorang untuk mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan yang sesuai dengan diri mereka sendiri, yang dapat membimbing mereka dalam memilih jalur karir yang memberikan arti dan kepuasan pribadi.

Farhan mengatakan,

"Kepekaan emosiku memainkan peran penting dalam pilihan karirku. Dengan memiliki kepekaan emosional yang baik, aku bisa lebih mudah memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga bisa memilih karir yang sesuai dengan minat dan kemampuanku untuk membantu orang lain."¹³⁰

¹³⁰ Farhan, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

Kepekaan emosinya memainkan peran penting dalam pilihan karirnya. Dengan memiliki kepekaan emosional yang baik, dia bisa lebih mudah memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga bisa memilih karir yang sesuai dengan minat dan kemampuannya untuk membantu orang lain. Kemampuan Farhan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain memungkinkannya untuk memiliki perspektif yang lebih luas tentang bagaimana dia dapat berkontribusi dalam lingkungan kerja. Dengan demikian, dia dapat mengidentifikasi bidang karir yang tidak hanya sesuai dengan minat dan keahliannya, tetapi juga memungkinkannya untuk berinteraksi dan membantu orang lain dengan cara yang memuaskan dan bermakna. Kesensitivitasnya terhadap emosi orang lain juga dapat memperkuat kemampuannya dalam berkomunikasi dan bekerja sama dengan baik, yang merupakan kualitas yang sangat dihargai dalam berbagai lingkungan profesional. Oleh karena itu, kepekaan emosional Farhan bukan hanya memengaruhi pilihan karirnya, tetapi juga memperkaya kemampuan dan kontribusinya dalam dunia kerja¹³¹.

Ulfa menjelaskan,

"Sangat penting. Kepekaan emosiku membantu aku memahami perasaan diriku sendiri dan orang lain. Hal ini memengaruhi pilihan karirku karena aku cenderung memilih bidang yang memungkinkan aku untuk berkontribusi secara emosional dan membantu orang lain dengan cara yang baik."¹³²

Kepekaan emosionalnya sangat penting dalam pilihan karirnya. Hal ini membantu dia memahami perasaan dirinya sendiri dan orang lain, sehingga memengaruhi pilihannya dalam memilih bidang yang memungkinkan dia untuk berkontribusi secara emosional dan membantu orang lain dengan baik. Kemampuan

¹³¹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Farhan

¹³² Ulfa, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

Ulfa untuk merasakan dan memahami emosi, baik dari dirinya sendiri maupun orang lain, memberinya keunggulan dalam memilih jalur karir yang memenuhi kebutuhan emosionalnya dan juga memungkinkannya untuk memberikan dukungan yang efektif kepada orang lain. Dengan kemampuan ini, Ulfa dapat memilih bidang karir yang memungkinkannya untuk mengintegrasikan kepekaan emosionalnya, membangun hubungan yang kuat dengan rekan kerja dan klien, serta memberikan dampak positif dalam lingkungan kerja. Oleh karena itu, kepekaan emosional Ulfa bukan hanya menjadi faktor dalam pemilihan karirnya, tetapi juga menjadi kekuatan yang memperkaya kontribusinya dalam pekerjaannya¹³³.

Dela berbagi,

"Ya, kepekaan emosionalku berperan besar dalam pilihan karirku. Aku cenderung memilih karir yang memungkinkan aku untuk berinteraksi dengan orang lain secara empatik dan membantu mereka dalam mengatasi masalah emosional mereka."¹³⁴

Kepekaan emosionalnya berperan besar dalam pilihan karirnya. Dia cenderung memilih karir yang memungkinkan dia untuk berinteraksi dengan orang lain secara empatik dan membantu mereka dalam mengatasi masalah emosional. Kemampuan Dela untuk merasakan dan memahami emosi orang lain memungkinkannya untuk menjadi lebih terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitarnya. Sebagai hasilnya, dia memilih jalur karir yang memungkinkannya untuk menerapkan kepekaan emosionalnya dengan membantu orang lain dalam mengatasi tantangan emosional mereka. Dengan demikian, kepekaan emosional Dela tidak hanya memengaruhi pilihan karirnya, tetapi juga menjadi kekuatan yang

¹³³Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Ulfa

¹³⁴Dela, Wawancara Langsung, (25 April 2024).

memperkuat kontribusinya dalam memberikan dukungan dan bantuan kepada orang lain¹³⁵.

Mita mengungkapkan,

"Kepekaan emosiku memengaruhi pilihan karirku karena aku cenderung memilih karir yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai emosionalku. Aku ingin bekerja di bidang yang memungkinkan aku untuk menghubungkan diriku dengan orang lain secara empatik dan memberi dampak positif dalam kehidupan mereka."¹³⁶

Kepekaan emosionalnya memengaruhi pilihan karirnya karena dia cenderung memilih bidang yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai emosionalnya. Dia ingin bekerja di bidang yang memungkinkannya untuk menghubungkan dirinya dengan orang lain secara empatik dan memberi dampak positif dalam kehidupan mereka. Kemampuan Mita untuk merasakan dan memahami emosi, baik dari dirinya sendiri maupun orang lain, menjadi faktor penting dalam proses pengambilan keputusan karirnya. Dengan memilih bidang yang memungkinkannya untuk menerapkan kepekaan emosionalnya dengan cara yang positif dan berarti, Mita dapat merasa terpenuhi dalam pekerjaannya dan memberikan kontribusi yang berarti dalam membantu orang lain. Oleh karena itu, kepekaan emosionalnya bukan hanya memengaruhi pilihan karirnya, tetapi juga menjadi sumber kekuatan yang memperkaya kontribusinya dalam lingkungan kerja dan masyarakat¹³⁷.

Anton berkata,

"Sangat penting. Kepekaan emosiku memungkinkan aku untuk memilih karir yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai pribadiku. Aku cenderung memilih bidang yang memungkinkan aku untuk bekerja dengan orang lain secara empatik dan memberikan dampak positif dalam kehidupan mereka."¹³⁸

¹³⁵ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Dela

¹³⁶ Mita, Wawancara Langsung, (25 April 2024).

¹³⁷ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Mita

¹³⁸ Anton, Wawancara Langsung, (25 April 2024).

Kepekaan emosionalnya sangat penting dalam memilih karirnya. Hal ini memungkinkannya untuk memilih bidang yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai pribadinya. Dia cenderung memilih bidang yang memungkinkannya untuk bekerja dengan orang lain secara empatik dan memberikan dampak positif dalam kehidupan mereka. Kemampuan Anton untuk merasakan dan memahami emosi, baik dari dirinya sendiri maupun orang lain, memainkan peran kunci dalam proses pengambilan keputusan karirnya. Dengan memilih bidang yang memungkinkannya untuk menerapkan kepekaan emosionalnya dengan cara yang positif dan bermakna, Anton dapat merasa terpenuhi dalam pekerjaannya dan memberikan kontribusi yang berarti dalam membantu orang lain. Oleh karena itu, kepekaan emosionalnya tidak hanya memengaruhi pilihan karirnya, tetapi juga menjadi sumber kekuatan yang memperkaya pengalaman dan kontribusinya dalam masyarakat¹³⁹.

Rizal menyatakan,

"Kepekaan emosionalku memainkan peran penting dalam pilihan karirku karena aku cenderung memilih bidang yang memungkinkan aku untuk berinteraksi dengan orang lain secara empatik dan membantu mereka dalam mengatasi masalah emosional. Hal ini memberi aku kepuasan yang lebih dalam dalam bekerja."¹⁴⁰

Kepekaan emosionalnya memainkan peran penting dalam pilihan karirnya karena dia cenderung memilih bidang yang memungkinkannya untuk berinteraksi dengan orang lain secara empatik dan membantu mereka dalam mengatasi masalah emosional. Kemampuannya untuk merasakan dan memahami emosi orang lain memungkinkannya untuk memberikan dukungan yang lebih efektif dan relevan dalam pekerjaannya. Hal ini tidak hanya memberinya kepuasan yang lebih dalam

¹³⁹ Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Anton

¹⁴⁰ Rizal, *Wawancara Langsung*, (25 April 2024).

dalam bekerja, tetapi juga memperkaya hubungannya dengan orang lain dan meningkatkan kualitas pelayanan atau kontribusinya dalam lingkungan kerja. Oleh karena itu, kepekaan emosionalnya bukan hanya memengaruhi pilihan karirnya, tetapi juga menjadi aset yang berharga dalam menciptakan pengalaman kerja yang bermakna dan memuaskan¹⁴¹.

Kesimpulan dari semua jawaban siswa bahwa kepekaan emosi memainkan peran penting dalam mencapai kepuasan pribadi terkait dengan pilihan karir. Kepekaan emosi membantu mereka dalam memahami dan mengelola perasaan mereka sendiri serta orang lain, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk membuat pilihan karir yang lebih sesuai dengan minat, kemampuan, dan nilai-nilai pribadi mereka. Dengan pentingnya memahami perasaan dan kebutuhan orang lain dalam memilih karir yang memuaskan dan bermakna. Tak luput juga kepekaan emosi memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang kuat dengan rekan kerja dan klien, serta memberikan dampak positif dalam lingkungan kerja. Kepekaan emosional tidak hanya memengaruhi pilihan karirnya tetapi juga menjadi sumber kekuatan yang memperkaya pengalaman dan kontribusinya dalam masyarakat. Kesimpulannya, kepekaan emosi diakui oleh siswa sebagai faktor penting yang mempengaruhi kepuasan dan keberhasilan mereka dalam karir yang dipilih.

Dalam konteks analisis kematangan emosional dan keterampilan komunikasi, pengamatan terhadap interaksi sekelompok individu selama sesi wawancara menghasilkan pemahaman yang kaya akan berbagai pola perilaku dan karakteristik

¹⁴¹*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Pada Rizal*

yang muncul. Masing-masing dari mereka, yakni Farhan, Ulfa, Dela, Mita, Anton, dan Rizal, menunjukkan ciri-ciri yang menonjol, memperlihatkan kematangan emosional dan keahlian komunikasi yang beragam. Dalam rangka menyajikan hasil observasi tersebut dengan konteks yang lebih luas, kami akan mengeksplorasi ekspresi wajah, bahasa tubuh, konsentrasi, respons terhadap pertanyaan, kemampuan komunikasi, dan keterlibatan mereka dalam diskusi, untuk memahami lebih dalam mengenai bagaimana setiap individu menanggapi dan mengelola interaksi tersebut. Dengan demikian, analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang pentingnya kematangan emosional dan keterampilan komunikasi dalam konteks sosial dan profesional.

Dalam peran sebagai guru bimbingan konseling, pengakuan akan hubungan antara kematangan emosi dan pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah menjadi semakin penting. Kematangan emosi yang kuat memainkan peran krusial dalam membantu remaja mengelola ketakutan, kekhawatiran, dan kebingungan yang seringkali muncul selama proses pengambilan keputusan karir. Dengan memahami dan mengelola emosi mereka dengan baik, remaja dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana, sesuai dengan minat, bakat, dan nilai-nilai pribadi mereka. Oleh karena itu, memahami hubungan ini menjadi penting bagi guru bimbingan konseling untuk memberikan dukungan yang tepat dan relevan kepada remaja dalam menjelajahi pilihan karir mereka di sekolah. Berikut adalah wawancaranya dengan guru BK:

Menurut Ibu Nurul Sjarifah

"Saya melihat adanya hubungan yang erat antara kematangan emosi dengan pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah ini. Siswa yang memiliki kematangan emosi cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola

perasaan mereka dengan baik, sehingga dapat membuat keputusan karir yang lebih rasional dan tepat sesuai dengan minat dan kemampuan mereka."¹⁴²

Ibu Nurul Sjarifah menyatakan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara kematangan emosional dan proses pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah ini. Menurutnya, siswa yang memiliki kematangan emosional cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola perasaan mereka dengan baik. Dengan demikian, mereka dapat mengambil keputusan karir yang lebih rasional dan sesuai dengan minat serta kemampuan yang dimiliki. Kematangan emosional memberikan landasan yang kuat bagi siswa untuk mengeksplorasi pilihan karir dengan lebih efektif, karena mereka dapat mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan tekanan emosional yang mungkin muncul selama proses pengambilan keputusan. Dengan demikian, kematangan emosional tidak hanya memengaruhi proses pengambilan keputusan karir, tetapi juga memperkaya pengalaman siswa dalam menentukan arah karir yang sesuai dengan potensi dan keinginan mereka¹⁴³.

Menurut Bapak Affiudin Tirmidzi

"Kematangan emosi sangat memengaruhi proses pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah ini. Siswa yang telah matang secara emosional cenderung lebih bisa mengendalikan tekanan dan ketakutan yang mungkin muncul dalam menghadapi pilihan karir. Mereka juga lebih mampu mengeksplorasi minat dan bakat mereka dengan lebih bijak dan objektif."¹⁴⁴

Kematangan emosi sangat memengaruhi proses pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah ini. Menurutnya, siswa yang telah matang secara emosional cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan dan ketakutan yang mungkin muncul selama proses pengambilan keputusan. Mereka juga lebih bijak dan objektif

¹⁴²Ibu Nurul Sjarifah *Wawancara Langsung*, (23 April 2024).

¹⁴³Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurul Sjarifah

¹⁴⁴Bapak Affiudin Tirmidzi *Wawancara Langsung*, (24 April 2024).

dalam mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Dengan demikian, kematangan emosional tidak hanya memainkan peran penting dalam mengelola aspek-aspek emosional yang terlibat dalam pengambilan keputusan karir, tetapi juga memperkaya kemampuan siswa dalam mengeksplorasi pilihan karir dengan lebih efektif. Hal ini membantu mereka membuat keputusan yang lebih tepat sesuai dengan keinginan, minat, dan potensi mereka¹⁴⁵.

Menurut Ibu Nurus Saadah

"Saya percaya bahwa kematangan emosi berperan penting dalam pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah ini. Siswa yang telah matang secara emosional cenderung lebih memiliki kejelasan dalam menentukan prioritas dan tujuan hidup mereka, sehingga dapat membuat keputusan karir yang lebih terarah dan berarti bagi masa depan mereka."¹⁴⁶

Kematangan emosi memainkan peran krusial dalam pengambilan keputusan karir bagi remaja di sekolah ini. Baginya, siswa yang telah matang secara emosional cenderung memiliki kejelasan dalam menentukan prioritas dan tujuan hidup mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk membuat keputusan karir yang lebih terarah dan bermakna bagi masa depan mereka. Dengan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan emosi mereka, siswa dapat memilih jalur karir yang sesuai dengan minat, nilai-nilai, dan aspirasi mereka. Ini tidak hanya membantu mereka mencapai kesuksesan dalam karir, tetapi juga meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan secara keseluruhan¹⁴⁷.

Menurut Ibu Eka Yuni Sufiatun

"Hubungan antara kematangan emosi dengan pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah ini sangatlah bagus. Siswa yang memiliki kematangan emosi cenderung lebih bisa menjaga keseimbangan antara pikiran dan perasaan mereka dalam menghadapi tantangan dalam memilih karir. Mereka

¹⁴⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Bapak Affiudin Tirmidzi

¹⁴⁶Ibu Nurus Saada Wawancara Langsung, (24 April 2024).

¹⁴⁷Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurus Saadah

juga lebih bisa mengenali dan menghargai nilai-nilai serta minat pribadi mereka, sehingga dapat membuat keputusan karir yang sesuai dengan identitas dan aspirasi diri mereka."¹⁴⁸

Dalam hubungan antara kematangan emosional dengan pengambilan keputusan karir pada remaja di sekolah ini baginya, siswa yang telah matang secara emosional cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara pikiran dan perasaan mereka saat menghadapi tantangan dalam memilih karir. Mereka juga lebih mampu mengenali dan menghargai nilai-nilai serta minat pribadi mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk membuat keputusan karir yang sesuai dengan identitas dan aspirasi diri mereka. Dengan demikian, kematangan emosional tidak hanya memengaruhi proses pengambilan keputusan, tetapi juga membentuk landasan yang kokoh untuk pencapaian tujuan karir yang bermakna dan memuaskan¹⁴⁹.

Sebagai guru bimbingan konseling, pengenalan akan peran kematangan emosi dalam membentuk arah karir remaja di sekolah menjadi semakin penting. Kematangan emosi yang kuat dapat menjadi faktor penentu dalam proses pengambilan keputusan karir, memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi pilihan-pilihan yang sesuai dengan minat, bakat, dan nilai-nilai mereka dengan lebih jelas dan terarah. Dengan kematangan emosi yang baik, remaja dapat lebih mampu mengelola ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakpastian yang seringkali terkait dengan pemilihan karir, sehingga memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih tepat dan memuaskan dalam membangun masa depan profesional mereka. Oleh karena itu, pemahaman akan hubungan antara

¹⁴⁸Ibu Eka Yuni Sufiatun *Wawancara Langsung*, (26 April 2024).

¹⁴⁹*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Eka Yuni Sufiatun*

kematangan emosi dan arah karir remaja menjadi esensial bagi guru bimbingan konseling dalam memberikan bimbingan yang efektif kepada siswa di sekolah.

Menurut Ibu Nurul Sjarifah

"Pemahaman emosi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk arah karir remaja di SMAN 4 Pamekasan. Dengan pemahaman yang baik tentang emosi mereka sendiri, siswa dapat lebih mudah mengidentifikasi minat, kekuatan, dan nilai-nilai pribadi mereka yang dapat membantu dalam menentukan pilihan karir yang sesuai."¹⁵⁰

Pemahaman emosi memainkan peran yang sangat penting dalam membantu remaja di SMAN 4 Pamekasan menentukan arah karir mereka. Baginya, pemahaman yang baik tentang emosi mereka sendiri membantu siswa mengidentifikasi minat, kekuatan, dan nilai-nilai pribadi yang dapat membimbing mereka dalam memilih karir yang sesuai. Dengan pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri, siswa dapat membuat keputusan karir yang lebih rasional dan bermakna. Ini menegaskan pentingnya kesadaran diri dalam memahami keinginan, tujuan, dan potensi individu, yang pada gilirannya membantu siswa memilih jalur karir yang sesuai dengan visi dan nilai-nilai mereka¹⁵¹.

Menurut Bapak Affiudin Tirmidzi

"Pemahaman emosi berperan secara bagus dalam membentuk arah karir remaja di SMAN 4 Pamekasan. Siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang emosi mereka cenderung lebih mampu mengenali minat dan bakat mereka, serta lebih berani menjelajahi berbagai pilihan karir yang sesuai dengan potensi dan keinginan mereka."¹⁵²

Dalam pentingnya pemahaman emosi dalam membentuk arah karir remaja di SMAN 4 Pamekasan, siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang emosi

¹⁵⁰Ibu Nurul Sjarifah *Wawancara Langsung*, (23 April 2024).

¹⁵¹Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurul Sjarifah

¹⁵²Bapak Affiudin Tirmidzi *Wawancara Langsung*, (24 April 2024).

mereka cenderung lebih mampu mengenali minat dan bakat mereka. Mereka juga lebih berani menjelajahi berbagai pilihan karir yang sesuai dengan potensi dan keinginan mereka. Dengan demikian, pemahaman emosi tidak hanya membantu siswa mengenal diri mereka sendiri dengan lebih baik tetapi juga memberi mereka keberanian untuk mengeksplorasi berbagai peluang karir. Ini menggarisbawahi peran penting kesadaran diri dalam membantu siswa memahami potensi dan preferensi mereka, serta memberi mereka kepercayaan diri untuk mengejar karir yang sesuai dengan visi dan aspirasi mereka¹⁵³.

Menurut Ibu Nurus Saadah

"Pemahaman emosi memainkan peran penting dalam membentuk arah karir remaja di SMAN 4 Pamekasan. Dengan pemahaman yang baik tentang emosi mereka sendiri, siswa dapat lebih mudah mengatasi ketakutan dan kekhawatiran yang mungkin muncul dalam memilih karir, serta lebih percaya diri dalam mengejar impian mereka."¹⁵⁴

Dalam pemahaman emosi memainkan peran penting dalam membentuk arah karir remaja di SMAN 4 Pamekasan. Baginya, pemahaman yang baik tentang emosi mereka sendiri membantu siswa mengatasi ketakutan dan kekhawatiran yang mungkin muncul saat memilih karir. Selain itu, pemahaman emosi juga memberi mereka kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengejar impian mereka dengan tekad dan keyakinan. Ini menekankan pentingnya pengelolaan emosi dalam menghadapi tantangan dan ketidakpastian yang terkait dengan proses pengambilan keputusan karir, serta memberi siswa landasan yang kuat untuk mengejar tujuan mereka dengan penuh keyakinan¹⁵⁵.

Menurut Ibu Eka Yuni Sufiatun

¹⁵³Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Bapak Affiudin Tirmidzi

¹⁵⁴Ibu Nurus Saadah Wawancara Langsung, (24 April 2024).

¹⁵⁵Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Nurus Saadah

"Pemahaman emosi berperan secara bagus dalam membentuk arah karir remaja di SMAN 4 Pamekasan. Siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang emosi mereka cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan dalam memilih karir yang sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi mereka."¹⁵⁶

Dalam pentingnya pemahaman emosi dalam membentuk arah karir remaja di SMAN 4 Pamekasan, siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang emosi mereka cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan. Mereka dapat membuat keputusan karir yang sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi diri mereka dengan lebih mantap dan yakin. Dengan demikian, pemahaman emosi tidak hanya membantu siswa mengambil keputusan karir yang tepat tetapi juga membentuk pola pikir dan sikap yang positif terhadap masa depan mereka. Ini menekankan pentingnya integritas diri dan kesesuaian dengan nilai-nilai pribadi dalam proses pengambilan keputusan karir, serta menunjukkan bahwa pemahaman emosi adalah kunci untuk mengembangkan sikap yang proaktif dan positif terhadap masa depan¹⁵⁷.

Kesimpulan dari semua jawaban para guru tentang hubungan antara kematangan emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa SMAN 4 Pamekasan menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki dampak yang sangat bagus terhadap kemampuan siswa dalam membuat keputusan karir yang bijaksana dan sesuai dengan potensi serta nilai-nilai mereka. Para guru menekankan bahwa siswa yang matang secara emosional lebih mampu mengevaluasi pilihan karir, mengelola stres yang terkait dengan proses pengambilan keputusan, dan memahami konsekuensi dari pilihan mereka dengan lebih baik. Kematangan emosi

¹⁵⁶Ibu Eka Yuni Sufiatun *Wawancara Langsung*, (28 Juni 2024).

¹⁵⁷*Hasil wawancara Di SMAN 4 Pamekasan Ibu Eka Yuni Sufiatun*

memungkinkan siswa untuk menjaga keseimbangan antara pikiran dan perasaan mereka dalam menghadapi tantangan dalam memilih karir, mengenali dan menghargai nilai-nilai serta minat pribadi mereka, sehingga dapat membuat keputusan karir yang sesuai dengan identitas dan aspirasi diri mereka. Ini menunjukkan bahwa pemahaman dan pengembangan kematangan emosi pada siswa di SMAN 4 Pamekasan dianggap penting oleh para guru sebagai bagian dari proses bimbingan karir.

B. Temuan Penelitian

Temuan Penelitian pada Setiap Fokus Masalah yang ada, adalah sebagai berikut:

1. Gambaran kematangan emosi pada remaja di SMAN 4 Pamekasan

Di SMAN 4 Pamekasan, terjadi perubahan yang mencolok dalam perkembangan emosional para remaja. Mereka semakin terampil dalam mengelola emosi, mampu menyatakan perasaan dengan lebih baik, dan menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah dan keluarga dengan lebih matang. Siswa-siswa di sekolah tersebut juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengenali dan mengelola emosi mereka, dengan tingkat toleransi yang lebih tinggi serta keterampilan interpersonal yang kuat. Observasi juga mengungkapkan peningkatan dalam kematangan emosional siswa-siswa, tercermin dari keterbukaan mereka dalam berbicara tentang perasaan, kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat, dan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi konflik dan stres. Tidak hanya itu, para siswa juga menunjukkan kemajuan dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang memadai untuk berinteraksi dengan orang lain.

2. Pengambilan keputusan karir pada remaja di SMAN 4 Pamekasan

Di SMAN 4 Pamekasan, proses pengambilan keputusan karir bagi para remaja merupakan perjalanan yang kompleks. Mereka harus mempertimbangkan minat pribadi, nilai-nilai, serta harapan dari keluarga dan masyarakat. Tren pasar kerja dan ekspektasi sosial juga turut memengaruhi. Kematangan emosi berperan besar dalam proses ini, memengaruhi kemampuan mereka dalam mengevaluasi pilihan karir, mengelola stres, dan memahami konsekuensinya. Lingkungan sekolah, dengan program bimbingan karir dan kegiatan ekstrakurikuler, juga memberikan kontribusi penting. Guru berperan kunci dalam memberikan bimbingan karir yang efektif, sementara faktor utama seperti minat dan bakat siswa, dukungan keluarga, dan ekspektasi sosial turut memengaruhi. Mengejar karir sesuai minat dan bakat dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja para remaja di masa depan.

3. Dampak kematangan emosi terhadap pengambilan keputusan karir pada remaja di SMAN 4 Pamekasan

Kematangan emosi memiliki dampak yang baik dalam perjalanan pengambilan keputusan karir bagi para remaja di SMAN 4 Pamekasan. Kemampuan mereka dalam mengevaluasi pilihan karir, mengelola stres, dan memahami konsekuensinya dipengaruhi oleh tingkat kematangan emosional. Hal ini membantu mereka membuat keputusan karir yang lebih tepat dan bermakna. Ketika remaja memiliki kematangan emosi yang baik, mereka dapat mengatasi ketakutan dan kekhawatiran yang mungkin muncul selama proses pengambilan keputusan. Interaksi dengan guru BK dan lingkungan sekolah juga memainkan peran penting dalam membentuk kematangan emosi remaja, yang pada gilirannya membantu mereka mengeksplorasi pilihan karir dengan lebih bijak dan objektif.

Proses pengambilan keputusan karir sendiri merupakan proses yang kompleks, melibatkan pertimbangan terhadap berbagai faktor seperti minat, kekuatan, nilai-nilai pribadi, serta harapan dari orang tua dan masyarakat, yang turut dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tren pasar kerja dan ekspektasi sosial. Oleh karena itu, kematangan emosi yang kuat menjadi faktor penentu dalam bimbingan karir, membantu remaja menjelajahi pilihan karir yang sesuai dengan minat, bakat, dan nilai-nilai mereka dengan lebih jelas dan terarah, sambil mengelola ketakutan dan kekhawatiran yang mungkin timbul.

C. Pembahasan

1. Kematangan Emosi Pada Remaja

a. Perkembangan Positif Kematangan Emosi pada Remaja

Kematangan emosi adalah aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya pada masa remaja. Berbagai penelitian telah menyoroti perkembangan positif kematangan emosi dan dampaknya terhadap kesejahteraan remaja. Namun, dibalik pencapaian positif ini, terdapat aspek yang perlu dikritisi secara mendalam untuk memahami dimensi kompleks dari proses tersebut¹⁵⁸.

Perkembangan kematangan emosi pada remaja sering kali diukur dengan tingkat kemampuan mereka dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas. Penelitian mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi stres dan konflik interpersonal. Namun, penting untuk mempertanyakan bagaimana kematangan

¹⁵⁸Umaza Hasna, I. (2022). Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Emosi Remaja Korban Perceraian (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

emosi ini diasah dan apakah indikator yang digunakan cukup holistik¹⁵⁹. Selain itu, Bapak Affiudin Tirmidzi menekankan bahwa ciri utama kematangan emosi pada remaja di sekolah tersebut adalah ketahanan mental dan kemampuan adaptasi yang baik, yang membantu siswa menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih baik

Salah satu kritik utama terhadap pemahaman kematangan emosi pada remaja adalah fokus yang terlalu sering pada aspek individualistik, seperti kontrol diri dan pengelolaan emosi pribadi. Hal ini mengesampingkan pentingnya faktor sosial dan kontekstual dalam pembentukan kematangan emosi yang sebenarnya. Para siswa semakin mampu mengenali dan mengelola emosi mereka, menunjukkan tingkat toleransi yang lebih tinggi, dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang kuat. Guru BK, seperti Ibu Eka Yuni Sufiatun, juga mencatat bahwa siswa-siswa telah menunjukkan kemajuan yang bagus dalam perkembangan emosional mereka

Selanjutnya, penting untuk menyoroiti bahwa kematangan emosi tidak selalu bersifat statis. Remaja dapat mengalami fluktuasi dalam kemampuan mereka untuk mengelola emosi tergantung pada situasi dan tahap perkembangan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan kompleksitas dalam menilai dan mengukur kematangan emosi secara objektif¹⁶⁰. Menurut Ibu Nurul Sjarifah, kematangan emosi siswa semakin meningkat, mereka lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan, mampu mengekspresikan emosi dengan sehat, dan lebih adaptif dalam menghadapi konflik dan stres

¹⁵⁹Ramli, A., Putri, R., Trimadona, E., Abadi, A., Ramadani, Y., Saputra, A. M. A., ... & Mahmudah, K. (2023). *LANDASAN PENDIDIKAN: Teori Dan Konsep Dasar Landasan Pendidikan Era Industri 4.0 Dan Society 5.0 Di Indonesia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

¹⁶⁰Octavia, S. A. (2021). *Profesionalisme guru dalam memahami perkembangan peserta didik*. Deepublish.

Dalam konteks ini, perlu dikaji lebih lanjut bagaimana pendekatan yang berorientasi pada pengembangan kematangan emosi dapat lebih inklusif dan kontekstual. Misalnya, mengintegrasikan aspek keterampilan sosial dan pemecahan masalah interpersonal ke dalam kerangka evaluasi kematangan emosi. Hal ini dapat membantu memperluas pandangan kita tentang apa yang sebenarnya membentuk kematangan emosi yang sehat pada remaja.

b. Peningkatan Kemampuan Mengendalikan Emosi

Kemampuan mengendalikan emosi adalah aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat berdampak pada hubungan interpersonal, kesehatan mental, dan keseluruhan kesejahteraan individu. Meskipun peningkatan kemampuan ini sering kali dianggap sebagai hal positif, pendekatan kritis diperlukan untuk memahami implikasi yang lebih luas dari proses tersebut¹⁶¹.

Salah satu aspek kritis dalam peningkatan kemampuan mengendalikan emosi adalah konteks di mana kemampuan tersebut digunakan. Misalnya, dalam konteks pekerjaan, terkadang tekanan untuk menunjukkan "kesabaran" atau "keprofesionalan" dapat menyebabkan individu menekan emosi mereka tanpa memperhatikan dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental¹⁶². Menurut Rizal, kemampuan untuk mengendalikan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan emosi. Melalui pemanfaatan strategi seperti kesadaran diri, pengaturan pernapasan, dan manajemen stres, individu dapat secara efektif

¹⁶¹Mubin, M. F., Hasanah, N. U., Kep, M., Mawaddah, N., Sulfian, N. W., Reni, N., ... & Adawiyah, Q. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*. Mahakarya Citra Utama Group.

¹⁶²Suranata, K., Dharsana, I. K., Suarni, N. K., & Paramartha, W. E. (2022). *Konseling Untuk Membangun Ketahanan Psikologis Dan Kebahagiaan*. PT Inovasi Pratama Internasional.

menangani respons emosional yang intens, sehingga meningkatkan kesehatan mental dan memperkuat hubungan interpersonal mereka. Para siswa menunjukkan variabilitas dalam regulasi emosi mereka, yang menunjukkan adanya beragam strategi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi individu.

Kritik juga ditujukan pada pemahaman yang terlalu sempit tentang kemampuan mengendalikan emosi. Terlalu sering, kemampuan ini diukur berdasarkan kemampuan individu dalam menahan reaksi emosionalnya. Namun, hal ini dapat mengesampingkan pentingnya pengenalan dan pengolahan emosi secara efektif. Seorang yang "terampil" dalam mengendalikan emosi seharusnya juga mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan seimbang.

Selain itu, perlu dipertanyakan apakah peningkatan kemampuan mengendalikan emosi selalu menghasilkan hasil yang positif. Ada kekhawatiran bahwa terlalu banyak menekankan pada mengendalikan emosi dapat mengarah pada penekanan yang berlebihan dan bahkan menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan yang tepat antara mengendalikan emosi dan menghargai ekspresi emosi yang sehat¹⁶³. Perubahan dalam diri individu, termasuk kemampuan untuk mengendalikan dan memahami perasaan dengan lebih baik, dapat dilihat dari jawaban siswa yang menunjukkan proses perkembangan kematangan emosi remaja. Teknik seperti kesadaran diri, pengaturan pernapasan, dan pengelolaan stres dapat digunakan untuk belajar dan meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi.

¹⁶³Susanti, L., Handriyantini, E., & Hamzah, A. (2023). *Guru Kreatif Inovatif Era Merdeka Belajar*. Penerbit Andi.

Dengan memahami dan mengelola emosi secara bijaksana, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal mereka.

Siswa menunjukkan berbagai cara dalam mengendalikan emosi, yang mencerminkan proses individu dalam kematangan emosional mereka. Mengendalikan emosi adalah keterampilan penting yang dapat dipelajari dan ditingkatkan. Pendekatan yang terlalu berorientasi pada "peningkatan" juga dapat menimbulkan tekanan yang tidak sehat pada individu. Misalnya, jika seseorang merasa bahwa mereka harus terus-menerus meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi mereka, hal ini dapat menciptakan perasaan tidak puas atau tidak adekuat ketika mereka mengalami kesulitan atau kegagalan dalam mengelola emosi¹⁶⁴. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi tidak selalu berjalan linier. Individu dapat mengalami fluktuasi dalam kemampuan mereka bergantung pada faktor-faktor seperti situasi, kondisi kesehatan mental, dan dukungan sosial yang mereka terima. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi.

c. Analisis Kritis tentang Keterbukaan dalam Berbicara tentang Perasaan

Keterbukaan dalam berbicara tentang perasaan adalah aspek yang sering kali dianggap positif dalam komunikasi interpersonal. Namun, pendekatan kritis diperlukan untuk memahami implikasi, batasan, dan kompleksitas dari keterbukaan

¹⁶⁴Rinto Alexandro, M. M., Misnawati, M. P., & Wahidin, M. P. (2021). *Profesi Keguruan (Menjadi Guru Profesional)*. Gue.

ini dalam konteks yang lebih luas. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah bahwa keterbukaan tentang perasaan tidak selalu merujuk pada ekspresi emosi yang ekstensif atau impulsif. Sebaliknya, keterbukaan yang sehat mencakup kemampuan untuk mengenali, mengartikan, dan mengkomunikasikan perasaan dengan jelas dan sesuai konteks¹⁶⁵. Berdasarkan wawancara dengan Rizal, tindakan awal yang harus dilakukan adalah terlibat dalam percakapan dengan orang-orang yang dapat diandalkan dan mempertimbangkan nasihat mereka dengan penuh perhatian sebelum melanjutkan. Metodenya menggarisbawahi perlunya dukungan sosial dan perspektif eksternal dalam memfasilitasi pengambilan keputusan dan mengelola emosi. Rizal memperoleh informasi yang tidak terduga melalui pertukaran pengalamannya dan pertimbangan penuh perhatian dari sudut pandang orang lain yang ia percayai. Selain itu, pemberian dukungan sosial dari kenalan terdekatnya dapat membantunya dalam memperoleh keyakinan diri dan perasaan terhibur yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang ia hadapi. Pendekatan ini menunjukkan pentingnya kolaborasi dan keterlibatan orang lain dalam proses membuat penilaian yang baik dan mengatur emosi secara efektif.

Selanjutnya, penting untuk menyadari bahwa keterbukaan tentang perasaan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk budaya, latar belakang keluarga, dan pengalaman individu dalam mengelola emosi. Pendekatan yang terlalu umum dalam mendorong keterbukaan dapat mengabaikan konteks-konteks ini, yang mungkin memerlukan pendekatan yang lebih sensitif dan individualis. Perlu

¹⁶⁵Riana, N., Purwani, F. E., Shovmayanti, N. A., Sugihanawati, A., Rahma, N., Nahdiana, N., ... & Nurbaiti, N. (2024). *BUKU AJAR PENGANTAR ILMU KOMUNIKASI*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

diperhatikan bahwa keterbukaan tentang perasaan dapat memiliki implikasi yang beragam tergantung pada situasi dan hubungan interpersonal yang terlibat. Setiap orang memiliki gaya dan preferensi komunikasi yang unik, dan tidak semua orang merasa nyaman atau mampu mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang sama. Mendorong keterbukaan haruslah disertai dengan penghargaan terhadap keragaman individu dan memberikan ruang untuk berbagai bentuk ekspresi emosi yang sesuai dan autentik¹⁶⁶.

Contoh yang dialami oleh ulfa, Ketika merasa tertekan, ia menemukan hiburan dengan berbicara dengan teman atau kerabatnya. Mereka menawarkan bantuan dan pertolongan untuk meringankan stresnya. Dia mencontohkan pentingnya dukungan sosial dalam mengelola rasa sakit emosional dan meminta bantuan dari orang-orang terdekatnya. Ulfa bergantung pada orang-orang yang ia percayai untuk menawarkan bantuan moral dan emosional ketika dihadapkan pada situasi yang menantang. Terlibat dalam percakapan dengan teman atau keluarga tidak hanya membantunya mengelola ketidaknyamanannya, tetapi juga memberinya kesempatan untuk merasakan pengalaman didengarkan dan dipahami. Ulfa menunjukkan pemahaman akan pentingnya hubungan sosial yang kuat dalam menjaga kesehatan mental dan mengelola tantangan hidup.

2. Pengambilan Keputusan Karir Pada Remaja

a. Analisis Proses Pengambilan Keputusan Karir

¹⁶⁶Octavia, S. A. (2021). *Profesionalisme guru dalam memahami perkembangan peserta didik*. Deepublish.

Proses pengambilan keputusan karir adalah langkah penting dalam perencanaan dan pengembangan karir individu. Namun, untuk memahami secara menyeluruh bagaimana proses ini berjalan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, diperlukan pendekatan kritis yang mempertimbangkan kompleksitas dan dinamika yang terlibat¹⁶⁷.

1) Tahap Identifikasi Kebutuhan dan Keterampilan

Proses dimulai dengan identifikasi kebutuhan, minat, dan keterampilan individu. Kritik pertama yang muncul adalah adanya tekanan dari luar, seperti harapan keluarga atau tekanan sosial, yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kebutuhan dan keterampilan mereka. Penting untuk mempertimbangkan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan keterampilan yang unik, dan proses ini haruslah berpusat pada eksplorasi diri yang autentik. Anton menegaskan bahwa setiap orang memandang pemilihan profesi sebagai langkah awal menuju masa depan yang sejahtera dan memuaskan. Baginya, profesi adalah kesempatan untuk mengejar minat dan prinsip-prinsipnya sambil memberikan pengaruh yang bermanfaat bagi masyarakat. Hal ini menunjukkan pengakuan individu akan pentingnya mengintegrasikan tujuan pribadi dan profesional.

2) Penelusuran Pilihan Karir

Langkah berikutnya adalah penelusuran pilihan karir yang sesuai dengan identifikasi sebelumnya. Kritik yang muncul adalah ketidakpastian dan kompleksitas dalam memahami berbagai pilihan karir yang tersedia, terutama

¹⁶⁷Yandri, H., Sujadi, E., & Juliawati, D. (2021). Perencanaan karir siswa sekolah menengah atas dengan pendekatan konsep STIFIn untuk menghadapi perilaku kapitalisme di era revolusi industri 4.0. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(2), 58-65.

dengan perubahan dinamis dalam pasar kerja. Aspek seperti informasi yang terbatas, ketidakpastian tentang masa depan industri, dan perubahan teknologi dapat mengaburkan gambaran yang jelas tentang pilihan karir yang optimal. Siswa menyadari pentingnya pemahaman diri dalam memilih jalur karir yang tepat untuk mencapai kesuksesan dan kepuasan dalam hidup profesional. Individu juga melihat pilihan karir sebagai bagian penting dari perjalanan menuju pencapaian tujuan hidup dan mengeksplorasi minat dan bakat untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kepribadian dan keinginan mereka. Faktor-faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan karir di sekolah termasuk minat dan bakat pribadi, pemahaman tentang kebutuhan dan harapan diri, serta kesadaran akan peluang dan tantangan dalam berbagai bidang karir. Dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat juga dapat memberikan motivasi dan inspirasi bagi siswa dalam mengeksplorasi dan menentukan pilihan karir yang tepat. Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam memberikan informasi, dukungan, dan bimbingan bagi remaja dalam mengambil keputusan karir. Guru dan konselor dapat membantu siswa dalam mengeksplorasi minat dan bakat mereka, memberikan informasi tentang berbagai pilihan karir, serta memberikan dukungan moral dan motivasi dalam menjalani proses pengambilan keputusan karir.

3) Implementasi dan Penyesuaian

Langkah implementasi pilihan karir yang dipilih dan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi dalam perjalanan karir. Kritik terhadap tahap ini adalah kurangnya perencanaan jangka panjang dan fleksibilitas dalam menghadapi dinamika pasar kerja. Terkadang, individu dapat merasa terjebak dalam karir yang tidak sesuai atau tidak memenuhi harapan mereka karena kurangnya adaptasi dan

rencana kontinu. Dalam konteks ini, pilihan karir menjadi sebuah perjalanan yang reflektif, di mana siswa diharapkan untuk terus menerus mengevaluasi dan menyesuaikan pilihan mereka sesuai dengan perubahan dalam diri dan lingkungan. Hal ini menuntut pendidikan dan bimbingan karir yang komprehensif, yang tidak hanya memberikan informasi tentang peluang karir, tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman diri, mengidentifikasi passion dan minat, serta membangun rencana karir yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidup mereka.

b. Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Pembentukan Karakter dan Prestasi Akademik

Lingkungan sekolah memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan karakter dan prestasi akademik siswa. Analisis kritis terhadap pengaruh lingkungan sekolah memungkinkan kita untuk memahami kompleksitas interaksi antara faktor-faktor yang ada di sekolah dan dampaknya terhadap perkembangan siswa¹⁶⁸.

1) Budaya Sekolah dan Pembentukan Karakter

Budaya sekolah, termasuk nilai-nilai, norma-norma, dan praktik-praktik yang ada di lingkungan sekolah, memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter siswa. Sekolah yang mempromosikan nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, kejujuran, dan penghargaan terhadap keberagaman, cenderung menghasilkan siswa yang memiliki karakter yang kuat dan berintegritas. Didukung dengan hasil wawancara Ibu Nurus Saadah, penyediaan dukungan dan bimbingan dalam lingkungan sekolah, seperti kegiatan konseling dan bimbingan karier,

¹⁶⁸Roja, A., & Salim, H. (2023). Kepemimpinan Kepala Sekolah Meningkatkan Mutu Peserta Didik: Analisis Model dan Strategi Pencapaian. *Hikmah*, 20(2), 261-271.

membantu siswa dalam memahami beragam pilihan karier yang dapat diakses oleh mereka dan dalam mengidentifikasi minat dan potensi pribadi mereka. Seminar karir menawarkan perspektif tambahan dan memperluas pemahaman siswa tentang dunia profesional. Selain itu, keterlibatan dengan para pendidik dan teman sekelas memberikan dukungan emosional yang penting dan dorongan yang diperlukan bagi siswa untuk menghadapi rintangan dan prospek di dunia kerja.

2) Hubungan Guru-Siswa dan Dukungan Emosional

Hubungan antara guru dan siswa serta dukungan emosional yang diberikan di lingkungan sekolah juga memengaruhi perkembangan siswa. Guru yang peduli, mendukung, dan memahami kebutuhan siswa cenderung memotivasi mereka untuk belajar dan mengembangkan potensi mereka dengan lebih baik. Menurut Ibu Saadah, lingkungan sekolah sangat penting dalam memberikan dukungan dan bantuan yang totalitas kepada para remaja saat mereka menavigasi proses pengambilan keputusan profesional. Melalui partisipasi aktif dalam inisiatif bimbingan karier, menerima konseling profesional, dan menghadiri seminar karier yang informatif, para siswa memperoleh pengetahuan penting dan beragam perspektif yang memberdayakan mereka untuk membuat keputusan yang tepat mengenai pekerjaan mereka di masa depan. Berinteraksi dengan guru dan teman dapat menjadi katalisator inspirasi dan motivasi bagi siswa. Memberikan dukungan dan bantuan di sekolah, terutama melalui program nasihat dan konseling karier, membantu siswa memahami berbagai pilihan profesional yang tersedia bagi mereka dan mengeksplorasi minat dan potensi mereka sendiri. Seminar karir memberikan sudut pandang lain dan meningkatkan pemahaman siswa tentang domain profesional. Selain itu, berinteraksi dengan guru dan teman sebaya memberikan

dukungan emosional dan motivasi yang penting bagi siswa untuk menghadapi tantangan dalam menentukan jalur karier yang baik. Oleh karena itu, suasana sekolah memiliki dampak yang besar pada kesiapan siswa untuk menghadapi profesi yang akan mereka jalani.

c. Analisis Peran Guru dalam Bimbingan Karir

Peran guru dalam bimbingan karir siswa memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan pribadi, pendidikan, dan kesuksesan masa depan siswa. Dalam analisis kritis ini, kita akan mengeksplorasi berbagai aspek dan tantangan yang terkait dengan peran guru dalam memberikan bimbingan karir kepada siswa¹⁶⁹. Pengetahuan informasi sebagai keterlibatan motivasi siswa salah satunya adalah memberikan pengetahuan dan informasi yang relevan kepada siswa tentang berbagai pilihan karir, jalur pendidikan, dan persyaratan masuk ke berbagai program. Guru yang terinformasi dan terampil dalam membimbing siswa dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih terarah dan informatif tentang masa depan karir mereka. Guru juga memiliki peran dalam mendorong keterlibatan siswa dalam proses bimbingan karir dan memotivasi mereka untuk mengeksplorasi minat, keahlian, dan nilai-nilai pribadi mereka. Melalui diskusi, kegiatan, dan penugasan terkait karir, guru dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan potensi karir yang sesuai.

¹⁶⁹ Mulia, J. R., Nasution, B., Asmendri, A., & Sari, M. (2023). Peranan Kurikulum Dalam Mencapai Tujuan Pendidikan. *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9(2), 34-40.

3. Dampak kematangan emosi terhadap pengambilan keputusan karir pada remaja

a. Peran Kematangan Emosional dalam Pengambilan Keputusan Karir Remaja

Kematangan emosional sangat penting bagi remaja saat membuat keputusan pekerjaan karena hal ini memberi mereka dasar yang kuat untuk menangani kerumitan dan kesulitan yang muncul dalam fase penting ini. Kematangan emosional memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan pekerjaan, mencakup kapasitas remaja untuk menilai pilihan karier secara rasional, serta kemampuan mereka untuk secara efektif mengatasi stres dan memahami konsekuensi dari keputusan mereka. Adanya kematangan emosional yang kuat pada remaja dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih tinggi untuk membuat pilihan profesional yang terinformasi dengan baik yang selaras dengan kemampuan dan keyakinan pribadi mereka¹⁷⁰. Hal ini menyoroti peran penting kematangan emosi dalam perkembangan karier seseorang.

Remaja yang memiliki kematangan emosi, yang ditandai dengan kesadaran diri, manajemen emosi, empati, dan keterampilan sosial, lebih siap untuk menavigasi ketidakpastian dan ketegangan yang sering menyertai proses pengambilan keputusan karier¹⁷¹. Kesadaran diri yang meningkat memungkinkan remaja untuk mengidentifikasi minat, kekuatan, dan kelemahan mereka, memberikan wawasan yang sangat penting untuk menilai berbagai pilihan karier. Regulasi emosi,

¹⁷⁰Icenogle, G., & Cauffman, E. (2021). Adolescent decision making: A decade in review. *Journal of research on adolescence*, 31(4), 1006-1022.

¹⁷¹Marciniak, J., Johnston, C. S., Steiner, R. S., & Hirschi, A. (2022). Career preparedness among adolescents: A review of key components and directions for future research. *Journal of Career Development*, 49(1), 18-40.

bagaimanapun juga, memungkinkan individu untuk secara efektif mengendalikan dan menangani emosi seperti ketegangan, kekecewaan, atau kegembiraan yang mungkin terjadi selama proses ini. Hal ini membantu mereka untuk mempertahankan perhatian mereka pada tujuan jangka panjang daripada terpengaruh oleh respons emosional sesaat¹⁷².

Empati dan keterampilan sosial, yang merupakan bagian dari kematangan emosional, penting untuk memahami sudut pandang dan antisipasi orang lain, seperti keluarga, teman, dan calon majikan. Remaja yang dapat merenungkan perspektif ini sambil tetap mengingat tujuan individu mereka sendiri dapat membuat pilihan yang bijaksana dan penuh pertimbangan yang mempertimbangkan keinginan mereka sendiri dan norma-norma masyarakat.

b. Manfaat Kematangan Emosional dalam Mengatasi Ketakutan dan Kekhawatiran dalam Pengambilan Keputusan Karir Remaja

Kematangan emosional merupakan aspek kritis dalam pengembangan pribadi remaja, terutama dalam konteks pengambilan keputusan karir. Penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosional memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi ketakutan dan kekhawatiran, yang seringkali muncul selama proses pengambilan keputusan karir¹⁷³. Dengan kematangan emosional yang lebih tinggi, remaja mampu menavigasi kompleksitas emosi negatif dengan

¹⁷²Lin, X., Luan, Y., Zhao, K., Zhao, T., & Zhao, G. (2022). The antecedents and outcomes of career optimism: a meta-analysis. *Career Development International*, 27(4), 409-432.

¹⁷³Marciniak, J., Johnston, C. S., Steiner, R. S., & Hirschi, A. (2022). Career preparedness among adolescents: A review of key components and directions for future research. *Journal of Career Development*, 49(1), 18-40.

lebih efektif, memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada proses pengambilan keputusan tanpa terlalu dipengaruhi oleh emosi negatif.

Ketakutan dan kekhawatiran dalam pengambilan keputusan karir dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk ketidakpastian tentang masa depan, tekanan dari orang tua atau masyarakat, dan ketakutan akan kegagalan. Kematangan emosional membantu remaja dalam mengidentifikasi dan mengakui emosi-emosi ini, serta mengembangkan strategi untuk mengelolanya dengan cara yang produktif¹⁷⁴. Hal ini termasuk kemampuan untuk membedakan antara kekhawatiran yang realistis dan yang tidak berdasar, serta menerapkan teknik pengelolaan stres seperti meditasi, berbicara dengan orang yang dipercaya, atau mencari bimbingan profesional.

Lebih lanjut, kematangan emosional memungkinkan remaja untuk melihat kekhawatiran mereka dari perspektif yang lebih luas, memahami bahwa kegagalan dan ketidakpastian adalah bagian dari proses belajar dan pertumbuhan. Dengan pemahaman ini, remaja menjadi lebih berani dalam mengambil risiko dan membuat keputusan yang sejalan dengan minat dan nilai-nilai mereka, daripada terjebak dalam keputusan yang "aman" namun tidak memuaskan.

Selain itu, kematangan emosional juga memperkuat kemampuan remaja untuk mencari dan menerima dukungan dari orang lain. Dalam konteks pengambilan keputusan karir, ini berarti bahwa remaja dengan kematangan emosional yang tinggi lebih cenderung untuk mencari nasihat dari mentor, guru, atau konselor karir,

¹⁷⁴Llamas- Díaz, D., Cabello, R., Megías- Robles, A., & Fernández- Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta- analysis: The association between emotional intelligence and subjective well- being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(7), 925-938.

serta terbuka terhadap umpan balik dan saran¹⁷⁵. Interaksi ini tidak hanya membantu remaja dalam mengatasi ketakutan dan kekhawatiran mereka, tetapi juga memberikan mereka akses ke informasi dan perspektif baru yang dapat memperkaya proses pengambilan keputusan mereka.

Dengan demikian, kematangan emosional tidak hanya membantu remaja dalam mengelola emosi negatif yang muncul selama pengambilan keputusan karir, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang bijaksana dan matang. Melalui pengembangan kematangan emosional, remaja dapat membangun fondasi yang kuat untuk masa depan karir mereka, di mana mereka mampu menghadapi tantangan dengan keberanian, ketenangan, dan kejelasan pikiran.

¹⁷⁵Clayborne, Z. M., Varin, M., & Colman, I. (2019). Systematic review and meta-analysis: adolescent depression and long-term psychosocial outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 72-79.