

UPAYA MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN EMOSI DAN SOSIAL SISWA MELALUI LAYANAN KONSELING DI SEKOLAH/MADRASAH

Oleh: Tri Hartini

Pengawas Pendidikan Pada Dinas Pendidikan Kotamadya Jakarta Timur

Abstrak

Seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan usianya, seorang anak perlahan-lahan akan melepaskan diri dari ketergantungannya pada orangtua atau orang lain di sekitarnya dan belajar untuk mandiri. Selama masa remaja, tuntutan terhadap kemandirian ini sangat besar dan jika tidak direspon secara tepat, maka akan menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan bagi perkembangan psikologis remaja di masa mendatang. Ditengah berbagai gejolak perubahan yang terjadi di masa kini, betapa banyak remaja yang mengalami kekecewaan dan rasa frustrasi mendalam terhadap orangtua karena tidak kunjung mendapatkan hak kemandirian mereka. Banyak remaja karena dalam berbagai aspek kehidupan mereka masih diatur oleh orangtuanya. Mencermati kenyataan tersebut, peran guru dan orangtua sangatlah besar dalam proses pembentukan kemandirian remaja. Guru dan orangtua diharapkan dapat memberikan kesempatan pada mereka agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, belajar mengambil inisiatif, mengambil keputusan mengenai apa yang ingin dilakukan dan belajar mempertanggungjawabkan segala perbuatannya. Dengan demikian remaja akan dapat mengalami perubahan dari keadaan yang sepenuhnya tergantung pada guru dan orang tua menjadi mandiri secara emosi dan sosial.

Kata Kunci: Kemandirian Emosi dan Sosial, Layanan Konseling.

Abstract

As time goes by and the development of age, a child will slowly break away from dependence on parents or other people around them and learn to be independent. During adolescence, the demand for independence is very large and if it does not respond properly, it will cause adverse impact to the psychological development of young people in the future. Amid the turmoil of the changes taking place in the present, how many teenagers who experienced deep disappointment and frustration for parents because it does not go get the right independence mereka. Banyak teenagers because in many aspects of their lives are still arranged by parents. Observing this fact, the role of teachers and parents is very large in the process of establishing the independence of adolescents. Teachers and parents are expected to provide opportunities for them to be able to develop its abilities, learn to take the initiative, make decisions about what to do and learn to account for his actions. Thus teens will be able to experience a change of circumstances which are entirely dependent on teachers and parents become self-sufficient emotionally and socially.

Keywords: Emotional and Social Independence, Counseling Services

Pendahuluan

Situasi kehidupan dewasa ini sudah semakin kompleks. Kompleksitas kehidupan seolah-olah telah menjadi bagian yang mapan dari kehidupan masyarakat, sementara sebagian yang lain akan bergeser atau bahkan mungkin hilang sama sekali karena digantikan oleh pola kehidupan baru (Ali & Asrori, 2005).

Situasi kehidupan seperti itu memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika kehidupan siswa tingkat menengah (SMP/MTs-SMA/MA), yang secara psikologis, mereka berada pada masa topan dan badai serta tengah mencari jati diri. Pengaruh kompleksitas kehidupan dewasa ini sudah tampak pada berbagai fenomena siswa yang perlu memperoleh perhatian pendidikan. Fenomena yang tampak akhir-akhir ini, antara lain perkelahian antarpelajar, penyalahgunaan obat dan alkohol, reaksi emosional yang berlebihan, dan berbagai perilaku yang mengarah pada tindak kriminal. Dalam konteks proses belajar, gejala negatif yang tampak adalah kurang mandiri dalam

belajar, kebiasaan belajar yang kurang baik, tidak tahan lama dalam belajar, baru belajar setelah menjelang ujian, membolos, menyontek, dan mencari bocoran soal ujian.

Pada kondisi praktis dilapangan, ditemukan kecenderungan perkembangan kemandirian siswa yang belum optimal. Hal ini muncul dalam perilaku ketergantungan pada orang lain (*dependent*). Kondisi ini memicu munculnya permasalahan seperti kebingungan dalam pemilihan jurusan, ketidakmatangan emosi dalam perilaku belajar, dan interaksi sosial yang kurang sehat. Banyak siswa yang pada awalnya baik, patuh pada guru, dan tidak menunjukkan perilaku menyimpang. Namun setelah mendapat pengaruh dari teman-temannya, siswa tersebut berani melanggar aturan dan menunjukkan gejala-gejala penyimpangan perilaku. Hal ini menjadi indikator bahwa siswa yang tidak memiliki kemandirian emosi dan sosial akan mudah terpengaruh oleh teman-temannya dan mudah merubah sikap atau perilakunya.

Guru, khususnya guru bimbingan konseling sebenarnya sudah melakukan berbagai upaya untuk mengembangkan kemandirian emosi dan sosial siswanya, namun intervensi yang dilakukan selama ini lebih banyak ditekankan pada gejala yang muncul, bukan pada sumber masalahnya. Sebagai akibatnya, perubahan yang terjadi setelah proses konseling terkesan hanya bersifat sementara. Pada rentang waktu yang lebih lama, siswa cenderung kurang mampu menggunakan kembali keterampilan yang telah didapat untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sedangkan dilihat dari sisi proses konseling, terdapat asumsi yang mengatakan bahwa proses konseling dalam rangka mengembangkan kepribadian dasar, seperti menumbuhkan kemandirian dan meminimalkan perilaku *dependensi* cenderung membutuhkan penanganan dalam rentang waktu yang relatif lama.

Berangkat dari asumsi diatas, maka layanan konseling di sekolah perlu terus ditingkatkan dan dikembangkan dengan pendekatan yang lebih humanistik, sehingga akan meningkatkan perkembangan kemandirian pada siswa, terutama pada aspek kemandirian emosi dan sosialnya yang merupakan titik krusial dalam pencarian jati diri siswa sebagai tugas perkembangan utama dalam masa remaja.

Beberapa penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa *support* guru terhadap kemandirian siswa akan menghasilkan perilaku siswa sebagai berikut: (a) berkurangnya angka putus sekolah, (b) usaha belajar siswa meningkat, (c) performansi siswa dan perilaku belajar yang positif, (d) meningkatnya *self esteem* siswa, (e) ketertarikan siswa terhadap proses di kelas, (f) motivasi intrinsik, (g) internalisasi siswa terhadap proses akademik, (h) meningkatnya kreativitas, (i) meningkatkan pemahaman tentang konsep, (j) emosi positif, (k) berkurangnya tekanan dan ketegangan, (l) *Health and well being* (Kaur & Hashim). Sehingga upaya untuk melakukan pendampingan pada siswa melalui layanan konseling yang humanis perlu terus ditingkatkan.

Kemandirian, Sosial dan Emosi

Kemandirian

Kemandirian merupakan suatu kekuatan internal individu yang diperoleh melalui proses individuasi. Proses individuasi itu adalah proses realisasi kedirian dan proses menuju kesempurnaan. Diri adalah inti dari kepribadian dan merupakan titik pusat yang menyelaraskan dan mengkoordinasikan seluruh aspek kepribadian. Kemandirian yang terintegrasi dan sehat dapat dicapai melalui proses pembedaan diri dari individu lain dan lingkungannya, perkembangan, dan ekspresi sistem kepribadian sampai pada tingkatan yang tertinggi (Ali & Asrori, 2005).

Kata *autonomy* berasal dari bahasa Latin “*autos*” yang berarti “*self*” dan “*nomos*” berarti “*rule*”. Jadi pengertian dari *autonomy* menggambarkan suatu kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri (Beckert, 2005).

Kemandirian merupakan suatu sikap individu yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan, dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan, sehingga individu tersebut pada akhirnya akan mampu berpikir dan bertindak sendiri. Dengan kemandiriannya seseorang dapat memilih jalan hidupnya untuk dapat berkembang dengan lebih mantap.

Untuk dapat mandiri seseorang membutuhkan kesempatan, dukungan dan dorongan dari keluarga serta lingkungan disekitarnya, agar dapat mencapai otonomi atas diri sendiri. Terutama pada fase remaja, peran orang tua dan respon dari lingkungan sangat diperlukan bagi mereka sebagai "penguat" untuk setiap perilaku yang telah dilakukan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Reber (1985) bahwa : " kemandirian merupakan suatu sikap otonomi dimana seseorang secara relatif bebas dari pengaruh penilaian, pendapat dan keyakinan orang lain". Dengan otonomi tersebut seorang remaja diharapkan akan lebih bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri.

Kemandirian, seperti halnya kondisi psikologis yang lain, dapat berkembang dengan baik jika diberikan kesempatan untuk berkembang melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus dan dilakukan sejak dini. Latihan tersebut dapat berupa pemberian tugas-tugas tanpa bantuan, dan tentu saja tugas-tugas tersebut disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak.

Mengingat kemandirian akan banyak memberikan dampak yang positif bagi perkembangan individu, maka sebaiknya kemandirian diajarkan pada anak sedini mungkin sesuai kemampuannya. Sebagaimana yang telah diketahui, bahwa segala sesuatu yang dapat diusahakan sejak dini akan lebih dapat dihayati dan akan semakin berkembang menuju kesempurnaan.

Latihan kemandirian yang diberikan kepada anak harus disesuaikan dengan usia anak. Contoh: Untuk anak-anak usia 3-4 tahun, latihan kemandirian dapat berupa membiarkan anak memasang kaos kaki dan sepatu sendiri, membereskan mainan setiap kali selesai bermain, dan lain-lain. Sementara untuk anak remaja, dengan cara memberikan kebebasan, misalnya: dalam memilih jurusan atau bidang studi yang diminatinya, atau memberikan kesempatan pada remaja untuk memutuskan sendiri jam berapa ia harus sudah pulang ke rumah jika remaja tersebut keluar malam bersama temannya (tentu saja orangtua perlu mendengarkan argumentasi yang disampaikan sang remaja tersebut sehubungan dengan keputusannya). Dengan memberikan latihan-latihan tersebut (tentu saja harus ada unsur pengawasan dari orangtua untuk memastikan bahwa latihan tersebut benar-benar efektif), diharapkan dengan bertambahnya usia akan bertambah pula kemampuan anak untuk berfikir secara objektif, tidak mudah dipengaruhi, berani mengambil keputusan sendiri, tumbuh rasa percaya diri, tidak tergantung kepada orang lain dan dengan demikian kemandirian akan berkembang dengan baik.

Ada sejumlah faktor yang sering disebut sebagai korelat bagi perkembangan kemandirian, yaitu sebagai berikut:

1. Genetik atau keturunan orang tua. Orang tua yang memiliki sifat kemandirian tinggi seringkali menurunkan anak yang memiliki kemandirian juga;
2. Pola asuh orang tua. Cara orang tua mengasuh atau mendidik anak akan mempengaruhi perkembangan kemandirian anak remajanya;
3. Sistem pendidikan di sekolah. Proses pendidikan di sekolah yang tidak mengembangkan demokratisasi pendidikan dan cenderung menekankan indoktrinasi tanpa argumentasi akan menghambat perkembangan kemandirian remaja;
4. Sistem kehidupan di masyarakat. Sistem kehidupan masyarakat yang terlalu menekankan pentingnya hierarki struktur sosial, merasa kurang aman atau mencekam serta kurang menghargai manifestasi potensi remaja dalam kegiatan produktif dapat menghambat kelancaran perkembangan kemandirian remaja.

Memperoleh kebebasan (mandiri) merupakan suatu tugas bagi remaja. Dengan kemandirian tersebut berarti remaja harus belajar dan berlatih dalam membuat rencana, memilih alternatif, membuat keputusan, bertindak sesuai dengan keputusannya sendiri serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya. Dengan demikian remaja akan berangsur-angsur melepaskan diri dari ketergantungan pada orangtua atau orang dewasa lainnya dalam banyak hal. Pendapat ini diperkuat oleh pendapat para ahli perkembangan yang menyatakan: "Berbeda dengan kemandirian pada masa anak-anak yang lebih bersifat motorik, seperti berusaha makan sendiri, mandi dan berpakaian sendiri, pada masa remaja kemandirian tersebut lebih bersifat

psikologis, seperti membuat keputusan sendiri dan kebebasan berperilaku sesuai dengan keinginannya".

Dalam pencarian identitas diri, remaja cenderung untuk melepaskan diri sendiri sedikit demi sedikit dari ikatan psikis orangtuanya. Remaja mendambakan untuk diperlakukan dan dihargai sebagai orang dewasa. Hal ini dikemukakan Erikson (dalam Hurlock, 1998) yang menamakan proses tersebut sebagai "proses mencari identitas ego", atau pencarian diri sendiri. Dalam proses ini remaja ingin mengetahui peranan dan kedudukannya dalam lingkungan, disamping ingin tahu tentang dirinya sendiri.

Kemandirian seorang remaja diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi antara remaja dan teman sebaya. Hurlock (1998) mengatakan bahwa melalui hubungan dengan teman sebaya, remaja belajar berpikir secara mandiri, mengambil keputusan sendiri, menerima (bahkan dapat juga menolak) pandangan dan nilai yang berasal dari keluarga dan mempelajari pola perilaku yang diterima di dalam kelompoknya. Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya. Ini dilakukan remaja dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok teman sebayanya sehingga tercipta rasa aman. Penerimaan dari kelompok teman sebaya ini merupakan hal yang sangat penting, karena remaja membutuhkan adanya penerimaan dan keyakinan untuk dapat diterima oleh kelompoknya.

Sejumlah intervensi dapat dilakukan sebagai ikhtiar pengembangan kemandirian remaja, antara lain sebagai berikut (Ali & Asrori, 2005):

1. Penciptaan partisipasi dan keterlibatan remaja dalam keluarga. Ini dapat diwujudkan dalam bentuk:
 - a. Saling menghargai antar anggota keluarga;
 - b. Keterlibatan dalam memecahkan masalah remaja atau keluarga.
2. Penciptaan keterbukaan di keluarga dan sekolah. Ini dapat diwujudkan dalam bentuk:
 - a. Toleransi terhadap perbedaan pendapat;
 - b. Memberikan alasan terhadap keputusan yang diambil bagi remaja/siswa;
 - c. Keterbukaan terhadap minat remaja/siswa;
 - d. Mengembangkan komitmen terhadap tugas remaja/siswa;
 - e. Kehadiran dan keakraban hubungan dengan remaja/siswa.
3. Penciptaan kebebasan untuk mengeksplorasi lingkungan dalam proses pembelajaran. Ini dapat diwujudkan dalam bentuk:
 - a. Mendorong rasa ingin tahu remaja/siswa;
 - b. Adanya jaminan rasa aman dan kebebasan untuk mengeksplorasi lingkungan;
 - c. Adanya aturan tetapi tidak cenderung mengancam apabila ditaati.
4. Penerimaan positif tanpa syarat baik ketika di rumah maupun di sekolah. Ini dapat diwujudkan dalam bentuk:
 - a. Menerima apa pun kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri remaja/siswa;
 - b. Tidak membedakan – bedakan remaja/siswa satu dengan yang lain;
 - c. Menghargai ekspresi potensi remaja/siswa dalam bentuk kegiatan produktif apa pun meskipun sebenarnya hasilnya kurang memuaskan.
5. Empati terhadap remaja/siswa. Ini dapat diwujudkan dalam bentuk:
 - a. Memahami dan menghayati pikiran dan perasaan remaja/siswa;
 - b. Melihat berbagai persoalan remaja/siswa dengan menggunakan perspektif atau sudut pandang mereka;
 - c. Tidak mudah mencela karya remaja/siswa betapa pun kurang bagus karya itu.
6. Penciptaan kehangatan hubungan dengan siswa/remaja. Ini dapat diwujudkan dalam bentuk:
 - a. Interaksi secara akrab tetapi tetap saling menghargai;
 - b. Menambah frekuensi interaksi dan tidak bersikap dingin terhadap mereka;
 - c. Membangun suasana humor dan komunikasi ringan dengan mereka.

Emosi

Menurut William James (1842-1910) (Amerika Serikat) dan Carl Lange (Demark), emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar. Gejala-gejala kejasmanian bukanlah merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu, tetapi malahan emosi yang dialami dari emosi oleh individu merupakan gejala kejasmanian. Menurut teori ini orang tidak menangis karena susah, tetapi sebaliknya ia susah karena menangis. Atau bila seseorang melihat harimau, maka reaksinya adalah peredaran darah semakin cepat karena denyut jantung makin cepat, paru-paru lebih cepat memompa udara, dan sebagainya. Respon-respon tubuh ini kemudian dipersepsikan dan timbullah rasa takut. Jadi, orang itu bukan berdebar-debar karena takut setelah melihat harimau, melainkan karena berdebar-debar, maka timbul rasa takut.

Menurut Mc Dougall (1908) dalam bukunya “ilmu jiwa sosial” menyimpulkan bahwa tiap-tiap perubahan jasmani dan organis yang menyertai emosi mempunyai satu tujuan biologis pokok yaitu mengabdikan kepada perbuatan naluri itu. Dan masing-masing hewan menyesuaikan gerak jasmaninya dalam bentuk yang khas baginya dalam melakukan perbuatan naluri itu, sehingga perbuatan itu terjadi sesempurna mungkin. Darwin menamakan gerakan itu dengan perbuatan penyerta yang bermanfaat.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar. Gejala-gejala kejasmanian bukanlah merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu, tetapi malahan emosi yang dialami dari emosi oleh individu merupakan gejala kejasmanian.

Diantara bentuk emosi yang biasa dimunculkan dalam kehidupan sosial adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar individu mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi ini. Dalam mengarahkan kemauan remaja, unsur ketegasan dari guru dan orang tua sangat diperlukan untuk menumbuhkan dan memantapkan kemauan remaja. Hal ini dapat dilakukan sampai remaja benar-benar mampu menumbuhkan kemauannya sendiri secara mandiri. Jika orang tua atau guru bisa memberikan satu motivasi yang kuat, maka pasti remaja akan dapat mencapai prestasi yang tinggi, dan mampu melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat.

Potensi Perkembangan Sosial

Periode masa hidup manusia selalu diwarnai dengan proses perkembangan yang merentang dari awal hingga akhir kehidupannya, dari lahir, dewasa sampai lanjut usia, bahkan sampai sebelum meninggal. Jadi perkembangan tidak berakhir dengan pencapaian maturitas fisik saja. Ini merupakan proses yang terus menerus yang terjadi sepanjang hidup, yang mana perubahan tersebut mempengaruhi sikap individu, proses kognitif dan perilaku. Sehingga perkembangan psikologis seorang individu tergantung pada hubungan sosial yang terjadi pada berbagai saat kehidupan mereka.

Perkembangan sosial atau sosioemosional merupakan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kurun periode *infancy* hingga *adulthood* atau bahkan sampai meninggal yang berkaitan dengan masalah interaksi eksternal manusia, yaitu manusia dengan lingkungan dan masyarakat. Sejalan dengan tumbuhnya anak-anak ini menjadi remaja kemudian dewasa, proses perkembangan sosial mereka menjadi semakin rumit (kompleks). Pemahaman sosial mereka meningkat pesat dan mampu menjalin interaksi yang efektif sesuai situasi dan konteksnya.

Manusia bukanlah makhluk statis. Menurut Bower, perkembangan itu berkesinambungan, dalam arti bahwa perkembangan itu merupakan proses yang bersifat terus menerus dengan berkembangnya kemampuan-kemampuan dan kemudian menghilang, untuk kemudian dapat muncul kembali pada usia berikutnya. Jadi, berkesinambungan tidak selalu dalam pengertian meningkat, tetapi merupakan serangkaian gelombang dengan seluruh bagian perkembangan terjadi lagi secara berulang. Dicontohkan Bower, seorang bayi dapat berjalan kalau dituntun.

Seringkali pola perubahan itu mirip kurva berbentuk lonceng, pada awalnya naik dengan tiba-tiba, mendatar pada usia pertengahan, dan turun secara perlahan pada usia lanjut. Pola ini tidak pernah berupa suatu garis lurus, meski masih bisa terjadi pada masa stabil dan dalam waktu singkat atau berkepanjangan dalam perkembangan kemampuan yang berbeda.

Banyak ahli perkembangan yang mengatakan bahwa awal dari perkembangan sosial adalah masa bayi atau infancy. Seperti yang dikemukakan Schaffer (1971) bahwa anak-anak pada waktu dilahirkan mempunyai semacam struktur kognitif yang mengarah pada diri sendiri secara alami dan kepada manusia lain pada umumnya. Misalnya, dalam tiga bulan pertama timbul daya tarik dan interaksi sosial terhadap manusia lain, kemudian karena perubahan kognitif akibat pengalaman, anak lebih tertarik pada orang-orang tertentu yang biasa berinteraksi dengannya. Tetapi ternyata interaksi sosial tidak dimulai sejak pada masa bayi saja, ketika dalam masa prenatal (masa dalam kandungan) ternyata ada interaksi sosial dini yaitu antara janin yang berada di dalam rahim ibu dengan si ibu atau dengan orang di sekitarnya. Dan ternyata interaksi dini ini mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan janin, baik itu dari segi fisik, psikologi maupun sosioemosional si janin.

Pengembangan Kemandirian Sosial dan Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Konseling

Kemandirian emosi dan sosial merupakan kemampuan seseorang untuk tidak tergantung pada orang lain secara emosional dan sosial serta bertanggungjawab atas apa yang dilakukannya. Kemandirian emosi dan sosial dalam konteks individu tentu memiliki aspek yang lebih luas dari sekedar aspek fisik. Kemandirian emosi dan sosial, menurut Monks (2001), meliputi: perilaku mampu berinisiatif, mampu mengatasi hambatan/masalah, mempunyai rasa percaya diri dan dapat melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain. Pendapat tersebut juga diperkuat Santrock (2005) yang mengatakan bahwa kemandirian emosi dan sosial adalah: hasrat untuk mengerjakan segala sesuatu bagi diri sendiri.

Secara singkat dapat disimpulkan bahwa kemandirian emosi dan sosial mengandung pengertian: Suatu keadaan dimana seseorang yang memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya, mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi, memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya, dan mampu bertanggungjawab terhadap apa yang dilakukannya.

Wieselquist (2009) menambahkan bahwa kemandirian terdiri dari beberapa aspek, yaitu: 1) aspek emosi, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan mengontrol emosi dan tidak tergantungnya kebutuhan emosi dari orang tua. 2) Aspek ekonomi, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan mengatur ekonomi dan tidak tergantungnya kebutuhan ekonomi pada orang tua. 3) Aspek intelektual, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. 4) Aspek sosial, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengadakan interaksi dengan orang lain dan tidak menunggu aksi orang lain.

Untuk dapat mandiri secara emosi dan sosial seorang siswa membutuhkan kesempatan, dukungan dan dorongan dari keluarga, guru di sekolah, serta lingkungan di sekitarnya, agar dapat mencapai otonomi atas diri sendiri. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Santrock (2003) bahwa kemandirian emosi dan sosial merupakan suatu sikap otonomi dimana seseorang secara relatif bebas dari pengaruh penilaian lingkungan, pendapat dan keyakinan orang lain. Kemandirian emosi dan sosial, seperti halnya kondisi psikologis yang lain, dapat berkembang dengan baik jika diberikan kesempatan untuk berkembang melalui pembinaan, bimbingan, pendampingan, dan latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Terutama pada siswa yang sudah remaja.

Memiliki kemandirian emosi dan sosial merupakan salah satu tugas perkembangan remaja. Dengan kemandirian tersebut berarti remaja harus belajar dan berlatih dalam membuat rencana, memilih alternatif, membuat keputusan, bertindak sesuai dengan keputusannya sendiri serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya. Dengan demikian remaja akan

berangsur-angsur melepaskan diri dari ketergantungan pada orangtua atau orang dewasa lainnya dalam banyak hal. Pendapat ini diperkuat oleh pendapat para ahli perkembangan yang menyatakan: "Berbeda dengan kemandirian pada masa anak-anak yang lebih bersifat motorik, seperti berusaha makan sendiri, mandi dan berpakaian sendiri, pada masa remaja kemandirian tersebut lebih bersifat psikologis, seperti membuat keputusan sendiri dan kebebasan berperilaku sesuai dengan keinginannya".

Kemandirian emosi dan sosial seorang siswa diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi antara siswa yang berusia remaja dengan teman sebayanya. Hurlock (1991) mengatakan bahwa melalui hubungan dengan teman sebaya, remaja belajar berpikir secara mandiri, mengambil keputusan sendiri, menerima (bahkan dapat juga menolak) pandangan dan nilai yang berasal dari keluarga dan mempelajari pola perilaku yang diterima didalam kelompoknya. Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya. Ini dilakukan remaja dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok teman sebayanya sehingga tercipta rasa aman. Namun pada kenyataannya, tidak semua kelompok teman sebaya (*peer group*) memberikan pengaruh positif. Bahkan terkadang remaja belajar melakukan tindakan yang melanggar aturan dari teman sebayanya, seperti: belajar merokok, pergaulan bebas, minum-minuman keras, geng motor dan menggunakan narkoba.

Dalam mencapai keinginannya untuk mandiri sering kali siswa mengalami hambatan-hambatan yang disebabkan oleh masih adanya kebutuhan untuk tetap tergantung pada orang lain. Misalnya, siswa mengalami dilema yang sangat besar antara mengikuti kehendak orangtua, guru, atau mengikuti keinginannya sendiri dan kelompoknya (*peer group*). Jika ia mengikuti kehendak orangtua maka dari segi ekonomi (biaya sekolah) siswa tersebut akan terjamin karena orangtua pasti akan membantu sepenuhnya, sebaliknya jika ia tidak mengikuti kemauan orangtua bisa jadi orangtuanya tidak mau membiayai sekolahnya. Situasi yang demikian ini dikenal sebagai keadaan yang ambivalensi dan dalam hal ini akan menimbulkan konflik pada diri sendiri dan bisa menjadi frustrasi, dimana frustrasi dan kemarahan tersebut seringkali diungkapkan dengan perilaku-perilaku yang tidak simpatik terhadap orangtua, guru, maupun orang lain dan dapat membahayakan dirinya dan orang-orang yang ada di sekitarnya.

Mengingat kemandirian emosi dan sosial akan banyak memberikan dampak positif bagi perkembangan individu, maka sebaiknya kemandirian emosi dan sosial dilatihkan pada siswa sedini mungkin. Khususnya pada siswa yang bermasalah, dimana dia sedang berada pada titik eliminasi, mentalnya sangat lemah dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sehingga rehabilitasi mental melalui bimbingan konseling diharapkan dapat membantu mereka untuk berfikir secara objektif, tidak mudah dipengaruhi orang lain, berani mengambil keputusan sendiri, tumbuh rasa percaya diri, dan tidak tergantung kepada orang lain.

Salah satu bentuk bimbingan psikologis yang bisa dilakukan pada siswa yang bermasalah adalah melalui layanan konseling kemandirian. Dalam layanan konseling kemandirian, pembinaan yang dilakukan bertujuan untuk membantu siswa dalam memecahkan persoalan pribadi dan sosial. Selain itu, juga bertujuan untuk membantu siswa agar menemukan dan mengembangkan sikap pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki sikap yang mantap dan mandiri, sehat jasmani dan rohani serta mampu mengenal dengan baik potensi-potensi diri, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan.

Layanan konseling dilakukan melalui pemahaman diri (*self understanding*) termasuk didalamnya adalah memahami potensi diri baik potensi psikologis maupun biologis, penerimaan diri (*self acceptance/qona'ah*). Dan setelah dapat menerima dirinya, maka siswa akan mampu mengarahkan dirinya (*self direction*) dan mampu memperbaiki serta mengembangkan dirinya (*self improvement*), dan pada akhirnya akan dapat menyesuaikan diri (*self adjustment*).

Beberapa teknik konseling yang dapat diterapkan dalam layanan konseling diantaranya adalah: 1) konseling individual, yaitu bantuan yang sifatnya terapeutik dan diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku siswa. 2) konsultasi, dilakukan dengan cara memberikan nasihat dan

bimbingan dari seorang profesional agar siswa bisa mengarahkan dirinya dalam beradaptasi dengan lingkungannya.³⁾ bimbingan dan konseling kelompok, yaitu bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok antar siswa yang mengalami masalah yang sama dengan arahan dari seorang guru BK, sehingga mereka bisa saling menguatkan antara satu dengan yang lainnya.

Tujuan dari konseling di sekolah adalah untuk mengembangkan model konseling yang dapat membantu siswa dalam proses pembentukan kemandiriannya. Berikut tujuan-tujuan spesifik yang dapat dicapai dalam proses konseling kemandirian:

1. Membantu siswa mengenali level kemandiriannya.
2. Membantu siswa mengenali emosi-emosi yang menyertai pencapaian level kemandiriannya.
3. Mendampingi siswa dalam mengembangkan kemampuan berperilaku mandiri dalam situasi akademik dan relasi sosial.

Kesimpulan

Dari tulisan diatas dapat disimpulkan bahwa, kemandirian merupakan suatu tugas bagi remaja. Dengan kemandirian tersebut remaja akan belajar dan berlatih dalam membuat rencana, memilih alternatif, membuat keputusan, bertindak sesuai dengan keputusannya sendiri serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya. Pada masa ini kemandirian lebih bersifat psikologis, seperti membuat keputusan sendiri dan kebebasan berperilaku sesuai dengan keinginannya.

Kemandirian seorang remaja diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi antara remaja dan teman sebaya. Namun, dalam mencapai keinginannya untuk mandiri sering kali remaja mengalami hambatan-hambatan yang disebabkan oleh masih adanya kebutuhan untuk tetap tergantung pada orang lain. Situasi yang demikian ini disebut sebagai keadaan yang *ambivalensi* dan dalam hal ini akan menimbulkan konflik pada diri sendiri remaja. Konflik ini akan mempengaruhi remaja dalam usahanya untuk mandiri, sehingga sering menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, pemahaman orangtua terhadap kebutuhan psikologis remaja untuk mandiri sangat diperlukan dalam upaya mendapatkan titik tengah penyelesaian konflik-konflik yang dihadapi remaja.

Intervensi yang dilakukan orangtua atau guru selama ini lebih banyak ditekankan pada gejala yang muncul, bukan pada sumber masalahnya. Sebagai akibatnya, perubahan yang terjadi setelah proses konseling terkesan hanya bersifat sementara. Pada rentang waktu yang lebih lama, remaja cenderung kurang mampu menggunakan kembali keterampilan yang telah didapat untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sedangkan dilihat dari sisi proses konseling, terdapat asumsi yang mengatakan bahwa proses konseling dalam rangka mengembangkan kepribadian dasar, seperti menumbuhkan kemandirian dan meminimalkan perilaku *dependensi* cenderung membutuhkan penanganan dalam rentang waktu yang relatif lama.

Berangkat dari asumsi diatas penerapan model konseling kemandirian bagi remaja cukup efektif, mengingat tekanan penerapan model konseling ini pada penciptaan iklim terapeutik yang bersifat mengembangkan kepribadian klien. Diasumsikan dengan adanya sistim terapeutik yang *supportive* akan meningkatkan proses pertumbuhan pribadipada remaja, terutama pada aspek kemandiriannya yang merupakan titik krusial dalam pencarian jati diri remaja sebagai tugas perkembangan utama dalam masa remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. (2005). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Beckert, T.E.. (2005). *Fostering utonomy in adolescent: A Model of cognitive autonomy and self-evaluation*. Utah State University
- Brammer, L.M. (1999). *The helping relationship: Process and skills. Fourth Edition*. Prentice-Hall International Editions.
- Corey, G. (2009). *Konseling dan psikoterapi: Teori dan praktek*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Geldarad, D. (1993). *Basic personal counseling: A training manual for counselors. Second Edition.* Australia: Prentice Hall.
- Hurlock.(1998). *Psikologi Perkembangan Jilid 1 dan 2.* Jakarta: Erlanga.
- Kaur, A. & Hashim. R.A. *Effects of Teacher Autonomy Support on Thai Student's Motivation. A Self Determination Theory Perspective.* College of Arts and Sciences, University Utara Malaysia
- Rogers, C.R. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training.* The American Psychological Association. Vol. 44, No. 3, 240–248.
- Santrock J. W. (2005), *Life Span Development - Perkembangan masa Hidup jilid 2*, alih bahasa Ahmad Chusairi, Juda Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Vega, P. Maddaleno, M. Mazin, R. (2005). *Youth-centered counselling for HIV/STI prevention and promotion of sexual and reproductive health: A guide for front-line providers.* Pan American Health Organization/World Health Organization
- Wiesel quist,J., dkk. 1999. Commitment, Pro-Relationship Behavior, and Trudt in Close Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 77. No. 5, 942-966.
- Williams, G & Deci, E.L. (2004). *The importance of supporting autonomy in medical education.* American College of Physicians.
- Wiramihardja, S.A. (2009). *Pengantar psikologi klinis (Edisi Revisi).* Bandung: PT. Refika Aditama.

