

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Psikologi

Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi



Ramadhana Fitri

NIM/BP. 1200753/2012

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA

Nama : RAMADHANA FITRI

NIM/BP : 1200753/2012

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Agustus 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing



Rinaldi., S.Psi., M.Si

NIP.19781012 200312 1 001

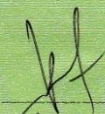
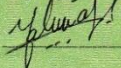
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian
Diri Pada Remaja
Nama : Ramadhana Fitri
NIM : 1200753/2012
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Agustus 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Rinaldi., S.Psi., M.Si	1. 
2. Anggota : Tesi Hermaleni., S.Psi., M.Psi., Psikolog	2. 
3. Anggota : Yofivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Ramadhana Fitri dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat halhal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Bukittinggi, Agustus 2019

Yang menyatakan



Ramadhana Fitri



Halaman Persembahan

“Maka sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan. Karena itu bila engkau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (Q.S Al Insyirah: 6-8)”

Puji dan Syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, yang selalu senantiasa memberikan kekuatan kepadaku atas segala yang terjadi. Terimakasih Ya Rabb atas semua anugerah dan nikmat yang telah Engkau limpahkan. Salawat serta salam tak lupa saya kirimkan kepada nabi besar Rasulullah SAW, yang menjadi pucuk pimpinan umat islam, panglima perang yang gagah berani menegakkan kalimat tauhid di muka bumi ini.

Karya sederhana saya ini, saya persembahkan orang tua ku, yang selalu sabar mendukung saya dari belakang, abah dan amak,, saudara-saudara, ami sisil dan oom puji, adik-adik sepupuku yang serasa teman sebaya rada dan uul yang selalu cerewet memberikan semangat untuk menyelesaikan karya ini, buat adik-adikku yang juga ikut membantu saat try-out dan penelitian, dan juga buat seseorang yang selalu memberikan dukungan dan semangat saat saya stress dan jenuh dalam mengerjakannya.

Untuk teman terbaikku dan sahabat-sahabatku yang memberikan semangat, ima, ririn, ayu, nadya, illa, KF, dan teman-teman psikologi angkatan 2012, serta buat temanku titi dan rinta yang selalu mendengar curhat dan keluhanku.

ABSTRAK

Nama / NIM : Ramadhana Fitri / 1200753

Judul : **Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja.**

Pembimbing : Rinaldi., S.Psi., M.Si

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dan data dikumpulkan dengan menggunakan skala kematangan emosi dan skala penyesuaian diri. Populasi dari penelitian ini adalah remaja yang masih tercatat sebagai siswa/i kelas VIII dan IX yang masih aktif bersekolah di MTI Koto Tinggi, dengan sampel penelitian sebanyak 50 orang siswa/i. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*, cara penghitungannya dibantu dengan perangkat lunak dari statistik atau SPSS 16.0. Dari hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. Dengan kata lain hipotesis dapat diterima.

Kata kunci: kematangan emosi, penyesuaian diri, remaja.

ABSTRACT

Name / NIM : Ramadhana Fitri / 1200753

Title : ***The relationship between emotional maturity and adapting to adolescents.***

Advisor : Rinaldi., S.Psi., M.Si

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotional maturity and adapting to adolescents. This research is quantitative research, and data is collected using emotional maturity scale and adjustment scale. The population of this study were adolescents who were still recorded as class VIII and IX students who were still actively attending school at MTI Koto Tinggi, with a sample of 50 students. The sampling technique in this study was purposive sampling technique. Analysis of the data uses the product moment correlation technique, the calculation method is aided by software from statistics or SPSS 16.0. From the results of data analysis shows there is a significant relationship between emotional maturity and adjustment in adolescents. In other words the hypothesis can be accepted.

Keywords: emotional maturity, adjustment, adolescence

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin. Segala puji bagi Allah SWT penguasa alam semesta. Dengan izin dan kasih sayang-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) pada Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Prof. Dr. Solfema, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Bapak Rinaldi, S.Psi., M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Taufik, M.Pd, Kons selaku pembimbing akademik yang telah memberikan saran, masukan, kritikan yang membangun, motivasi, bantuan, dan dukungan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Rinaldi S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran, masukan, kritikan, dan motivasi yang sangat berharga dalam menyelesaikan skripsi ini

6. Ibu Tesi Hermaleni, S.Psi, M.Psi, Psikolog., dan Ibu Yolivia Irna Ariani., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan skripsi ini..
7. Bapak dan Ibu dosen Psikologi beserta staf administrasi jurusan Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi penulis selama dalam perkuliahan.
8. Orang tua dan saudara penulis yang telah memberikandukungan moril dan materil yang tak terhingga serta doa yang telah dilimpahkan kepada penulis selama ini.
9. Siswa/i MTI Koto Tinggi khususnya siswa kelas VIII dan IX yang telah mau berpartisipasi sebagai subjek penelitian saya.
10. Staf pengajar MTI Koto Tinggi, yang telah mau memberikan waktu mengajar.
11. Teman-teman penulis yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam menjalani perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini, terima kasih.
12. Rekan-rekan psikologi angkatan 2012 yang telah memberikan dukungan dan masukan yang sangat berguna untuk skripsi ini, dan selama perkuliahan selama ini.
13. Kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran pengerjaan skripsi ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu, terima kasih.

Bukittinggi, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri.....	10
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	10
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	13
B. Kematangan Emosi.....	17
1. Pengertian Kematangan Emosi.....	17
2. Kematangan Emosi Remaja.....	18

3. Ciri-ciri Kematangan Emosi.....	19
C. Dinamika Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja.....	20
D. Kerangka Konseptual.....	20
E. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Defenisi Operasional.....	22
C. Populasi Dan Sampel.....	23
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Validitas Dan Reliabilitas.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	33
B. Deskripsi Data Penelitian.....	33
C. Analisis Data.....	40
1. Uji Normalitas.....	40
2. Uji Linieritas.....	41
3. Uji Hipotesisi.....	41
D. Pembahasan	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perubahan Kematangan Emosi	18
Tabel 2. Skor Pilihan Jawaban Skala	24
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri.....	25
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi.....	26
Tabel 5. Data Aitem Hasil Uji Validitas Pada Skala Penyesuaian Diri	29
Tabel 6. Data Aitem Hasil Uji Validitas Pada Skala Kematangan Emosi	30
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Alat ukur Penelitian.....	31
Tabel 8. Gambaran Subjek Berdasarkan Kelas.....	33
Tabel 9. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi	34
Tabel 10. Kategori Kematangan Emosi	35
Tabel 11. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Aspek Kematangan Emosi.....	36
Tabel 12. Kategori Penyesuaian Diri	38
Tabel 13. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Aspek Penyesuaian Diri.....	39
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan yang terjadi pada saat seorang individu memasuki usia belasan tahun hingga awal dewasa (20 tahun), dimana perubahan yang terjadi pada remaja tidak fisik namun juga psikologisnya, serta perubahan yang terjadi dapat diterima oleh lingkungan masyarakat dewasa. Masa remaja ialah masa peralihan atau perubahan dari masa kanak-kanak ke arah masa dewasa yang biasanya ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan psiko-sosial, namun dapat beresiko pada kesehatan mental individu. Masa remaja dibagi menjadi 2 bagian diantaranya: remaja awal usia 11- 15 tahun, dan remaja akhir antara usia 16-18 tahun (Hurlock, 2004).

Remaja dalam kehidupannya tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang terjadi pada setiap tahap perkembangannya. Masalah bisa bersumber dari beberapa macam faktor, seperti dari diri sendiri, keluarganya, teman bermain, serta lingkungan sekitarnya. Permasalahan yang timbul dapat menjadi suatu ujian bagi remaja, agar ia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai macam pertimbangan pada saat masa remaja dalam masa atau periode transisi antara masa kanak-kanak pada masa dewasa, yang mempengaruhi perubahan biologis, kognitif, dan juga sosio-emosionalnya (Santrock, 2007).

Permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja adalah pendidikan. Permasalahan penyesuaian diri di sekolah akan timbul saat remaja memasuki

jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Salah satu permasalahan dalam penyesuaian diri di sekolah adalah prestasi belajar menjadi menurun dibanding dengan prestasi di sekolah sebelumnya (Sunarto & Hartono 2006). Penyesuaian diri merupakan proses dimana individu mencapai keseimbangan dalam memenuhi segala kebutuhannya sesuai dengan lingkungan sekitarnya berada. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu usaha individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian diri merupakan proses menuju hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal.

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja adalah dunia pendidikan yang sudah di jalannya dari usia kanak-kanak. Masalah dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah dapat timbul saat remaja mulai memasuki jenjang pendidikan yang baru, seperti sekolah lanjutan pertama dan sekolah lanjutan atas. Remaja bisa mengalami permasalahan dalam menyesuaikan diri dengan tenaga pengajar, teman sekolah, dan mata pelajaran. Hal ini berdampak pada prestasi belajar yang menurun bila di bandingkan dengan prestasinya di sekolah sebelumnya (Sunarto, 2002). Wawancara yang dilakukan pada tanggal 10 november 2016, pada salah satu siswa tingkat pertama ia mengemukakan bahwa ia mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah barunya serta dengan materi pelajaran di sekolahnya yang baru, dimana sekolahnya yang baru adalah sekolah agama (tingkat SMP dan SMA) yang memiliki materi dan aturan yang berbeda dengan sekolah umum biasa, sehingga membuat prestasinya menurun dibanding di sekolah sebelumnya

dimana ia mendapat peringkat tiga besar di sekolahnya. Subjek juga mengemukakan keinginannya untuk pindah kembali ke sekolah umum setelah menyelesaikan pendidikan tingkat SMP-nya.

Penyesuaian diri merupakan cara individu dalam mencapai keseimbangan diri untuk memenuhi kebutuhannya dengan lingkungan sekitarnya. Respon baik atau buruk dalam penyesuaian dapat dilihat sebagai upaya individu menjauhi ketegangan, dan menjaga kondisi yang seimbangan yang wajar atau baik. Penyesuaian merupakan cara menjaga hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal (Sunarto, 2002). Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, dan frustrasi, dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.

Proses dalam menyesuaikan diri di pengaruhi oleh berbagai macam faktor yang mempengaruhi kepribadian, baik dalam diri sendiri maupun dari luar diri sendiri. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah perkembangan dan kematangan, sesuai dengan hukum perkembangan. Tingkat kematangan yang dicapai tiap individu berbeda, sehingga pola penyesuaian dirinya juga akan berbeda sesuai tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapai oleh individu. Hal ini dapat berpengaruh pada aspek kepribadian individu seperti kematangan emosional pada individu.

Melihat fenomena diatas, remaja perlu memiliki kesadaran untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan peraturan dan materi yang ada di sekolah yang baru, serta dapat berkonsentrasi dalam belajar. Usia 13-15 atau usia remaja awal (*pre-*

adolescence), remaja mulai mengenal sistem yang baru dalam sekolah, diantaranya berkenalan dengan banyak orang dengan kepribadian yang berbeda pula. Hal ini menunjukkan perlunya kemampuan untuk menyesuaikan diri bagi remaja dalam menghadapi situasi yang beragam. Begitu pula remaja yang mulai mengenal berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari dengan berbagai karakteristiknya (Sunarto & Hartono, 2006).

Terdapat berbagai aspek yang mempengaruhi berhasil atau tidaknya seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, penelitian yang dilakukan Hesti (2013), tentang persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah dengan penyesuaian diri, dimana semakin tinggi (positif) persepsi terhadap lingkungan sekolah maka semakin tinggi penyesuaian diri, demikian sebaliknya semakin rendah (negatif) persepsi terhadap lingkungan sekolah maka semakin rendah penyesuaian diri.

Selanjutnya penelitian dari Ibnu (2015), menemukan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri di sekolah dengan kepercayaan diri pada siswa kelas X MAN 1 Kota Magelang, dimana semakin tinggi tingkat penyesuaian diri di sekolah maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada siswa MAN 1 Kota Magelang.

Hasil penelitian Erina, ia menemukan bahwa semakin baik kemandirian mahasiswa baru yang merantau di kota Malang, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri mahasiswa baru dengan lingkungannya. Hasil penelitian Irzia dkk, menemukan bahwa perilaku asertif pada siswa, juga mempengaruhi

penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. Dan sebaliknya aspek-aspek tersebut juga bisa mempengaruhi kegagalan dalam penyesuaian diri remaja saat memasuki lingkungan yang baru.

Hasil penelitian sebelumnya, yang diteliti oleh Djeri Sinarta (2005), dari analisis data yang ada menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kenakalan remaja SMK X Palembang. Dimana rata-rata remaja di SMK X Palembang memiliki kenakalan remaja yang tinggi, sehingga remaja di SMK X Palembang memiliki kematangan emosi yang negatif. Hasil penelitian Rahma Khairani dan Dona Eka Putri (2008), hipotesis penelitian diterima yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda. Berdasarkan perhitungan rerata empiric (ME) dan rerata hipotetik (MH) pada skala kematangan emosi, pria mempunyai tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi di bandingkan wanita.

Lingkungan yang baru ditemui dengan berbagai macam sifat dan perilaku manusia yang berbeda satu sama lainnya, remaja membutuhkan pengendalian emosi yang baik dalam memahami karakter guru dan teman sekelasnya. Dalam mengendalikan emosi, individu membutuhkan kematangan emosi yang merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan emosi dasar yang kuat ke penyaluran yang mencapai tujuan, dan tujuan ini memuaskan diri sendiri dan dapat diterima di lingkungan, Hurlock (2004) mengatakan bahwa remaja mencapai kematangan emosi jika pada akhir masa remajanya tidak sembarangan meluapkan emosinya dihadapan orang lain, tetapi menempatkannya secara tepat dan dengan cara-cara yang dapat diterima oleh orang lain, memberikan reaksi

emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain. Sejalan dengan bertambah kematangan emosi seseorang maka akan berkuranglah emosi negatif. Perkembangan bentuk emosi yang positif memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga dapat menerima diri sendiri maupun orang lain.

Hurlock (2004) berpendapat bahwa remaja memiliki kematangan emosi apabila remaja tidak sembarangan dalam mengekspresikan emosinya kepada orang lain. Ia dapat mengungkapkannya dengan tepat serta dengan cara yang bisa diterima oleh orang lain, memberikan reaksi emosi yang stabil, dan tidak berubah sesuai suasana hati. Dengan bertambah kematangan emosi seseorang maka akan berkurang emosi. Perkembangan bentuk emosi yang positif memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga dapat menerima diri sendiri maupun orang lain.

Kematangan emosi yang baik akan mempengaruhi penyesuaian diri remaja dalam menghadapi suatu situasi tertentu yang tengah dihadapinya. Hasil penelitian Fema, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan perilaku konformitas, dimana semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi konformitas dan semakin rendah kematangan emosi maka semakin rendah konformitas. Hasil penelitian Radhitia P & Ilham N.A (2012), menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. Hubungan dalam penelitian ini berbentuk korelasi positif sehingga semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi kecenderungan memaafkan pada remaja

akhir. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecenderungan memaafkannya juga rendah. kematangan emosi maka semakin rendah kecenderungan memaafkan pada remaja akhir.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam kematangan emosi mempengaruhi penyesuaian diri remaja dalam memasuki lingkungan yang baru. Fatimah (2006), ia mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat juga diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosi. Salah satu faktor dari penyesuaian diri adalah faktor perkembangan dan kematangan, dimana kondisi-kondisi perkembangan dan kematangan memengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, social, moral, keagamaan, dan intelektual. Oleh karena itu penulis terdorong untuk membuktikan secara empirik dengan mengadakan penelitian berjudul ***“Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang bisa diidentifikasi antara lain:

1. Di lingkungan yang baru, banyak remaja tidak dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya.
2. Penyesuaian diri remaja dipengaruhi oleh kondisi-kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, social, moral, dan emosional, serta dipengaruhi kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.

3. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah lingkungan. Lingkungan berpengaruh dalam proses penyesuaian diri. Lingkungan yang baik dapat membantu individu dalam proses penyesuaian diri, sebaliknya lingkungan yang tidak baik akan menghambat individu dalam tujuan pencapaian penyesuaian dirinya.

C. Batasan Masalah

Demi keefektifan dan fokusnya penelitian ini, maka penulis membatasi masalah pada kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja yang sedang menempu pendidikan di MTI Koto Tinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, sesuai dengan adanya variabel penelitian yang terkait yaitu kematangan emosi dengan penyesuaian diri, maka dapat dikhususkan masalah-masalah yang akan ditinjau dan dibahas antara lain:

1. Bagaimana kematangan emosi pada remaja?
2. Bagaimana penyesuaian diri pada remaja?
3. Bagaimana hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

4. Untuk mendeskripsikan kematangan emosi pada remaja.
5. Untuk mendeskripsikan penyesuaian diri pada remaja.
6. Untuk mendeskripsikan hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini antara lain:

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan dalam bidang psikologi dan dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu psikologi.

b) Manfaat Praktis

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan untuk dapat meningkatkan penyesuaian pribadi dan sosial remaja, serta dapat meningkatkan kematangan emosi remaja dan dapat menempatkannya dengan baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pengertian Penyesuaian diri (adaptasi), dalam ilmu biologi dikemukakan oleh Charles Darwin dengan teori evolusi. Ia mengatahkan *“genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and, in animals raise offspring this process is called adaptation”*. Artinya perilaku manusia bisa dilihat sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Setiap makhluk hidup dibekali kemampuan dalam menolong dirinya sendiri, dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup.

Runyon dan Haber, 1984 (dalam Irene, 2013) berpendapat bahwa individu akan mendapatkan masalah saat mencapai tujuan dalam tujuan hidup, serta penyesuaian merupakan proses yang harus dijalani. Individu terus merubah tujuan berdasarkan keadaan lingkungannya. Perubahan pada lingkungan sekitar dapat berpengaruh pada tujuan hidup setiap individu. Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses, penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah.

Penyesuaian diri dalam istilah psikologi adalah *adjustmen*, yang merupakan cara atau proses dalam menacapi titik tertentu antara kondisi diri

dan lingkungan (Davidoff, 1991). Manusia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan secara alami mendorong manusia untuk menyesuaikan diri dengan sekitarnya (dalam Fatimah, 2006).

Menurut Ssneiders (1984) berpendapat penyesuaian diri ditinjau dari tiga sudut pandang, diantaranya (dalam buku Ali & Asrori, 2009):

a) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)

Penyesuaian diri dapat diartikan dengan adaptasi (*adaptation*), yang umumnya mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisiologi atau biologis. Penyesuaian diri dapat bermakna sebagai usaha dalam mempertahankan diri secara fisik, yang artinya sama dengan mempertahankan diri secara fisik bukan dalam penyesuaian dalam arti psikologis. Penyesuaian diri tidak hanya penyesuaian fisik, namun menyesuaikan keunikan dan perbedaan kepribadian individu dengan lingkungan.

b) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Penyesuaian diri sebagai konformitas, menggambarkan seakan-akan individu mendapat tekanan untuk dapat menghindarkan diri dari perilaku yang menyimpang. Individu diarahkan pada tuntutan konformitas dan diancamkan ditolak, apabila perilakunya tidak sesuai dengan norma yang berlaku dalam lingkungannya.

c) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Usaha penguasaan (*mastery*), merupakan kemampuan dalam merencanakan dan mengorganisasikan respons dengan cara-cara tertentu

sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Penyesuaian diri bisa diartikan kemampuan dalam menguasai dan mengembangkan diri untuk mengendalikan dan mengarahkan dorongan, emosi dan kebiasaan menjadi lebih baik.

Berdasarkan pendapat diatas, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai respon individu dalam mempertahankan diri dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar agar dapat diterima dengan baik, sehingga kebutuhan internal dan eksternalnya terpenuhi.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Runyon dan Haber, 1984 (dalam Irene, 2013), menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut:

- a. Persepsi yang akurat terhadap realita. Hal ini termasuk pengakuan kita terhadap kemungkinan munculnya distorsi atau perubahan persepsi dan interpretasi kita pada suatu kejadian.
- b. Kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan. Coping terhadap stress atau kecemasan akan terjadi apabila kita mau mengakui bahwa pencapaian tujuan dalam hidup akan memberikan arah dan jalan serta membuat kita dapat lebih bertahan dari keinginan, kekalahan yang tidak terelakkan, rasa frustrasi dan stress yang mungkin terjadi.
- c. *Self-image* positif. Penilaian diri yang kita lakukan harus bersifat positif dan negatif. Kita tidak boleh terjebak pada satu penilaian saja terutama penilaian yang tidak diinginkan, kita harus berusaha memodifikasi penilaian positif dan negatif menjadi suatu perubahan yang lebih luas dan

lebih baik. Individu seharusnya mengakui kelemahan dan kelebihan, jika seseorang mengetahui dan memahami dirinya dengan cara yang realistik, dia akan mampu mengembangkan potensi, sumber-sumber dirinya secara penuh.

- d. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan. Individu mampu merasakan, mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistik dan tetap berada di bawah kontrol. Masalah-masalah dalam pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak yang negatif, sedangkan kurangnya kontrol akan menyebabkan emosi yang berlebihan.
- e. Hubungan interpersonal yang baik. Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Sejak kita berada dalam kandungan, kita selalu tergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti kebutuhan fisik, social dan emosi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.

Dari uraian diatas, penyesuaian diri dapat dilihat dari aspek persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan, *self-image* positif, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, serta hubungan interpersonal yang baik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Berikut

merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri (dalam Fatimah, 2006):

1. Faktor fisiologis

Kondisi fisik, seperti bentuk fisik dan perilaku dapat diwariskan, aspek perkembangan secara instrinsik berkaitan erat dengan bentuk tubuh. Shekdan berpendapat bahwa terdapat hubungan antara tipe-tipe bentuk tubuh dengan tipe-tipe temperamen. Misalnya orang yang tergolong ektomorf, yaitu ototnya lemah atau tubuhnya rapuh, ditandai oleh sifat-sifat segan dalam melakukan aktivitas social, pemalu, pemurung, dan sebagainya. Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga mempengaruhi penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula.

2. Faktor psikologis

Berbagai macam faktor psikologis yang dapat berpengaruh dalam penyesuaian diri seperti pengalaman, frustasi, depresi, depresi dan sebagainya.

1) Faktor pengalaman

Tidak semua pengalaman yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Pengalaman utama yang berpengaruh dalam penyesuaian diri, adalah pengalaman yang menyenangkan atau pengalaman traumatik (menyusahkan). Pengalaman yang menyenangkan, akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik, sebaliknya

pengalaman traumatik akan menimbulkan proses penyesuaian yang salah atau menyimpang.

2) Faktor belajar

Proses belajar merupakan fondasi dalam penyesuaian diri, dengan belajar akan membentuk kepribadian individu agar berkembang. Kepribadian lebih banyak diperoleh dari belajar daripada diwariskan, karena proses penyesuaian diri merupakan proses modifikasi tingkah laku sejak fase awal hingga akhir hayat dan diperkuat oleh kematangan.

3) Determinasi diri

Determinasi adalah faktor yang mendorong proses penyesuaian diri individu agar dapat mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau merusak dirinya. Determinasi berfungsi dalam berperan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri, dan keberhasilan serta kegagalan penyesuaian diri ditentukan oleh kemampuan diri individu yang bersangkutan.

4) Faktor konflik

Beberapa pandangan mengatakan konflik bersifat mengganggu dan merugikan, tergantung pada sifat konflik yang terjadi. Ada beberapa konflik yang bersifat menguntungkan dan dapat menjadi motivasi dalam menyesuaikan diri, serta meningkatkan usaha dalam mencapai tujuannya. Namun ada yang melarikan diri untuk lepas dari konflik yang ada sehingga memunculkan gejala neurotis.

3. Faktor perkembangan dan kematangan

Faktor perkembangan tidak didapat dari proses belajar, namun dikarenakan perbeutana individu telah matang dalam merespon dan dapat menentukan pola penyesuaian dirinya. Tingkat kematangan individu berbeda satu sama lainnya, menjadikan pola penyesuaian diri berbeda pula berdasarkan tingkat perkembangan dan kematang yang dicapainya. Perkembangan dan kematangan berpengaruh pada aspek kepribadian individu seperti emosi, sosial, moral, kegamaan, dan intelektual.

4. Faktor lingkungan

Lingkungan berpengaruh dalam proses penyesuaian diri, lingkungan yang baik akan membuat individu mencapai tujuan dari penyesuaian diri yang baik pula, sebaliknya lingkungan yang tidak mendukung dalam penyesuaian diri akan membuat individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Lingkungan utama yang berpengaruh pada proses penyesuaian diri adalah lingkungan keluarga, selanjutnya baru lah lingkungan masyarakat dan sekolah juga mempengaruhi.

5. Faktor budaya dan agama

Budaya dan agama juga berpengaruh pada proses penyesuaian diri individu dalam mencapai tujuannya.

B. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Kematangan emosi dibagi dalam dua kata, yaitu kematangan dan emosi. Kematangan merujuk pada kesiapan dari pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan emosi merupakan gejala dalam jiwa yang biasanya ditunjukkan dalam bentuk perbuatan yang tidak terkendali (Hurlock, 2004). Sedangkan menurut Goleman (1995), emosi adalah semua ekspresi atau pergolakan perasaan, pikiran, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Daniel juga mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dari serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Soergada Poerbakawatja berpendapat bahwa emosi merupakan respons terhadap rangsangan yang mengakibatkan perubahan fisiologis yang disertai perasaan yang kuat dan siap untuk dilepaskan. Respons tersebut dapat terjadi pada perasaan dalam diri atau dari luar diri (dalam Ali & Asrori, 2005).

Dari pendapat diatas, emosi dapat disimpulkan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang dirasakan seorang individu dalam menghadapi suatu situasi tertentu, yang diiringi dengan perubahan fisiologis, perasaan dan perilaku yang ditampakkan.

Hurlock (2004) berpendapat bahwa petunjuk dari kematangan emosi yaitu dimana individu menilai keadaan terlebih dahulu sebelum ia bereaksi secara emosional, dan tidak bereaksi tanpa memikirkannya seperti sifat kekanak-kanan. Hurlock juga berpendapat bahwa kematangan emosi adalah

tidak meledaknya emosi secara langsung dihadapan orang lain, namun mencari waktu dan tempat yang tepat dalam mengungkapkannya agar dapat diterima dengan baik. Sukadji (dalam Ratnawati, 2005), berpendapat bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan dalam mengarahkan emosi dasar ke penyaluran untuk mencapai tujuan, yang dapat memuaskan diri sendiri dan sesuai dengan lingkungan. Jadi kematangan emosi dapat disimpulkan sebagai kemampuan dan kesanggupan individu untuk mengatasi emosi yang dirasakan dalam menghadapi suatu masalah baik berat atau ringan, dan dapat mengantisipasinya dengan baik.

2. Kematangan Emosi Remaja

Remaja dapat mencapai kematangan emosinya apabila remaja tidak sembarangan meluapkan emosinya, tapi bisa menempatkannya dengan baik serta dapat diterima lingkungannya (Hurlock, 2004). Kematangan emosi dapat dilihat pada kemampuan remaja untuk menilai situasi dengan baik, sebelum bereaksi secara emosional, namun dapat memberi emosi yang stabil dan tidak impulsive. Yusuf (2004), menerangkan bagaimana perubahan kematangan emosi sebelum remaja hingga menempuh masa remaja, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1: Perubahan Kematangan Emosi

NO	DARI ARAH	KE ARAH
1.	Tidak toleran dan bersikap superior	Bersikap toleran
2.	Kaku dalam bergaul	Luwes dalam bergaul
3.	Penipuan buta terhadap teman sebaya	Interdependensi dan memiliki harga diri
4.	Kontrol orangtua	Kontrol diri sendiri
5.	Perasaan yang tidak jelas tentang dirinya/orang lain	Perasaan mau menerima dirinya dan orang lain
6.	Kurang dapat mengendalikan diri dari rasa marah	Mampu menyatakan emosinya secara baik

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kondisi remaja yang bisa mengendalikan mengarahkan emosinya pada penyalur yang lebih baik, dan dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

3. Ciri-ciri Kematangan Emosi Remaja

Menurut Walgito 2004 (dalam Asih & Pratiwi, 2010) ada beberapa ciri-ciri kematangan emosi, yaitu:

- a. Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti adanya, sesuai dengan keadaan obyektifnya. Hal ini disebabkan karena seseorang yang lebih matang emosinya dapat berfikir lebih baik dan objektif.
- b. Tidak bersifat impulsive, akan merespon stimulus dengan cara berfikir baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
- c. Mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik.
- d. Bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
- e. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Berdasarkan ciri-ciri di atas dapat disimpulkan bahwa ciri kematangan emosi yaitu: emosi yang stabil, menilai situasi secara kritis, emosi yang

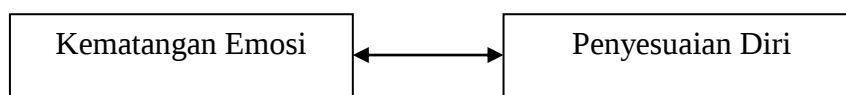
terkontrol, bersifat sabar dan penuh pengertian, mempunyai tanggung jawab yang baik, mampu berdiri sendiri dan tidak mudah mengalami frustrasi.

C. Dinamika Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Remaja

Fatimah (2006), ia mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan penguasaan dan kematangan emosi. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah perkembangan dan kematangan, yang mana kondisi perkembangan dan kematangan berpengaruh pada aspek kepribadian individu. Dalam penelitian Lathifah (2015), terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja pondok pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta. Semakin tinggi kematangan emosi remaja, maka akan semakin tinggi pula kematangan emosi remaja tersebut. Data penelitian ditemukan 75,6% (55 remaja) memiliki tingkat penyesuaian diri berkategori tinggi dan 73,8% (54 remaja) memiliki tingkat kategori kematangan emosi yang tinggi pula.

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan, maka hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja dapat digambarkan dalam kerangka sebagai berikut:



Kesimpulan: Kematangan emosi dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.

H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas VIII dan IX MTI Koto Tinggi tingkat Tsanawiyah, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kematangan emosi remaja khususnya siswa kelas VIII dan IX Tsanawiyah MTI Koto Tinggi secara umum berada pada kategori tinggi. Ini berarti bahwa siswa kelas VIII dan IX Tsanawiyah MTI Koto Tinggi sudah memiliki kematangan emosi yang cukup baik dalam diri mereka.
2. Penyesuaian diri siswa kelas VIII dan IX Tsanawiyah MTI Koto Tinggi pada umumnya berada pada kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VIII dan IX Tsanawiyah MTI Koto Tinggi sudah memiliki penyesuaian diri dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja, yang bisa juga diartikan bahwa semakin tinggi kematangan emosi remaja, maka semakin pula tinggi penyesuaian diri remaja.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, berikut ini disampaikan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait:

1. Bagi siswa/i MTI Koto Tinggi agar dapat memahami, menjalankan dan mengikuti dengan baik segala aturan yang ada disekolah agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik.
2. Bagi staff atau tenaga pengajar MTI Koto Tinggi agar dapat memperhatikan kebutuhan siswa-siswi yang menuntut ilmu, agar para siswa bisa lebih nyaman dan dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah dengan baik, serta dapat meningkatkan prestasi siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel terikat yang sama, diharapkan untuk dapat mempertimbangkan faktor lain yang bisa dijadikan sebagai variabel bebas yang juga dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja, sehingga faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan penyesuaian diri remaja dapat terungkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. (2005). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Asih, G Y & Pratiwi M M S. (2010) Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*.1
- Asmiyati. (2001). Hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku asertif pada mahasiswa psikologi Untag Surabaya, Skripsi (tidak diterbitkan). *Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*
- Djeri, S. (2015). Hubungan antara kematangan emosi dengan kenakalan remaja di SMK X Palembang. *Universitas Bina Darma Palembang*
- Endah, P S & Srtini, N. (2002). Penerimaan diri pada lanjutan usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi No.2, 73-88 Universitas Gadjah Mada*
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Fema, R. Hubungan kematangan emosi dengan konformitas pada remaja. *universitas Ahmad Dahlan*
- Ghifron, M Nur & Risnawati R S. (2011). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hurlock, E B. (2004). *Developmental psychology*. Jakarta: Erlangga