

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI  
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWI TINGKAT I  
AKADEMI KEBIDANAN PEMKAB LANGKAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Guna Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Psikologi*

**OLEH :**  
**JAMILAH RITONGA**  
**NIM : 07.860.0316**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2010**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/1/20

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

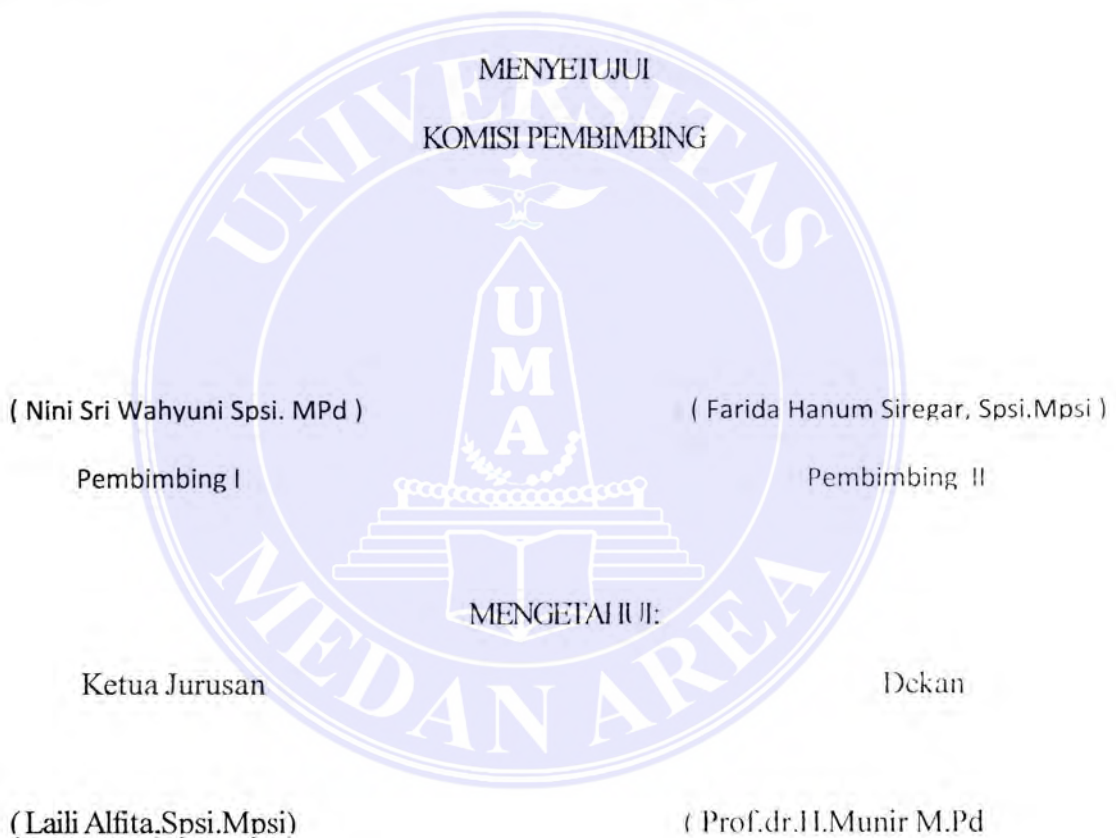
Access From (repository.uma.ac.id)29/1/20

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI  
DENGAN PENYUSUAIAN DIRI SISWA / I TINGKAT I  
AKADEMI KEBIDANAN  
PEMKAB LANGKAT

NAMA MAHASISWA : JAMILAH

NO. STAMBUK : 07. 860. 0316

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN



## *PERSEMBAHAN*

*KASIH ..... adalah hari yang ternilai,*

*Kebahagiaan & cinta hanya berasal dari suatu perjuangan  
dan pengorbanan*

*Suatu penuntian, setiap detik, hari dan tahun ..... Akhirnya  
telah tiba,*

*Pengorbanan kalian, suamiku, ayahandaku, adik-adikku yang  
telah membuat anakmu bahagia hanya kasih yang dapat  
kupersembahkan dan*

*Sbringsi ini sebagai*

*tanda kasih saya*

*kepada orang-orang yang saya sayangi*

*atas segala perjuangan, pengorbanan, serta do'a yang telah  
diberikan :*

*ayah mamaku tercinta*

*Purn. H. Amin Ritonga dan (Almarhumah) Sahmah Br  
Hastibulan*

*Suamiku*

*Munir Abd Karim*

*Adik-adikku*

*Ramli Elwin Ritonga dan Merlyn Roselida Br Ritonga*

*Dan untuk semua rekan-rekan yang di*

*Akademi Keperawatan dan Akademi Kebidanan Pemkab  
Langkat*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kupanjat kehadiran Allah subhannallahu wataala yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya dan Salam Dan Shalawat Atas Baginda Rasullullah Salalahualaiwassalam. atas segala Rahmat Hidayah dan anugerahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan mampu bertahan pada setiap kendala dan cobaan yang telah dilalui dan akhirnya mampu dihadapi.

Selesainya penulisan skripsi ini, tidak lain juga karena adanya bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak, oleh karena itu, sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Ayah dan mamaku tercinta, yang telah memberikan segala dukungan dan tidak pernah berhenti memberikan cinta, kasih sayang serta doanya kepada penulis. Meskipun semua tidak pernah terganti, semoga ini dapat membuat Ayahanda dan mamaku bahagia.
2. Keluargaku tersayang yang selalu tetap sabar dan memberikan pendanaan, motivasi dan doa kalian semua membuat Saya bangga, semua yang telah kalian berikan kepada Saya semoga di beri Anugrah dan Hidayah oleh Allah Amin Ya Rahman.
3. Bapak Prof DR H Abdul Munir, MPd, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang turut memberikan masukan dan saran dalam perkuliahan dan penyusunan Skripsi ini.
4. Ibu Nini Sriwahyuni, Spsi.MPd selaku Dosen Pembimbing I, yang telah bersedia meluangkan waktu desela kesibukannya untuk mendidik dan



membimbing peneliti serta banyak memberikan motivasi, masukan dan saran penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Farida Hanum Siregar, Spsi.M, Si, selaku Dosen pembimbing II, yang telah membimbing, dan memberikan motivasi dan dukungan yang begitu berharga kepada penulis.
6. Ibu Cut Mutia, Spsi.M, Si, selaku ketua sidang Meja Hijau yang turut memberikan motivasi dan saran kepada peneliti.
7. Ibu Afisah Wardah Lubis Spsi M Si, selaku Dosen tamu Sidang Meja Hijau yang telah memberikan saran dan masukan, motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Rahmi Lubis, Spsi. M. Si, selaku Sekretaris Meja Hijau, yang juga memberikan waktu dan masukannya kepada peneliti.
9. Ibu dr Hj Lilik Rosdewati, M Kes, selaku Direktur Akper Pemkab Langkat, yang telah memberi dukungan dan motivasi yang begitu berharga kepada penulis meskipun semua tidak pernah terganti, semoga ini dapat membuat bahagia dan bangga.
10. Ibu Dahlia Rosa, SST, selaku Direktur Akbid Pemkab Langkat, yang telah memberikan saran dan motivasi kepada peneliti.
11. Tulang H. Zulhannuddin, SH.MPA dan nangtulang dr Hj Lilik Rosdewati, Mkes yang telah banyak memberikan materi dan motivasi kepada penulis, meskipun semua tidak pernah terganti oleh penulis, semoga Tulang dan Nangtulang dapat membuat bahagia dan bangga.

12. Seluruh Staf Biro Konsultan UMA Psikologi, tanpa kalian yang mengatur berkas-berkas dan administrasi kuliah, tidak akan mungkin saya dapat selesai.
13. Kepada seluruh Mahasiswi Kebidanan Pemkab Langkat, yang telah inspirasi kepada peneliti untuk pembuatan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis kiranya di lapangkan segala urusan kalian dar ALLAH SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

November 2011

Jamilah

MOTTO

JUJUR, BERANI BERBICARA

COBALAH UNTUK BERFIKIR POSITIF .....

MAKA DUNIA AKAN MEJAHAT DUNIA LEBIH BAIK DIHADAPANMU

KANKU INGAT DAMPAI KAPANPUN AKAN NASIHAT YANG DIBERIKAN OLEH

AI MARHUM MAMAKU UTTERSAYANG

AKAN KU BAKTIKAN PODA YANG MAMA TERAPKAN KEPADA ANAKMU INI

AKAN MENJADI KEKUATAN DAN SEMANGAT HIDUPKU AKAN KU KENANG

SAMPAI AKHIR HAYATKU

PODA NA LIMA

1. PA IAS ROHAMU
2. PA IAS PAMATANGMU
3. PA IAS PARABITON MU
4. PA IAS BAGAS MU
5. PA IAS PAKARANGAN MU

SEMOGA ALLAH MENGAMPUNI DOSA MAMAKU AMIIN.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
PARTISIPANSI PENELITIAN .....	ix
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	5
C. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Penyesuaian Diri .....	7



1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	7
2. Macam-macam Penyesuaian Diri .....	12
3. Faktor yang mempengaruhi proses Penyesuaian Diri.....	15
4. Ciri-ciri Penyesuaian Diri .....	17
5. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	20
<b>B. Kematangan Emosi .....</b>	<b>23</b>
1. Pengertian Kematangan Emosi.....	23
2. Faktor-faktor Kematangan Emosi.....	25
3. Ciri-ciri Kematangan Emosi .....	27
4. Aspek-aspek Kematangan Emosi .....	28
<b>C. Remaja .....</b>	<b>32</b>
1. Pengertian Remaja .....	32
2. Ciri-ciri Remaja .....	33
<b>D. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri .....</b>	<b>34</b>
<b>E. Hipotesis .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
<b>A. Identifikasi Variabel Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>B. Defenisi Operasional Variabel .....</b>	<b>39</b>
1. Kematangan Emosi .....	39
2. Penyesuaian Diri .....	40
<b>C. Populasi dan Tehnik Pengambilan Sampel .....</b>	<b>40</b>
1. Populasi .....	40
2. Sampel penelitian dan pengambilan sampel .....	41

D. Metode Pengumpulan Data .....	42
1. Metode Skala .....	44
2. Metode Dokumentasi .....	45
E. Validitas dan Reliabilitas .....	46
1. Validitas .....	46
2. Realibilitas .....	47
F. Metode Analisis Data .....	48
<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	50
1. Orientasi Kanchah penelitian .....	50
2. Persiapan Penelitian .....	51
a. Persiapan Administrasi .....	51
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	52
3. Uji Coba Alat Ukur .....	54
B. Pelaksanaan Penelitian .....	57
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	57
1. Uji Asumsi .....	58
a. Uji Normalitas Sebaran .....	58
b. Uji Linieritas Hubungan .....	59
2. Hasil Perhitungan Analisis Korelasi Product Moment .....	59
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	60
a. Mean Hipitetik .....	60
b. Mean Empirik .....	61

c. Kriteria .....	61
D. Pembahasan .....	62
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A . Latar Belakang Masalah

Penyesuaian diri pada awalnya berasal dari suatu pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi yang diutarakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusinya. Darwin mengatakan "Perubahan secara genetik dapat mengembangkan / meningkatkan kemampuan bertahan hidup dari sebuah organisme reproduksi begitu juga dengan hewan dapat menumbuhkan sebuah perkembangan, proses inilah yang disebut Adaptasi (dalam Microsoft Encarta Encyclopedia, 2002).

Sesuai dengan pengertian tersebut maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat dimana dia hidup. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian ini disebut *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dengan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991)

Penyesuaian diri terdiri dari beberapa aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Fatima, 2006). Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungannya. Ia menyadari sepenuhnya siapa



dirinya sebenarnya, apa kelebihanannya dan kekurangannya, dan mampu bertindak obyektif sesuai kondisi dirinya tersebut. Sedangkan penyesuaian sosial terjadi dimana individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi tingkah laku kelompok.

Proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor. Dan tidak selamanya proses penyesuaian diri berlangsung harmonis sesuai keinginan. Seperti dikatakan sebelumnya bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk membina hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungannya, baik itu lingkungan pribadi, sekolah, pekerjaan ataupun lingkungan masyarakat luas lainnya. Lingkungan tersebut juga mencakup lingkungan hidup yang baru maupun yang lama.

Awal memasuki lingkungan baru merupakan problem penyesuaian diri yang sering dikemukakan contohnya seperti memasuki kehidupan perkawinan, kehidupan pekerjaan, kehidupan sekolah baru atau kehidupan asrama. Ada beberapa hal yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri memasuki asrama. Keadaan ini dapat dilihat dari hasil wawancara dan observasi terhadap dua siswa pada asrama Akbid Pemkab Langkat. Dari hasil wawancara terhadap subyek I (AA, tingkat I) subyek mengatakan bahwa subyek merasa tidak suka tinggal di asrama karena tidak sesuai dengan cita-citanya, karena subyek berharap akan menjadi seorang musisi. Sementara subyek II (KK tingkat I) mengeluh mengalami kesulitan menyesuaikan diri di asrama karena tidak terbiasa jauh dengan orangtuanya, karena subyek merasa dia adalah anak

bungsu dan perempuan satu-satunya dalam keluarganya. Temuan lainnya yang didapatkan tentang sulitnya penyesuaian diri tinggal di asrama adalah karena tidak terbiasa dengan aktivitas hidup dalam asrama, jam belajar yang berlebihan, serta kuatnya peraturan asrama.

Penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan (Herdjan, 1987). Sementara Schneider (dalam Hartuti, 2003) mengatakan bahwa penyesuaian diri suatu proses yang melibatkan proses mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Tujuannya adalah mendapatkan keharmonisan antara tuntutan lingkungan dimana individu hidup dan mampu mengkondisikan diri dengan lingkungan tersebut. Bila dikaitkan dengan fenomena di atas maka individu yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka ia tidak akan mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, tidak mampu mengatasi kesulitan dan hambatan, dan menjadi kurang harmonis hidupnya.

Berbicara mengenai penyesuaian diri tidak akan lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah faktor kematangan emosi. Seperti yang dikatakan oleh Covey (2005) bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, yang diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan akan individu lain. Jadi, kematangan emosi adalah hal penting dalam pengembangan kapasitas positif dalam melakukan penyesuaian diri dengan individu lain. Kematangan emosi tidak hanya memungkinkan seorang individu untuk berhubungan dengan individu lain secara dewasa, dalam arti individu dapat



mengontrol dirinya sendiri tetapi juga dapat menikmati hubungan tersebut (Birren & Sloane, 1980).

Young (1950) dalam bukunya *Emotion in man and Animal* memberi pengertian bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya. Ditambahkan oleh Marcham (dalam Young 1950) bahwa seseorang yang mempunyai ciri emosi yang sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsang stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Emosi yang sudah matang akan selalu belajar menerima kritik, mampu menggunakan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya, misalnya bermain dan melaksanakan hobinya.

Menurut Azwar (dalam Rahmatika, 2006), faktor kematangan emosi yang dimiliki oleh individu salah satunya dapat dilihat dari tingkat kecerdasan dan bertambahnya usia. Manusia memiliki kemampuan mental untuk bertindak dalam berbagai situasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan kematangan emosi yang dimiliki. Dari usia yang semakin tua maka emosinya juga akan semakin matang. Karena orang yang berusia lebih tua umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga lebih matang dan mampu mengendalikan emosinya.

Menurut Cole (dalam Kampiun Psikologi), emosi yang matang memiliki sejumlah kemampuan utama yang harus dipenuhi yaitu: kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai harapan dan inspirasi, menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain. Dengan demikian dapat

dipahami bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosi diasumsikan akan lebih mampu bertoleransi dan memiliki pertimbangan-pertimbangan rasional dalam menjalani setiap permasalahan yang dihadapi. Termasuk dalam hal ini adalah masalah menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Diasumsikan seseorang yang memiliki kematangan emosi akan lebih mampu menghadapi masalah-masalah yang mungkin akan ditemui di dalam lingkungannya yang baru.

Berangkat dari fenomena yang ada, maka penelitian ini sepatutnya perlu dilakukan sebagai atensi dan kepedulian peneliti terhadap masalah penyesuaian diri bagi para siswa akademi kebidanan Pemkab. Langkat yang dalam proses pendidikannya adalah menjalani kehidupan asrama. Berdasarkan perumusan masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “**Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada siswa / i Tingkat I Akademi Kebidanan Pemkab Langkat.**”

### **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada siswa-siswi Tingkat I Akademi Kebidanan Pemkab. Langkat.



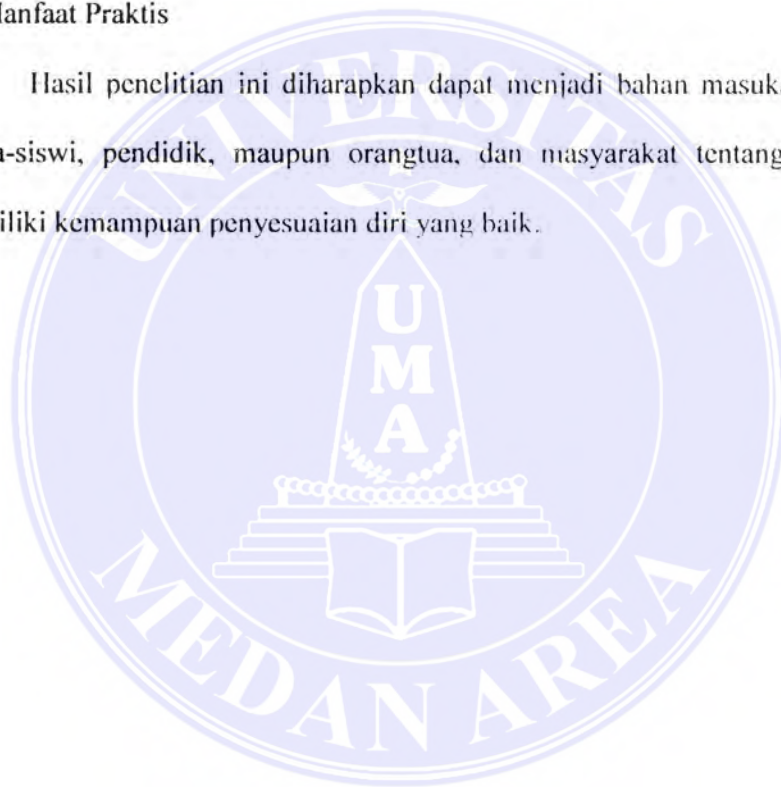
### C . Manfaat Penelitian

#### 1 . Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengembangan ilmu pengetahuan umumnya dan psikologi khususnya, terutama yang membahas mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri.

#### 2 . Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para siswa-siswi, pendidik, maupun orangtua, dan masyarakat tentang pentingnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Penyesuaian Diri

##### 1. Pengertian Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pada asumsi hidup seseorang mengalami stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan yang pernah dialami (Suwarno, 1987).

Penyesuaian menurut Calhoun dan Acocella (dalam Satmoko, 1995) didefinisikan sebagai interaksi yang berhubungan dengan orang lain dan dengan dunia kita. Ketiga faktor ini secara kesatuan mempengaruhi kita dan hubungan tersebut bersifat timbal balik.

- Diri sendiri yaitu : jumlah keseluruhan dari yang telah ada pada kita, tubuh kita, perilaku dan pemikiran serta perasaan kita yang selalu kita hadapi tiap detiknya.
- Orang lain adalah orang-orang yang berpengaruh besar pada kita, sebagaimana kita juga berpengaruh terhadap mereka.

- Sedangkan dunia kita adalah penglihatan dan pemahaman yang mengelilingi kita saat menyelesaikan masalah, mempengaruhi kita dan kita juga mempengaruhi mereka.

Selanjutnya Satmoko (1995) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai satu satunya jalan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah dengan cara membuat perubahan dan mengadakan kompromi dari hari ke hari. Dan Davidoff (1988) mengatakan bahwa penyesuaian diri sebagai proses membimbing anak kearah perilaku nilai tujuan hidup, motivasi yang dipandang tepat oleh masyarakat.

Museor (1979) menyatakan penyesuaian diri adalah penerimaan diri seseorang untuk berperilaku sesuai dengan tujuan sosial serta kepada sesuatu proses bagaimana seseorang berperilaku yang sesuai dengan kepercayaan dan motif yang diperoleh melalui keluarga dan kelompok budayanya yang berlaku.

Winbangningrum (dalam Fahmi, 1982) mengatakan penyesuaian diri dapat diartikan sebagai proses individu yang secara sadar maupun tidak sadar, mengubah tingkah laku, sikap, kebutuhan, proses mental dan beberapa aspek kepribadian, agar terjalin keselarasan antara dirinya dengan dunia luar atau lingkungannya.

Menurut Ali & Asrori (2005) masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya sering tidak terlalu jelas. Dalam perkembangannya, sering mereka menjadi kebingungan. Memang banyak perubahan pada diri seseorang sebagai tanda keremajaan, namun



satu hal yang pasti, konflik yang dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka.

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri. Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan tidak mampu dalam menyesuaikan diri secara optimal (dalam Fatimah, 2006).

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2005) mengatakan penyesuaian diri sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat dan mampu bekerjasama dengan orang lain secara efektif dan efisien serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

Fatimah (2006) menyatakan bahwa kegagalan dalam menyesuaikan diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta, dan sebagainya. Penyesuaian diri yang salah, salah satunya dapat membentuk perilaku agresif, yaitu menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau



konfrontasi untuk menutupi kekurangan dan kegagalan. Reaksi-reaksi yang ditimbulkannya, antara lain :

Penyesuaian diri berarti adaptasi, dimana istilah ini pertama kali dipakai ilmu biologi untuk menunjukkan kemampuan individu untuk mempertahankan diri dari spesies lain. Istilah ini terus berkembang dan dalam bidang psikologi, istilah ini juga sering digunakan, terutama untuk menekankan pada umur individu serta bagaimana ia mengatur hidupnya dan dalam bidang psikologi disebut *adjustment* (Solohin, 2002).

McClelland (2002) mengatakan bahwa manusia mempunyai motif penyesuaian diri, yakni kemampuan untuk selalu berhubungan dengan perubahan dari lingkungan melalui proses penyesuaian tertentu dari dalam diri individu. Hal ini juga ditegaskan oleh Schneider bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) selalu berhubungan dengan tuntutan terutama yang mungkin sangat berat, karena konsep penyesuaian diri hanya dapat digunakan selama aspeknya mengarah pada usaha mengurangi ketegangan akibat dari adanya tuntutan atau penyesuaian diri ataupun adanya tekanan dari kebutuhan dalam diri (Schneiders dalam Apolonia, 1998).

Dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan akan persahabatan, maka manusia perlu menyesuaikan diri dengan manusia di sekitarnya. Sementara itu Sunarto (2002) mendefinisikan Penyesuaian diri sebagai berikut :

- a. Penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya atau bias *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan social.

- b. Penyesuaian dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan dengan standard dan prinsip.
- c. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan-kesulitan dan frustrasi secara efisien.
- d. Penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional, maksudnya secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi.

Fahmi (dalam Sundari, 2005) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan ketentraman secara internal dan hubungannya dengan dunia sekitarnya. Berdasarkan uraian ini, maka bila tidak ada reaksi maka terasa ada beban dan tidak mendapat ketentraman batin, oleh sebab itu, maka penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan/kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitarnya

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri suatu usaha individu yang bersifat aktif dalam mengatasi segala macam tekanan, konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan yang ada pada diri individu, sehingga individu tersebut dapat mengambil peran dalam lingkungan sekitarnya yang pada akhirnya dapat tercipta hubungan yang harmonis dan selaras diantara keduanya..

## 2. Macam-macam Penyesuaian diri

Menurut Gunarsa (1995) penyesuaian diri dibagi menjadi dua kelompok yaitu

### a. Yang adaptif atau adaptasi

Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan terhadap keadaan lingkungan.

### b. Yang adjustif

Menyangkut kehidupan psikis, dan penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku. Yaitu penyesuaian dari tingkah laku terhadap lingkungan di mana dalam lingkungan ini terdapat aturan atau norma jadi intinya penyesuaian terhadap norma-norma.

Setiap makhluk hidup dilahirkan mempunyai dua kecenderungan fundamental yaitu kecenderungan untuk adaptasi dan organisasi. Menurut Piaget (dalam Haditono 1999) adaptasi dapat dilukiskan sebagai kecenderungan bawaan setiap organisme untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kecenderungan ini mempunyai dua komponen yang komplementer yaitu :

- a. Asimilasi yaitu kecenderungan organisme untuk mengubah lingkungan guna menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri.
- b. Akomodasi yaitu kecenderungan organisme untuk merubah dirinya sendiri guna mampu menyesuaikan diri dengan sekelilingnya. Disini penyesuaian diri berhubungan dengan tingkah laku. Sebagaimana kita ketahui tingkah laku manusia sebahagian besar dilatarbelakangi oleh hal-hal psikis.



kecenderungan tingkah laku dalam bentuk gerakan yang refleks. Maka penyesuaian ini adalah penyesuaian dari tingkah laku terhadap lingkungan di mana di dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan dan norma.

Dari dua pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk penyesuaian diri dapat dibagi dua bagian yaitu asimilasi dan akomodasi.

Asimilasi, yaitu kecenderungan organisme untuk mengubah lingkungan guna menyesuaikan dengan dirinya sendiri.

Akomodasi, adalah kecenderungan organisme untuk merubah dirinya sendiri guna menyesuaikan diri dengan sekelilingnya.

Dalam hal ini penyesuaian diri berhubungan dengan tingkah laku. Sebagaimana diketahui bahwa tingkah laku manusia sebagian besar dilatarbelakangi oleh hal-hal yang psikis, tingkah laku dalam bentuk gerakan yang reflex, maka ini penyesuaian diri dari tingkah laku terhadap lingkungan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan dan norma-norma.

Macam-macam penyesuaian diri menurut Sundari (2005) antara lain adalah :

- a. Penyesuaian terhadap keluarga/*family adjustment* (mempunyai relasi yang sehat dengan segenap anggota keluarga, mempunyai solidaritas dan loyalitas keluarga serta membantu usaha keluarga, dalam mencapai tujuannya, mempunyai kesadarannya adanya emansipasi yang gradual serta kemerdekaan dalam taraf kedewasaan, mempunyai kesadaran adanya otoritas orangtua, mempunyai kesadaran

- bertanggungjawab menjalankan aturan-aturan/ larangan-larangan secara disiplin).
- b. Penyesuaian diri terhadap social adjustment (ada kesanggupan mengadakan relasi yang sehat terhadap masyarakat, ada kesanggupan bereaksi secara efektif dan harmonis terhadap kenyataan social, kesanggupan menghargai orang lain mengenai hak-hak pribadinya, kesanggupan menghargai dan menjalankan hukum tertulis maupun tidak tertulis, kesanggupan untuk bergaul dengan orang lain dalam bentuk persahabatan, adanya simpati terhadap kesejahteraan orang lain.
- c. Penyesuaian diri terhadap sekolah/ *school adjustment* (sekolah merupakan wadah peserta didik dalam mengembangkan potensinya. Sekolah harus menumbuhkan penyesuaian diri yang baik, bersikap konstruktif sehingga terwujud disiplin dalam sekolah terhadap peraturan-peraturan yang ada, pengakuan otoritas guru dan pendidik, interes terhadap mata pelajaran di sekolah, situasi dan fasilitas yang cukup sehingga tujuan sekolah tercapai.
- d. Penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi/ *collage adjustment* (Penyesuaian di perguruan tinggi hamper sama dengan di sekolah, ditambah dengan pengembangan kepribadian yang matang, dapat menyesuaikan diri di tempat kerja kelak, siap menghadapi persaingan dan ulet dalam menghadapi persoalan.

- e. Penyesuaian diri terhadap pernikahan/ *marriage adjustment* perkawinan diakhiri dengan kematian, perceraian ( sama-sama masih hidup). Sepanjang perjalanan hidup selalu berusaha melakukan penyesuaian diri antara lain harus ada kesadaran terhadap hakekat perkawinan, harus ada kesediaan untuk menjaga kelanggengan perkawinan, saling mengerti, memberi dan menerima.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Darmayatmo, 1999) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

a. Pendidikan Orang Tua

Orang tua yang melaksanakan pendidikan yang bersifat otoriter mengakibatkan anak mengalami tekanan jiwa dan menjadi rendah diri (*inferior*) anak yang demikian sangat sukar mengembangkan hubungan sosialnya dan dalam penyesuaian diri baik terhadap kelompok maupun penyesuaian diri yang lebih luas juga sangat sukar.

b. Perkembangan bahasa atau intelegensi

Anak yang kurang lancar berbahasa atau intelegensinya di bawah rata-rata sukar dalam penyesuaian diri.

c. Cacat fisik

Jika pertumbuhan fisik seseorang kurang wajar misalnya gagap, mata juling akan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri.



d. Kedudukan dalam keluarga

Anak yang terlalu dimanjakan sukar untuk mandiri, sangat egois sehingga susah untuk menyesuaikan diri dengan teman kelompok.

e. Kepribadian

Temperamen yang dibawa sejak lahir, seperti anak yang sifatnya pemalu atau pendiam agak sukar baginya dalam penyesuaian diri.

f. Perkembangan dan kematangan intelektual, social, moral, dan emosional akan mempengaruhi proses penyesuaian diri.

Selanjutnya Gunarsa (1995) membagi faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menjadi tiga kelompok yaitu :

a. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh hal-hal yang diperoleh dari kelahiran.

Kesukaran dalam penyesuaian ini diakibatkan karena sikap yang pemalu, pendiam, sukar mengemukakan pendapat dan tidak banyak bicara tetapi oleh latihan yang terus menerus dan bimbingan yang teratur, sifat ini dapat dipengaruhi sehingga penyesuaiannya akan lebih baik.

b. Penyesuaian diri dan kebutuhan pribadi

Tingkah laku ini pada dasarnya kebutuhannya relatif sama, tetapi juga dapat berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena mekanisme persepsi seseorang terhadap kebutuhannya, sehingga mempengaruhi caranya bertingkah laku dan menyesuaikan diri terhadap objeknya atau tujuannya.

c. Penyesuaian diri dan pembentukan kebiasaan.

Dalam perkembangannya, seorang anak menuntut lingkungan untuk membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, yang mengakibatkan ada suatu hubungan

antara keinginan dan kepuasan. Di sini ada anak yang sulit memisahkan hubungan antara keinginan dan kepuasan, dan setiap keinginan harus memperoleh kepuasan seketika, seolah-olah sulit untuk menunda keinginan itu.

Berdasarkan dari teori-teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pendidikan orang tua, cacat fisik, kedudukan anak dalam keluarga, kematangan intelektual, moral, emosional dan social, adanya kebutuhan, dan kepribadian.

#### 4. Ciri-Ciri Penyesuaian Diri

Hurlock (dalam Gunarsa, 1995) memberikan empat kriteria penyesuaian diri yang baik yaitu,

- a. Melalui sikap dan tingkah laku yang nyata yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya dan diterima menjadi anggota kelompok tersebut.
- b. Apabila individu dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.
- c. Pada penyesuaian diri yang baik, individu memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mau ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik sebagai anggota kelompok.
- d. Adanya rasa puas dan bahagia karena dapat turut mengambil bagian dalam aktivitas kelompoknya ataupun dalam hubungannya dengan teman-teman. Sementara itu ada pada ciri-ciri dari penyesuaian diri yang berhasil dan tidak berhasil yakni,

### 1) Ciri-ciri penyesuaian diri yang berhasil

Adakalanya individu tidak menyadari bahwa lingkungan tidak berubah sehingga proses penyesuaian diri menimbulkan masalah (Gunarsa dalam Apolonia, 1998). Dalam kenyataannya penyesuaian diri adalah suatu proses yang panjang dan berlanjut pada seluruh kehidupan kita. Situasi kehidupan selalu berganti dan setiap individu secara terus menerus dalam mencapai maksud dan tujuannya selalu silih berganti (Hurlock, 1978).

Menurut Gerungan (dalam Apolonia, 1998) *adjustment* atau penyesuaian diri yang baik mengandung proses :

#### 1. Menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada.

Dalam usaha menyesuaikan diri dengan suatu lingkungan hidup yang baru baginya individu biasanya mengubah dirinya agar sesuai dengan keadaan-keadaan yang baru dilingkungannya.

#### 2. Mengubah keadaan sesuai dengan kebutuhan individu.

Di mana lingkungan diubah oleh individu baik di lingkungan alamiah, psikis, maupun rohaniah. Jadi individu dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan melakukan penyesuaian diri yang aktif.

Secara umum individu yang penyesuaian dirinya baik adalah individu yang mampu mengatasi konflik, frustrasi dan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan diri dan lingkungan Schneiders (dalam Apolonia, 1998) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang dapat memberikan respon yang matang bermanfaat efisien dan memuaskan.



Menurut Maslow dan Rogers (dalam Satmoko, 1995) penyesuaian diri yang normal adalah penyesuaian yang baik yang berarti memiliki aktualisasi diri.

Ada enam karakteristik penyesuaian diri yang normal yaitu :

1. Penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain.

Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang normal yaitu apabila dapat menerima diri mereka sendiri dan orang lain sebagaimana apa adanya. Mereka memberikan penilaian yang tinggi pada individualitas dan keunikan diri mereka sendiri dan orang lain.

2. Persepsi yang akurat tentang kenyataan.

Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang normal yaitu apabila dapat melihat sesuatu seperti apa adanya tanpa menghindarkan diri dari rasa sakit atau keterangan yang mengecewakannya.

3. Keakraban dengan orang lain.

Apabila seseorang dapat memelihara dan mempunyai sahabat karib walaupun sedikit saja, namun ia dapat mengungkapkan diri secara terbuka.

4. Otonomi pribadi

Seseorang yang penyesuaiannya normal memiliki rasa puas diri tinggi dan jika diperlukan mampu bertahan sendirian. Mereka tetap bertahan pada pendapat mereka sendiri meski yang lain tidak setuju.

5. Memusatkan diri pada masalah. Seseorang yang penyesuaiannya normal akan memiliki kesadaran akan tujuan dalam hidupnya. Mereka membuat keputusan berdasarkan pada apa yang menjadi tujuan akhir hidupnya.

## 6. Spontanitas

Seseorang yang penyesuaian dirinya baik adalah spontan dan sederhana. Mereka menjalani kehidupan secara alami, penuh ketentraman dan tidak mau terikat pada peraturan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri penyesuaian diri yang normal ditandai dengan adanya penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain, persepsi yang akurat tentang kenyataan, keakraban dengan orang lain, otonomi pribadi, memusatkan diri pada masalah, dan spontanitas

## 5. aspek-aspek penyesuaian diri

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu aspek penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri social (Moreno, 1986)

### a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sehingga tercipta hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitar. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, selanjutnya tidak ada perasaan ingin lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya pada kondisi dirinya, kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan tidak ada keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian diri ditandai dengan kegoncangan



emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebagai akibatnya ada jurang antara individu dengan tuntutan yang diharapkan lingkungan. Jurang inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

#### b. Penyesuaian sosial

Setiap individu hidup dalam masyarakat bebas. Di dalam masyarakat tersebut terjadi saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi demi mendapat penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam psikologi social, proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian social. Penyesuaian social terjadi dalam lingkup hubungan social tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain.

Hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum.

Selanjutnya Schneiders (dalam Priharianti, 1994) menjelaskan bahwa penyesuaian diri memiliki tiga aspek, yaitu:

##### a. Aspek penyesuaian fisik dan emosi

Kesehatan Fisik individu berhubungan dengan kesehatan mental karena fisik merupakan kondisi penting bagi kestabilan emosi, maka individu harus meningkatkan kesehatan dirinya. Untuk mencapai mental yang sehat dan penyesuaian diri yang baik seseorang harus mengurangi pengaruh



yang merugikan dan terus meningkatkan keseimbangan emosi, kesehatan emosi dan control emosi.

b. Aspek penyesuaian seksual

Pada dasarnya penyesuaian diri mengandung kemampuan untuk membedakan dorongan yang ada dengan sikap yang matang terhadap impuls-impuls yang datang, hasrat-hasrat dan pikiran-pikiran tentang seks disesuaikan dengan moral masyarakat.

c. Aspek penyesuaian moral dan religious

Penyesuaian moral mencerminkan kemampuan-kemampuan menghadapi tuntutan-tuntutan moral dengan sikap efektif dan sehat. Agama banteng paling aman bagi suatu proses dan cara hidup yang dipakai seseorang untuk bereaksi terhadap realita-realita sekaligus secara sehat dan memadai. Dengan penyesuaian religious ini seseorang dapat memperoleh nilai-nilai pengalaman dan latihan-latihan bagi orientasi religious yang tepat.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri meliputi aspek fisik dan emosi, penyesuaian seksual, penyesuaian moral dan religious.

## B. Kematangan Emosi

### 1. Pengertian Kematangan Emosi

Menurut Chaplin (2004), kematangan emosi berarti sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang kekanak-kanakan.

Seseorang dikatakan memiliki kematangan emosi apabila memenuhi beberapa kriteria. Pertama, kontrol emosi yang secara sosial dapat diterima. Seseorang secara emosional dikatakan matang apabila individu dapat mengontrol ekspresi emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungan dan sesuai dengan harapan masyarakat. Kedua: penahanan diri, seseorang yang secara emosional dikatakan matang jika individu mampu untuk belajar guna mengetahui berapa besar kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhannya. Ketiga: penggunaan fungsi kritis mental. Seseorang yang secara emosional dikatakan matang jika individu mampu menilai suatu situasi secara kritis sebelum memberikan responnya secara emosional. Kemudian individu mengetahui secara tepat tentang bagaimana cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi tersebut (Hurlock, 1985).

Dalam hal ini mengendalikan emosi bukan berarti menekan atau menghilangkan emosi, melainkan individu belajar untuk mengendalikan diri dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosi yang berlebihan. Morgan (dalam Nur'aini, 2007) mengemukakan bahwa kematangan emosi

merupakan keadaan emosi yang dimiliki seseorang apabila mendapat stimulus emosi tidak menunjukkan gangguan kondisi emosi. Menurut kamus Webster (dalam Feinberg, 2005), kematangan emosi adalah suatu keadaan bergerak kearah kesempurnaan. Definisi ini tidak menyebutkan preposisi “ke” melainkan “kearah” ini berarti individu tidak akan pernah sampai kepada kesempurnaan, namun individu dapat bergerak menuju kearah itu.

Feinberg (2005), mengatakan kematangan tidak selalu berkaitan dengan inteligensi. Banyak orang yang sangat brilian namun masih seperti anak-anak dalam hal penguasaan perasaannya dalam keinginannya untuk memperoleh perhatian dan cinta dari setiap orang, dalam bagaimana caranya memperlakukan dirinya sendiri dan orang lain, dan dalam reaksinya terhadap emosi. Namun ketinggian intelektual seseorang bukan halangan untuk mengembangkan kematangan emosi. Malah bukti-bukti menunjukkan orang yang lebih cerdas cenderung mempunyai perkembangan emosi yang lebih baik dan superior, serta mempunyai kemampuan menyesuaikan diri atau kematangan sosial yang lebih baik.

Howes dan Herald (2005), menambahkan kematangan emosi adalah yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Karena pada dasarnya manusia berada diwilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi-sensasi yang diakui dan dihormati, kematangan emosi mampu memahami yang lebih dalam tentang diri sendiri dan orang lain.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah suatu keadaan yang mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional



yang diketahui individu secara tepat tentang bagaimana cara bereaksi terhadap suatu situasi.

## **2 . Faktor – Faktor Kematangan Emosi**

Faktor – faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Azwar (dalam Rahmatika, 2006), sebagai berikut yaitu:

### **a. Perubahan Fisik**

Terjadinya perubahan fisik pada diri individu menyebabkan terjadinya perubahan pada kematangan emosi. Individu yang matang secara emosi akan sanggup mengontrol pengekspresian emosinya secara lebih terarah dalam kehidupan sosial.

### **b. Perubahan Kelenjar Hormon**

Perubahan pada kelenjar hormon menyebabkan individu mengalami perubahan pada fungsi organ seksual. Hal ini juga berpengaruh terhadap kondisi emosional individu dimana individu secara emosional akan tertarik dengan lawan jenisnya ketertarikan individu pada lawan jenis ini menandakan adanya kematangan emosi.

### **c. Kondisi Lingkungan Sosial**

Sejalan dengan perkembangan yang terjadi pada diri individu maka terjadi perubahan pada lingkungan pergaulan individu. Semakin luas lingkungan pergaulan individu maka kematangan emosi individu juga akan semakin berkembang dari individu akan menjadi lebih matang.

c. Tingkat Kecerdasan

Kematangan emosi yang dimiliki oleh individu dapat dilihat dari tingkat kecerdasan. Manusia memiliki kemampuan mental untuk bertindak dalam setiap berbagai situasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan kematangan emosi yang dimiliki.

d. Bertambahnya Usia

Yang mana semakin tua usia seseorang, maka emosinya juga akan semakin matang orang berusia lebih tua umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga lebih matang dan lebih mampu mengendalikan emosinya.

Menurut Azwar (dalam Rahmatika, 2006), faktor kematangan emosi yang dimiliki oleh individu salah satunya dapat dilihat dari tingkat kecerdasan dan bertambahnya usia. Manusia memiliki kemampuan mental untuk bertindak dalam berbagai situasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan kematangan emosi yang dimiliki. Dari segi usia yang mana semakin tua usia seseorang maka emosinya juga semakin matang. Karena orang yang semakin berusia lebih tua umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga lebih matang dan lebih mampu mengendalikan emosinya.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang yaitu perubahan fisik, perubahan kelenjar hormon, kondisi lingkungan sosial, tingkat kecerdasan, dan bertambahnya usia.

### 3 . Ciri – ciri Kematangan Emosi

Walgito (1984) mengemukakan ciri-ciri individu dengan kematangan emosi adalah sebagai berikut :

- a. Dapat menerima dengan baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti apa adanya, sesuai dengan keadaan objektifnya.
- b. Tidak bersifat impulsif.

Dapat mengontrol emosinya secara baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya.

- c. Dapat berfikir objektif.
- d. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Selanjutnya Murray (2005) berpendapat bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kematangan emosi adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan dengan individu lain yang bersifat saling memberi dan menerima.
- b. Memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi kenyataan hidupnya.
- c. Memiliki kemampuan untuk mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu.
- d. Memiliki kemampuan untuk menerima situasi yang menimbulkan frustrasi.
- e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi rasa marah secara konstruktif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa ciri-ciri kematangan emosi yaitu dapat menerima dengan baik keadaan dirinya maupun orang lain, tidak bersifat impulsif, mampu mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu, dan mampu menerima situasi yang menimbulkan frustrasi.



#### 4 . Aspek–Aspek Kematangan Emosi

Goleman (dalam Rahmatika, 2006). mengungkapkan ada 5 (lima) aspek kematangan emosi, yaitu :

##### a. Mengetahui Emosi Sendiri

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Pada tahap ini diperlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul pemahaman tentang diri. Ketidakmampuan mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk dalam memberi keputusan pemecahan masalah.

##### b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan baik, ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi yang berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri bila ditempa kesedihan dan dapat mengatasi kecemasan, kemurungan atau tersinggung dan bangkit kembali dengan cepat.

##### c. Memotivasi Diri

Kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui hal–hal sebagai berikut:

- (1) Bagaimana cara mengendalikan dorongan hati.
- (2) Derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap kerja seseorang.
- (3) Kekuatan berfikir positif.
- (4) Optimisme.

(5) Kesadaran *flow* (aliran), yaitu kesadaran agama, perhatian seseorang sepenuhnya tercurah kedalam keadaan yang sedang terjadi. pekerjaan hanya berfokus pada satu objek. Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

#### d. Mengenali Emosi orang Lain

Empati atau mengenali emosi orang lain berdasarkan pada kesadaran seseorang terbuka pada emosi sendiri maka dapat dipastikan bahwa ia akan dapat membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

#### e. Membina hubungan Dengan Orang Lain

Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan dalam mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keberhasilan dalam membina hubungan dengan orang lain seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial.

Dapat disimpulkan ada beberapa aspek emosi antara lain mengenal emosi sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.

Menurut Overstreet (dalam Schneider, 1955) ada enam aspek kematangan emosi :

#### a. Sikap untuk belajar

Bersikap terbuka untuk menambah pengetahuan dari pengalaman hidupnya. Artinya individu yang matang emosinya mampu mengambil pelajaran dari pengalaman hidupnya dan pengalaman orang disekitarnya untuk digunakan dalam menjalani kehidupannya, sehingga memungkinkan individu untuk menjadi matang dalam mensikapi, memahami dan menilai kehidupan ini.

c. Memiliki rasa tanggung jawab

Memiliki rasa tanggung jawab untuk mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan dan berani menanggung resikonya. Individu yang matang tidak menggantungkan sepenuhnya pada individu lain. Karena individu yang matang tahu bahwa setiap orang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Hal ini berarti bahwa individu yang matang tetap dapat meminta saran atau meniru tingkah laku yang baik dari lingkungannya.

b. Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif

Artinya adanya kemampuan untuk mengatakan apa yang hendak dikemukakan dan mampu mengatakannya dengan percaya diri, tepat dan peka terhadap situasi. Bower & Bower (1984) menyebut hal ini sebagai perilaku asertif, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, memilih apa yang akan dilakukan, mengemukakan pendapat, meningkatkan penghargaan pada diri, membantu diri sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri, dapat menyatakan ketidaksetujuan, mengemukakan rencana untuk mengubah perilaku kita sendiri, dan mampu mengatakan pada orang lain untuk mengubah perilaku buruk mereka.

c. Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial



Individu yang matang mampu melihat kebutuhan individu lain dan memberikan potensi dirinya dalam bentuk uang, waktu atau tenaga untuk dibagikan kepada individu lain yang membutuhkan. Hal ini dikarenakan individu yang matang mampu menunjukkan ekspresi cintanya pada individu lain dan mampu menerima cinta dari individu lain.

c. Beralih dari egosentrisme ke sosiosentrisme

Artinya, individu yang matang emosinya mampu melihat dirinya sebagai bagian dari sekelompok individu dan mau bertindak terhadap individu lain seperti harapannya terhadap individu lain untuk bertindak terhadap dirinya. Dengan demikian, individu mengembangkan hubungan afeksi, saling mendukung, dan bekerja sama. Untuk itu diperlukan adanya empati, sehingga dapat memahami perasaan individu lain, Individu yang memiliki kematangan emosi akan memiliki rasa aman secara emosi karena dapat menyikapi kelebihan dirinya dengan cara membagi dengan orang lain yang membutuhkan, individu tidak hanya ingin diberi tapi juga senang untuk memberi pada orang lain.

d. Falsafah hidup yang terintegrasi

Hal ini berhubungan dengan cara berfikir individu yang matang yang bersifat menyeluruh, yaitu memperhatikan fakta-fakta tertentu secara tersendiri dan menggabungkannya untuk melihat arti keseluruhan yang muncul. Dengan demikian, tindakan sekarang dan terencana masa depannya dibuat dengan berbagai pertimbangan, didasarkan pada penilaian yang objektif dan terlepas dari prasangka.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat enam aspek kematangan emosi menurut Overstreet, yaitu adanya sikap untuk belajar, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, beralih dari egosentrisme ke sosiosentrisme, dan memiliki falsafah hidup yang terintegrasi.

### C. Remaja

#### a. Pengertian Remaja

Remaja dalam bahasa artinya disebut (*Adolescence*), berasal dari bahasa latin *Adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. (Ali, 2005). Istilah *Adolescere* sesungguhnya memiliki arti yang cukup luas, mencakup kematangan emosional, mental, sosial, dan fisik (Hurlock, 1991).

Pandangan ini didukung oleh Piaget (Ali, 2005), yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat desa, suatu masa dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar.

WHO memberikan definisi remaja berdasarkan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi (Sarwono, 2005), secara lengkap definisi tersebut diuraikan sebagai berikut :

Remaja adalah suatu masa ketika :

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pada identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah suatu tingkat usia dimana anak-anak telah ditinggalkan dan tumbuh menjadi dewasa serta mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pada saat-saat inilah anak-anak sudah menjadi dewasa dan mengetahui mana perilaku yang baik dan mana perilaku yang buruk, dan pada saat ini juga anak-anak sudah menjadi relatif lebih dewasa.

#### **b. Ciri-ciri Remaja**

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang mempunyai segi-segi baik dan buruknya. Dalam fase ini remaja sering merasa asing dan merasa tidak cocok identitasnya dengan penggarapan manusia umumnya.

Soekanto (dalam Fitriani, 2007), mengatakan segala sesuatu pada masa remaja masih bersifat mencoba-coba, karena itu tumbuh hal-hal yang kurang menyenangkan, tidak hanya bagi diri remaja sendiri tetapi justru bagi orang lain. Dia masih mencari pola-pola yang sesuai baginya dan ini pun sering dilakukan melalui metode mencoba-coba walaupun melalui kesalaha-kesalahan.



Selanjutnya menurut Gunarsa (dalam Fitriani, 2007) ada beberapa ciri remaja yaitu:

- a. Kegelisahan, keadaan yang tidak tenang menguasai dirinya.
- b. Pertentangan yang terjadi pada diri mereka menimbulkan kebimbangan baik dari mereka sendiri maupun bagi diri orang lain.
- c. Keinginan besar mencoba segala sesuatu hal yang belum diketahui.
- d. Keinginan mencoba sering diarahkan kepada orang lain.
- e. Mengkhayal dan berfantasi.
- f. Keinginan menjelajah ke alam sekitar pada remaja lebih luas.

Bertitik tolak dari pandangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja itu sering merasa khawatir tentang dirinya sendiri. Remaja itu merasa kurang diperhatikan dan mereka sangat membutuhkan perhatian yang serius dan kontiniu.

#### **D. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri**

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri. Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan tidak mampu dalam menyesuaikan diri secara optimal (dalam Fatimah, 2006)..

Proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor. Tidak selamanya proses penyesuaian diri berlangsung harmonis sesuai keinginan. Seperti dikatakan sebelumnya bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk membina hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungannya, baik itu lingkungan pribadi, sekolah, pekerjaan ataupun lingkungan masyarakat luas lainnya. Lingkungan tersebut juga mencakup lingkungan hidup yang baru maupun yang lama.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2005) mengatakan penyesuaian diri adalah kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat dan mampu bekerjasama dengan orang lain secara efektif dan efisien serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

Fatimah (2006) menambahkan bahwa kegagalan dalam menyesuaikan diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta, dan sebagainya. Penyesuaian diri yang salah, salah satunya dapat membentuk perilaku agresif, yaitu menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan dan kegagalan.



Secara umum individu yang penyesuaian dirinya baik adalah individu yang mampu mengatasi konflik, frustrasi dan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan diri dan lingkungan Schneiders (dalam Apolonia, 1998) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang dapat memberikan respon yang matang bermanfaat efisien dan memuaskan.

Seseorang dikatakan memiliki kematangan emosi apabila memenuhi beberapa kriteria. Pertama, kontrol emosi yang secara sosial dapat diterima. Seseorang secara emosional dikatakan matang apabila individu dapat mengontrol ekspresi emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungan dan sesuai dengan harapan masyarakat. Kedua: penahanan diri, seseorang yang secara emosional dikatakan matang jika individu mampu untuk belajar guna mengetahui berapa besar kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhannya. Ketiga: penggunaan fungsi kritis mental. Seseorang yang secara emosional dikatakan matang jika individu mampu menilai suatu situasi secara kritis sebelum memberikan responnya secara emosional. Kemudian individu mengetahui secara tepat tentang bagaimana cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi tersebut (Hurlock, 1985).

Young (1950) dalam bukunya *Emotion in man and Animal* memberi pengertian bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya. Ditambahkan oleh Marcham (dalam Young 1950) bahwa seseorang yang mempunyai ciri emosi yang sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsang stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Emosi yang sudah matang akan selalu belajar menerima kritik, mampu



menggunakan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya, misalnya bermain dan melaksanakan hobinya.

Menurut Azwar (dalam Rahmatika, 2006), faktor kematangan emosi yang dimiliki oleh individu salah satunya dapat dilihat dari tingkat kecerdasan dan bertambahnya usia. Manusia memiliki kemampuan mental untuk bertindak dalam berbagai situasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan kematangan emosi yang dimiliki. Dari usia yang semakin tua usia seseorang maka emosinya juga akan semakin matang. Karena orang yang berusia lebih tua umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga lebih matang dan mampu mengendalikan emosinya.

Selanjutnya menurut Cole (dalam Kampiun Psikologi), emosi yang matang memiliki sejumlah kemampuan utama yang harus dipenuhi yaitu: kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai harapan dan inspirasi, menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain. Dengan demikian dapat difahami bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosi diasumsikan akan lebih mampu bertoleransi dan memiliki pertimbangan-pertimbangan rasional dalam menjalani setiap permasalahan yang dihadapi. Termasuk dalam hal ini adalah masalah menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Diasumsikan seseorang yang memiliki kematangan emosi akan lebih mampu menghadapi masalah-masalah yang mungkin akan ditemui di dalam lingkungannya yang baru.

Secara umum individu yang penyesuaian dirinya baik adalah individu yang mampu mengatasi konflik, frustrasi dan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan diri dan lingkungan Schneiders (dalam Apolonia, 1998) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang dapat memberikan respon yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan.

### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis diatas maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut. Ada hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Diasumsikan semakin tinggi kematangan emosi seseorang maka penyesuaian dirinya akan semakin baik. Sebaliknya semakin rendah kematangan emosi seseorang maka penyesuaian dirinya semakin buruk.