



**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DAN
SELF REGULATION DENGAN KEMAMPUAN
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 29 SEMARANG**

Skripsi
disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Dwi Riskiyani
1301413065

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2017**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Kematangan Emosi dan *Self Regulation* dengan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Semarang" ini benar-benar hasil karya sendiri dan bukan plagiat baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat ataupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, September 2017



Dwi Riskiyani

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul Hubungan antara Kematangan Emosi dan *Self Regulation* dengan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Semarang ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang skripsi pada :

hari : *Senin*
tanggal : *18 September 2017*

Pembimbing 1



Dra. M. Th Sri Hartati, M.Pd., Kons.
NIP. 196012281986012001


Pembimbing 2



Prof. Dr. Sugiyono, M.Si
NIP. 195204111978021001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.
NIP. 196002051998021001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan antara Kemampuan Emosi dan *Self Regulation* dengan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Semarang" ini telah dipertahankan di hadapan sidang panitian ujian skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada :

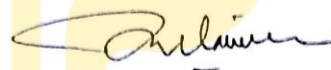
hari : *Senin*
tanggal : *16 Oktober 2017*

Panitia Ujian


Ketua

Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP.196301211987031001

Sekretaris


Mulawarman, Ph.D.
NIP. 197712232005011001


Penguji Utama


Drs. Eko Nusanoro, M.Pd., Kons.
NIP. 196002051998021001

Penguji/Pembimbing I


Dra. M. Th Sri Hartati., M.Pd.Kons
NIP. 19601228986012001

Penguji/Pembimbing II


Prof. Dr. Sugiyono, M.Si
NIP. 19520411978021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Kegagalan merupakan hal yang wajar dan normal, karena itu merupakan proses penyesuaian diri dengan kehidupan yang lebih sukses” (Dwi Riskiyani)



Persembahan

Seiring rasa syukur dan atas ridho-nya, skripsi ini saya persembahkan kepada:

*Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri
Semarang*

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kematangan Emosi dan *Self Regulation* dengan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Semarang”. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dra. M. Th Sri Hartati, M.Pd., Kons dan Prof. Dr. Sugiyo, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan ilmu, motivasi, dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh siswa. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diprediksikan bahwa semakin tinggi kematangan emosi dan *self regulation* siswa maka kemampuan penyesuaian diri siswa semakin baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini serta Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
5. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMP Negeri 29 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
6. Orang tua dan kakak tercinta yang senantiasa memberikan doa, dorongan, semangat dan kasih sayang yang tiada henti, terutama Ibu yang selalu berjuang untuk anaknya sampai pada tahap ini.
7. Teman-teman BK angkatan 2013, sahabat-sahabatku, dan teman-teman lainnya yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG Semarang, September 2017

Penulis

ABSTRAK

Riskiyani, Dwi. 2017. *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Self Regulation dengan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Semarang*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dra. M. Th Sri Hartati, M.Pd.,Kons dan Prof. Dr. Sugiyo, M.Si

Kata kunci: Kemampuan Penyesuaian Diri; Kematangan Emosi; *Self Regulation*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi pada siswa kelas VII di SMP Negeri 29 Semarang yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK diperoleh informasi bahwa siswa sering terlambat mengumpulkan tugas, siswa dihukum oleh guru karena tidak mengerjakan tugas, ada siswa yang mogok masuk sekolah karena mempunyai permasalahan dengan salah satu guru, melanggar peraturan sekolah, dan bertengkar dengan teman hingga di panggil ke ruang BK. Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian adalah (1) bagaimana tingkat kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi dan *self regulation* pada siswa kelas VII SMPN 29 Semarang, (2) adakah hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 29 Semarang, (3) adakah hubungan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 29 Semarang, (3) adakah hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 29 Semarang

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif korelasional, dengan jumlah populasi sebanyak 272 siswa dan sampel sejumlah 152 siswa, dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kemampuan penyesuaian diri, skala kematangan emosi, dan skala *self regulation* yang telah diuji validitasnya dan reliabilitasnya. Analisis data yang digunakan meliputi analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah (1) ada hubungan signifikan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang, (2) ada hubungan signifikan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang, (3) ada hubungan signifikan antara kematangan emosi dan *self regulation* pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi dan *self regulation* pada siswa, maka kemampuan penyesuaian diri pada siswa akan semakin tinggi. Oleh karena itu disarankan agar Guru BK memberikan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling berupa layanan orientasi, informasi, dan penguasaan konten.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KELULUSAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Sistematika Skripsi	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Penelitian Terdahulu	12
2.2 Penyesuaian Diri	14
2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri	15
2.2.2 Ciri-ciri Penyesuaian Diri	16
2.2.3 Proses Penyesuaian Diri.....	21
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	23
2.3 Kematangan Emosi	32
2.3.1 Pengertian Kematangan Emosi	32
2.3.2 Ciri-ciri Kematangan Emosi	33
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi.....	39
2.4 <i>Self Regulation</i>	43
2.4.1 Pengertian <i>Self Regulation</i>	43
2.4.2 Aspek-aspek <i>Self Regulation</i>	44
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulation</i>	49
2.5 Hubungan antara <i>Self Regulation</i> dengan Kemampuan Penyesuaian Diri	52
2.6 Hubungan antara <i>Self Regulation</i> dengan Kemampuan Penyesuaian Diri	53
2.7 Kerangka Berpikir	54
2.6 Hipotesis Penelitian.....	59

BAB 3 METODE PENELITIAN	60
3.1 Jenis Penelitian.....	60
3.2 Variabel Penelitian	61
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	61
3.2.2 Hubungan Antar Variabel	61
3.2.3 Definisi Operasional Variabel.....	62
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	64
3.3.1 Populasi Penelitian.....	64
3.3.2 Sampel Penelitian.....	65
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	67
3.4.1 Metode Pengumpul Data.....	67
3.4.2 Alat Pengumpul Data	68
3.4.3 Penyusunan Instrumen	69
3.5 Uji Instrumen Penelitian	73
3.5.1 Validitas Instrumen	73
3.5.2 Reliabilitas Instrumen	75
3.5.3 Hasil Uji Coba Instrumen.....	76
3.6 Teknik Analisis Data.....	78
3.6.1 Analisis Deskriptif	79
3.6.2 Uji Hipotesis	83
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	88
4.1 Hasil Penelitian	88
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	89
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis	92
4.2 Pembahasan.....	96
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	105
BAB 5 PENUTUP.....	107
5.1 Simpulan	107
5.2 Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas VII SMP N 29 Semarang	65
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Kelas VII SMP N 29 Semarang	66
Tabel 3.3 Metode dan Alat Pengumpul Data	67
Tabel 3.4 Kategori Jawaban dan Penskoran Item dalam Skala	68
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala Kemampuan Penyesuaian Diri	70
Tabel 3.6 Kisi-kisi Skala Kematangan Emosi.....	71
Tabel 3.7 Kisi-kisi Skala <i>Self Regulation</i>	72
Tabel 3.8 Teknik Analisis Data.....	79
Tabel 3.9 Rentang Normal	80
Tabel 3.10 Kriteria Variabel Kemampuan Penyesuaian Diri.....	81
Tabel 3.11 Tingkat Kemampuan Penyesuaian Diri secara Keseluruhan	81
Tabel 3.12 Kriteria Variabel Kematangan Emosi	82
Tabel 3.13 Tingkat Kematangan Emosi Secara Keseluruhan	82
Tabel 3.14 Kriteria Variabel <i>Self Regulation</i>	83
Tabel 3.15 Tingkat <i>Self Regulation</i> Siswa secara Keseluruhan.....	83
Tabel 4.1 Hasil Analisis Tingkat Kemampuan Penyesuaian Diri.....	89
Tabel 4.2 Hasil Analisis Tingkat Kematangan Emosi	90
Tabel 4.3 Hasil Analisis Tingkat <i>Self Regulation</i>	91
Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi Sederhana Kematangan Emosi dengan Kemampuan Penyesuaian Diri	93
Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi Sederhana <i>Self Regulation</i> dengan Kemampuan Penyesuaian Diri.....	94
Tabel 4.6 Hasil Regresi Kematangan Emosi dan <i>Self Regulation</i> dengan Kemampuan Penyesuaian Diri	95

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	58
Gambar 3.1 Hubungan antar Variabel	62
Gambar 3.2 Langkah dasar penyusunan instrumen	69



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri Sebelum <i>Try Out</i>	114
Lampiran 2	Skala Penyesuaian Diri Sebelum <i>Try Out</i>	115
Lampiran 3	Kisi-kisi Skala Kematangan Emosi Sebelum <i>Try Out</i>	118
Lampiran 4	Skala Kematangan Emosi Sebelum <i>Try Out</i>	119
Lampiran 5	Kisi-kisi Skala <i>Self Regulation</i> Sebelum <i>Try Out</i>	122
Lampiran 6	Skala <i>Self Regulation</i> Sebelum <i>Try Out</i>	124
Lampiran 7	Tabulasi <i>Try Out</i> Penyesuaian Diri	128
Lampiran 8	Hasil Validitas dan Reliabilitas Penyesuaian Diri	130
Lampiran 9	Tabulasi <i>Try Out</i> Kematangan Emosi	134
Lampiran 10	Hasil Validitas dan Reliabilitas Kematangan Emosi	136
Lampiran 11	Tabulasi <i>Try Out Self Regulation</i>	139
Lampiran 12	Hasil Validitas dan Reliabilitas <i>Self Regulation</i>	141
Lampiran 13	Kisi-kisi Kemampuan Penyesuaian Diri Penelitian.....	145
Lampiran 14	Kisi-kisi Kematangan Emosi Setelah Penelitian	146
Lampiran 15	Kisi-kisi <i>Self Regulation</i> Setelah Penelitian	147
Lampiran 16	Instrumen Penelitian	149
Lampiran 17	Lembar Jawab Instrumen Penelitian.....	158
Lampiran 18	Tabulasi Penelitian Penyesuaian Diri	162
Lampiran 19	Tabulasi Penelitian Kematangan Emosi	166
Lampiran 20	Tabulasi Penelitian <i>Self Regulation</i>	169
Lampiran 21	Hasil Uji Deskriptif Penyesuaian Diri	173
Lampiran 22	Hasil Uji Deskriptif Kematangan Emosi	174
Lampiran 23	Hasil Uji Deskriptif <i>Self Regulation</i>	175
Lampiran 24	Uji Normalitas	176
Lampiran 25	Uji Multikolinieritas	177
Lampiran 26	Uji Heterokedastisitas.....	178
Lampiran 27	Uji Hipotesis	179
Lampiran 28	Dokumentasi Penelitian.....	182
Lampiran 29	Surat Penelitian.....	184

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada periode ini remaja akan mengalami perubahan-perubahan yang dapat menimbulkan permasalahan. Perubahan-perubahan tersebut terjadi pada aspek fisik dan aspek psikologis yang ada pada diri remaja. Agar remaja tidak mengalami permasalahan terkait dengan perubahan tersebut, maka diperlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Sunarto & Agung (2002: 222) menyatakan penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Hal ini berarti individu harus berusaha mengembangkan diri agar terarah dan terkendali serta menyadari realita yang terdapat di lingkungan sehingga penyesuaian diri akan berjalan dengan baik. Penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat (*lifelong process*) yang akan terus dihadapi oleh manusia. Dalam proses tersebut akan muncul konflik-konflik, tekanan dan frustrasi sehingga individu harus senantiasa terus menemukan dan mengatasi tekanan serta tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika telah belajar bereaksi terhadap diri dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental

frustasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik (Ali & Asrori, 2005: 176). Sedangkan Sunarto & Agung (2002: 224-225) menyatakan individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri ditandai hal-hal sebagai berikut: (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, (2) tidak ada mekanisme psikologis, (3) tidak ada frustrasi pribadi, (4) memiliki pertimbangan rasional dan penghargaan diri, (5) mampu dalam belajar, (5) menghargai pengalaman, dan (6) bersikap realistik.

Pada hakikatnya penyesuaian diri adalah suatu hal yang penting bagi kehidupan individu. Penyesuaian diri berperan dalam menentukan bagaimana individu memperoleh keharmonisan baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu penyesuaian diri juga sebagai salah satu syarat bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu (Mu'tadin, 2005). Kemampuan penyesuaian diri yang baik sangatlah dibutuhkan bagi siswa ketika berinteraksi di lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan karena dengan penyesuaian diri siswa akan merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan pandangan positif. Dengan hal tersebut siswa akan mudah dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan (Mariah,dkk 2016: 73).

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah dapat timbul ketika anak mulai memasuki jenjang sekolah yang baru, seperti sekolah menengah pertama. Siswa sekolah menengah pertama merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan remaja awal. Hurlock (1980: 213) menyatakan pada masa ini tugas tersulit bagi siswa adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Suntrock, (2007: 106) menyatakan hal ini disebabkan karena siswa mengalami *top-dog*

phenomenon, dimana terjadi perpindahan posisi teratas di sekolah dasar menuju ke posisi terendah di sekolah menengah pertama.

Banyak hal yang dapat menjadi faktor terbentuknya kemampuan penyesuaian diri individu. Faktor tersebut dapat berupa faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu meliputi: (1) kondisi jasmani, (2) psikologis, (3) kebutuhan, (4) kematangan intelektual dan emosional, (5) mental, dan (6) motivasi. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat (Ghufron & Rini, 2010: 55-56). Kemudian Ali & Asrori (2005: 181) menyatakan setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu: (1) kondisi fisik, (2) kepribadian, (3) proses belajar, (4) lingkungan dan (5) agama serta budaya.

Meskipun faktor lingkungan berpengaruh terhadap pembentukan kemampuan bersosialisasi, namun secara internal individu memiliki tingkat penentuan perilakunya masing-masing termasuk dalam mengontrol pengaruh lingkungan di sekitarnya. Hal ini diperkuat oleh teori kognitif sosial Bandura (1999:4) bahwa manusia tidak sepenuhnya dipengaruhi lingkungan karena dalam dirinya terdapat kemampuan untuk menentukan perilaku yang sering disebut sebagai penentu perilaku. Hal ini juga berlaku ketika individu melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan barunya. Individu memiliki kemampuan mengatur, mengontrol dan menentukan perilaku terhadap segala pengaruh lingkungan sehingga menghasilkan penyesuaian diri yang baik.

Salah satu faktor dalam diri yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kematangan emosi. Kematangan emosi mempunyai peran yang sangat penting dalam kemampuan penyesuaian diri. Hal ini disebabkan karena kematangan emosi bagian dari nilai-nilai dasar pribadi. Chaplin (2005: 165) menyatakan kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Seseorang dikatakan memiliki kematangan emosi jika dapat menunjukkan emosinya secara tepat dengan pengendalian diri yang wajar. Selain itu seseorang yang telah matang emosinya juga memiliki kekayaan dan keanekaragaman ekspresi emosi dan kontrol emosi (Sinarta, 2015:4).

Karl Garison dalam Susilowati (2013: 110) menyatakan siswa yang memiliki kematangan emosi tinggi maka akan menunjukkan sikap bertanggung jawab, dapat bekerja sama dengan orang lain, jujur, percaya kepada orang lain, dan memikirkan hak-hak orang lain. Selain itu jika siswa matang secara emosi maka mereka akan dapat mengendalikan emosi secara tepat dan tidak akan meledakkan emosinya di depan orang banyak. Perilaku tersebut akan diterima oleh lingkungan karena siswa mampu mengendalikan dan menahan emosinya secara tepat, bersikap kritis dan lebih stabil. Namun jika siswa kurang matang emosinya mereka akan merasa tertekan dengan tuntutan yang ada dan bisa menjadi siswa yang *underachiever* bahkan *drop out*. Siswa juga akan merasa terisolasi, bersifat agresif dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga siswa tidak dapat mengembangkan kreativitas dan potensi yang dimiliki (Hawadi dalam Susilowati, 2013)

Dengan demikian kemampuan penyesuaian diri siswa akan berkembang dengan adanya kematangan emosi. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati (2013: 109) menyimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian sosial. Makna hubungan korelasi positif yang sangat signifikan dari kedua variabel tersebut adalah semakin tinggi kematangan emosi seseorang maka semakin tinggi pula penyesuaian sosialnya.

Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh cara individu dalam mengatur dirinya pada lingkungan sosialnya. Pengaturan diri ini pada umumnya sering disebut dengan *self regulation*. Menurut Atkinson dalam Rozali (2014: 62) menyatakan bahwa *self regulation* merupakan cara memantau perilaku diri sendiri, dengan mengendalikan kondisi stimulus untuk memodifikasi perilaku yang tidak sesuai. Siswa yang memiliki *self regulation* pada dirinya akan memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) memiliki tujuan yang jelas dalam belajarnya, (2) mengutamakan proses daripada hasil belajar, (3) memiliki minat yang besar dalam belajar, (4) menggunakan instruksi diri dalam kegiatan belajar, (5) melakukan monitor pada diri mengenai kemampuan dan kekurangan yang dapat mempengaruhi belajar, (6) melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang dijalankan dan hasil yang didapat, (7) menggunakan strategi dalam belajar, dan (8) mampu beradaptasi terhadap lingkungan belajar serta tugas-tugas yang dihadapi.

Pengaturan diri atau *self regulation* merupakan hal yang sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri (Ali & Asrori, 2005: 183). Dengan adanya *self*

regulation dalam diri, siswa akan dapat mengatur diri dalam segala tuntutan yang diberikan oleh sekolah. Sehingga siswa tidak akan mengalami permasalahan terhadap tugas dan akan mencapai prestasi yang baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Agustiya (2008:75) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prestasi belajar. Dengan demikian siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan memiliki pengaturan diri yang baik ketika memasuki lingkungan sekolah yang baru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK kelas VII diperoleh informasi bahwa masih ada beberapa siswa kelas VII yang kemampuan penyesuaian dirinya rendah. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas, siswa dihukum oleh guru karena tidak mengerjakan tugas, ada siswa yang mogok masuk sekolah karena mempunyai permasalahan dengan salah satu guru, melanggar peraturan sekolah, bertengkar dengan teman hingga di panggil ke ruang BK. Menurut penuturan guru BK hal ini disebabkan karena siswa kelas VII masih terbawa kebiasaan ketika masih berada di sekolah dasar.

Selain itu dari hasil DCM yang telah disebarkan dan dianalisis, permasalahan dalam bidang sosial termasuk dalam derajat D yaitu 46,41%. Adapun rincian permasalahan dibidang sosial yang mendapat derajat C, D dan E yaitu : sering merasa malu bergaul dengan kawan lain jenis kelamin 12,9%, sering merasa iri hati terhadap prestasi orang lain 12,9%, sering menyesali diri sendiri 15,7%, saya ingin tampak lebih menarik 12,9%, saya ingin memiliki teman akrab 58,6%, saya merasa diri saya tidak sebaik orang lain 21,4%, saya ingin hidup lebih tenang 21,4%, sering menyesali diri sendiri 15,7%, saya mudah tersinggung 14,3%, saya

sering bingung bila berhadapan dengan orang lain 17,1%, merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak 30%, mudah marah 20%, sering tidak sabar 15,7%, pribadi seorang guru menyebabkan saya merasa sebal terhadap pelajaran 14,3%.

Fenomena yang muncul tersebut menimbulkan rasa keingintahuan dan kepedulian peneliti sebagai mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling untuk turut mengkaji dan memperdalam dari sisi keilmuan bimbingan dan konseling. Permasalahan penyesuaian diri merupakan salah satu masalah dalam bidang sosial yang perlu mendapatkan perhatian dari sudut pandang Bimbingan dan Konseling. Sesuai dengan Permendikbud No.111 Tahun 2014 menjelaskan bahwa Guru BK mempunyai tugas untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional dan khususnya membantu peserta didik/konseli mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya. Salah satu cara untuk mencapai perkembangan siswa sesuai dengan Permendiknas No.111 Tahun 2014 dijelaskan bahwa Guru BK dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan fungsi dan tujuan Bimbingan dan Konseling. Salah satu fungsi tersebut yaitu fungsi pemahaman dan pencegahan.

Dalam hal ini guru BK harus memberikan pemahaman tentang cara menyesuaikan diri yang baik dan melakukan pencegahan agar permasalahan penyesuaian diri pada siswa tidak terlalu banyak terjadi. Guru BK juga harus jeli dalam memahami penyesuaian diri mengingat hal tersebut memang sangat penting bagi perkembangan siswa.

Maka dari itu usulan judul penelitian ini yaitu “Hubungan antara Kematangan Emosi dan *Self Regulation* dengan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Semarang”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi dan *self regulation* pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang ?
2. Apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang ?
3. Apakah ada hubungan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang ?
4. Apakah ada hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi dan *self regulation* pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang.
2. Mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang.

3. Mengetahui hubungan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang.
4. Mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat berupa :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling serta dapat membantu siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Ada beberapa manfaat praktis dari penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Bagi Guru BK

Guru BK hendaknya dapat menerapkan strategi untuk meningkatkan kematangan emosi dan pengaturan diri siswa sehingga siswa dapat memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dan prestasi siswa pun tidak menurun.

2. Bagi Peneliti Lanjutan

Memberikan bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti lanjut yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan kematangan emosi, *self regulation* dan kemampuan penyesuaian diri.

1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Peneliti telah menyusun sistematika penulisan skripsi untuk memberi gambaran menyeluruh mengenai skripsi. Skripsi ini terdiri atas tiga bagian yaitu bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir.

1. Bagian Awal

Bagian ini terdiri atas halaman judul, pengesahan, pernyataan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Bagian ini merupakan bagian pokok skripsi yang terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab 1 Pendahuluan, berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab 2 Tinjauan pustaka, berisi tentang penelitian terdahulu dan teori-teori yang melandasi penelitian ini. Beberapa konsep teori yang disajikan pada bab ini mencakup pengertian, ciri-ciri, dan faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri. Diperlengkap dengan teori pengertian, ciri-ciri, dan faktor yang memengaruhi kematangan emosi. Kemudian diperlengkap dengan teori pengertian, aspek, dan faktor yang memengaruhi *self regulation* siswa.

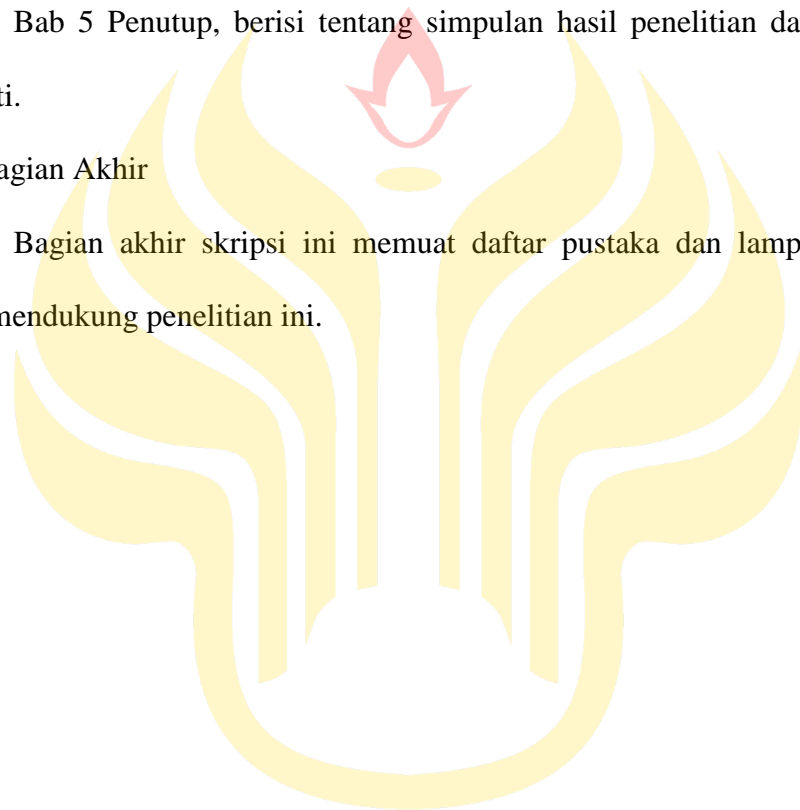
Bab 3 Metode Penelitian, berisi tentang jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik sampling, metode dan alat pengumpulan data, validitas dan reliabilitas instrumen, uji instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

Bab 4 Hasil penelitian dan pembahasan, berisi tentang hasil penelitian beserta uraian penjelasan tentang masalah yang dirumuskan pada bab I, selain itu pada bab ini juga dijelaskan mengenai keterbatasan penelitian sehingga dapat disampaikan rekomendasi untuk penelitian berikutnya.

Bab 5 Penutup, berisi tentang simpulan hasil penelitian dan saran-saran peneliti.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi ini memuat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kajian secara teoritis yang akan dipakai sebagai dasar penelitian. Sebelum membahas lebih jauh tentang teori, uraian landasan teoriti dimulai dari: (1) penelitian terdahulu, (2) kemampuan penyesuaian diri, (3) kematangan emosi, (4) *self regulation*, (5) kerangka berfikir, dan (6) hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Penelitian terdahulu diperlukan sebagai rujukan untuk menguatkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lainnya, berikut adalah hasil penelitian yang memiliki relevansi dengan judul penelitian yang diangkat oleh peneliti.

Penelitian pertama dilakukan oleh Pritaningrum dan Hendriani (2013: 141), menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama adalah kondisi fisik, kepribadian (pengaturan diri, kemampuan dan kemauan untuk berubah), edukasi dan pendidikan (pengalaman dan latihan), lingkungan (keluarga, sekolah, masyarakat), agama dan budaya.

Penelitian di atas memberikan sumbangsih terhadap penelitian sekarang yaitu sama-sama mengkaji tentang kemampuan penyesuaian diri remaja. Hasil penelitian di atas menunjukkan bukti bahwa penyesuaian diri dapat berkembang ketika dipengaruhi beberapa faktor salah satunya yaitu *self regulation*. Dengan demikian dapat digunakan sebagai acuan terhadap penelitian. Sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan akan menghasilkan hubungan yang signifikan diantara dua variabel tersebut. Sedangkan perbedaannya terdapat pada jenis penelitiannya, jika penelitian di atas menggunakan penelitian deskriptif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan jenis penelitian korelasional yang menghubungkan antara kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi dan *self regulation*.

Penelitian kedua dilakukan oleh Susilowati (2013: 109) menyimpulkan, bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian sosial ($r = 0,794$, $p = 0,000$) ini berarti bahwa siswa akselerasi yang memiliki kematangan emosi rendah biasanya akan diikuti dengan penyesuaian sosial yang rendah, dan sebaliknya jika siswa akselerasi memiliki kematangan emosi yang tinggi biasanya diikuti dengan penyesuaian sosial yang tinggi pula.

Penelitian di atas memberikan sumbangsih dalam penelitian sekarang yaitu sama-sama mengkaji permasalahan kematangan emosi dengan penyesuaian sosial, yang mana keduanya memiliki hubungan yang signifikan sehingga memungkinkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga menghasilkan penelitian yang signifikan. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel

terikatnya, jika penelitian di atas menggunakan penyesuaian sosial sedangkan peneliti menggunakan kemampuan penyesuaian diri.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Fitroh (2012: 109) menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial dengan sumbangan pengaruh sebesar 0,297 atau 29,7%. Dengan demikian berarti remaja yang memiliki regulasi emosi rendah biasanya akan diikuti dengan penyesuaian sosial yang rendah, dan sebaliknya jika remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi biasanya diikuti dengan penyesuaian sosial yang tinggi pula.

Penelitian di atas memberikan sumbangsih terhadap penelitian sekarang yaitu mengkaji tentang regulasi emosi yang merupakan bagian dari *self regulation* dengan penyesuaian sosial. Kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang sangat signifikan, sehingga memungkinkan penelitian yang dilakukan akan menghasilkan penelitian yang memiliki hubungan yang signifikan.

2.2 Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri dengan lingkungan. Pembahasan tentang penyesuaian diri dalam penelitian ini mencakup pengertian penyesuaian diri, ciri-ciri penyesuaian diri, proses penyesuaian diri, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri.

2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa Inggris memiliki dua kata yang berbeda yaitu adaptasi (*adaptiton*) dan penyesuaian (*adjustment*). Keduanya sama-sama mengacu pada pengertian penyesuaian diri namun memiliki perbedaan makna yang mendasar. Adaptasi memiliki pengertian individu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan. Contoh sederhana dari adaptasi, ketika menghadapi suhu yang panas individu akan minum air dingin supaya tetap merasa nyaman. Sedangkan penyesuaian dapat dipahami sebagai mengubah lingkungan agar lebih sesuai dengan keadaan individu. Misalnya, ketika suhu panas individu akan menyalakan AC supaya suhu ruangan berubah seperti yang diinginkan. Hal ini berarti individu tidak berubah melainkan lingkungan yang berubah (Siswanto, 2007: 35).

Fahmi dalam Sobur (2003: 526) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Selaras dengan Fahmi, penyesuaian diri menurut Fatimah (2006: 194) merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Kedua pendapat tersebut diperkuat oleh pendapat Willis (2005: 55) yang menyatakan penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan.

Sedangkan menurut Ali & Asrori (2005: 175) penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Kemudian penyesuaian diri menurut Sunarto & Hartono (2006: 222-223) adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Selaras dengan pendapat sebelumnya, penyesuaian diri menurut Ghufron & Rini (2011: 51) adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan dari dalam diri sendiri atau reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dari lingkungan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan atau usaha individu untuk berinteraksi secara kontinyu dan dinamis dengan diri sendiri, orang lain serta lingkungan untuk menghadapi tuntutan internal dan eksternal yang mengarah pada terciptanya hubungan yang harmonis. Kemampuan penyesuaian diri dalam penelitian ini difokuskan pada lingkungan sekolah, dimana subjek penelitian merupakan siswa kelas VII yang baru masuk dalam lingkungan sekolah menengah pertama.

2.2.2 Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Sepanjang hidup manusia akan terus mengalami penyesuaian diri dengan lingkungannya. Hal tersebut terjadi dikarenakan lingkungan tempat beraktivitas tidak akan selalu sama. Pada kenyataannya, tidak selamanya individu akan

berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Ada individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tepat dan ada juga individu yang kurang tepat dalam melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang kurang tepat tersebut disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Hambatan tersebut dapat bersumber dari dalam maupun luar diri individu. Pada dasarnya individu yang memiliki penyesuaian diri yang tepat dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri yang terjadi pada individu.

Siswanto (2007: 36-39) menyatakan individu yang mampu menyesuaikan diri, umumnya memiliki ciri-ciri yaitu: (1) memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, (2) kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, (3) mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, (4) kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, dan (5) relasi interpersonal. Adapun penjelasnya sebagai berikut.

1. Memiliki Persepsi yang Akurat terhadap Realita

Persepsi individu terhadap realita sangatlah berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi sama. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing individu yang berbeda satu sama lain. Individu yang memiliki penyesuaian yang baik akan memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita. Persepsi yang objektif ini berupa bagaimana individu mengenali konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai konsekuensi tersebut.

2. Kemampuan untuk Beradaptasi dengan Tekanan atau Stres dan Kecemasan

Pada dasarnya individu tidak senang apabila mengalami tekanan dan kecemasan yang terjadi dalam hidupnya. Umumnya, individu akan menghindari hal-hal yang akan menimbulkan tekanan dan kecemasan. Namun individu yang mampu menyesuaikan diri tidak selalu menghindari tekanan dan frustrasi yang muncul. Individu justru belajar untuk mentolerir tekanan dan kecemasan yang dialami dan mampu menunda pemuasan kepuasan yang diperlukan demi pencapaian tujuan yang lebih penting.

3. Mempunyai Gambaran Diri yang Positif tentang Dirinya

Gambaran individu terhadap diri sendiri dapat menjadi salah satu indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki oleh individu. Gambaran diri yang positif mencakup apakah individu yang bersangkutan bisa melihat dirinya secara realistis, yaitu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri serta mampu menerimanya sehingga memungkinkan individu dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh.

4. Kemampuan untuk Mengekspresikan Perasaannya

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu akan mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang dialami serta mampu mengekspresikan perasaan dan emosi secara luas. Selain itu individu yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi secara realistis dan tetap di bawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

5. Relasi Interpersonal

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat hubungan sosial yang tepat. Individu mampu bertindak laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda pula. Individu mampu menerima disukai dan direspek oleh orang lain, namun juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain pula.

Sedangkan menurut Supriyo (2008: 92-94) adapun ciri-ciri penyesuaian diri yang positif antara lain:

1. Kemampuan menerima dan memahami diri sebagai mana adanya dan sanggup menerima kelemahan-kelemahan, kekurangan-kekurangan, disamping kelebihanannya. Individu tersebut mampu menghayati kepuasan terhadap dirinya sendiri.
2. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara obyektif sesuai dengan perkembangan rasional dan perasaan serta memiliki ketajaman dalam memandang realitas.
3. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi, kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif yang ada pada luar dirinya.
4. Memiliki perasaan aman yang memadai.
5. Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran.
6. Bersifat terbuka dan sanggup menerima umpan balik.
7. Memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi.
8. Mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, serta selaras dengan hak dan kewajibannya.

Dari pendapat di atas individu yang dapat menyesuaikan diri secara positif mampu menerima dan memahami dirinya baik berupa kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya serta dapat bertindak sesuai potensi yang dimiliki. Selain itu juga individu mampu menerima dan menilai kenyataan yang terjadi pada lingkungan sekitarnya, mampu bertindak sesuai norma yang berlaku, memiliki rasa hormat pada sesama manusia, dan bersifat terbuka serta sanggup menerima umpan balik. Individu yang dapat menyesuaikan diri juga akan memiliki kestabilan emosi sehingga dapat mencapai hubungan yang baik dengan orang lain.

Kemudian menurut Schneiders dalam Yusuf & Nurihsan (2014: 211-212)

karakteristik penyesuaian diri yang normal ialah sebagai berikut :

1. Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan dan merugikan, mampu mengontrol diri.
2. Terhindar dari mekanisme psikologis seperti rasionalisasi, agresi, kompensasi, represi, sublimasi, interjeksi, dan lain sebagainya.
3. Terhindar dari perasaan kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhannya.
4. Memiliki pertimbangan diri yang rasional, menyelesaikan masalah secara bijak dan bertanggung jawab.
5. Mampu meningkatkan kualitas diri, terus belajar dan memperbaiki diri khususnya dalam kehidupan sehari-hari.
6. Mampu belajar dari masa lalu sebagai pembelajaran untuk menjadi lebih baik.
7. Bersikap obyektif, menjalani hidup dengan wajar, berprasangka positif, dan berfikir positif.

Dari pendapat di atas dapat ditelaah bahwa individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri secara tepat ditandai dengan individu dapat mengontrol emosinya secara baik dimanapun berada, tidak melakukan mekanisme pertahanan psikologis ketika menghadapi permasalahan, tidak merasakan kecewa ketika kebutuhan yang diperlukan belum tercapai, dapat berpikir rasional serta bertanggungjawab ketika menghadapi masalah, dapat meningkatkan kualitas diri, selalu belajar dari pengalaman masa lalu, berprasangka serta berpikiran positif dan menjalani hidup secara wajar.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki beberapa ciri-ciri yaitu: (1) memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, (2) kemampuan beradaptasi dengan tekanan, (3) mempunyai gambaran diri yang positif, (4) menerima lingkungan, (5) kestabilan emosi, (6) kemampuan mengekspresikan emosi, (7) relasi interpersonal, dan (8) bertindak sesuai dengan norma yang berlaku.

2.2.3 Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Ali & Asrori (2005: 176-177) setidaknya melibatkan tiga unsur yaitu: (1) motivasi, (2) sikap terhadap realitas, dan (3) pola dasar penyesuaian diri. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

1. Motivasi

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan dan emosi yang merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan tersebut merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dan keseimbangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut.

2. Sikap terhadap Realitas

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya, benda-benda, hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri.

3. Pola Dasar Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seseorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam situasi itu, anak akan frustrasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih

sayang dengan frustrasi yang dialami. Boleh jadi, suatu saat upaya yang dilakukan itu mengalami hambatan. Akhirnya dia akan beralih kepada kegiatan lain untuk mendapat kasih sayang yang dibutuhkan, misalnya saja dengan mengisap-isap ibu jarinya sendiri.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, proses penyesuaian diri menurut Sunarto & Hartono (2002: 222-224) pada dasarnya penyesuaian diri tidak akan tercapai secara sempurna. Hal tersebut terjadi karena terjadi perbedaan keadaan pada diri individu dengan lingkungannya. Dalam proses penyesuaian diri akan muncul konflik serta frustrasi pada diri individu. Konflik serta frustrasi itu muncul diakibatkan oleh beberapa aspek realita, misalnya: pembatasan orang tua, hambatan fisik, aturan sosial, dan lain sebagainya. Dengan adanya keadaan tersebut, individu akan memunculkan motivasi atau dorongan untuk mengatasi frustrasi yang terjadi. Individu akan berusaha menciptakan beberapa respon yang berbeda dengan mengubah perilaku mereka hingga mendapatkan pemuasan. Dengan demikian individu yang berhasil melakukan penyesuaian diri apabila dapat memenuhi kebutuhan dengan cara yang wajar, dapat diterima, dan tidak merugikan lingkungannya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri terjadi ketika terdapat tiga unsur yaitu motivasi, sikap dan pola dasar penyesuaian diri. Tiga unsur tersebut akan mempengaruhi bagaimana proses penyesuaian diri pada setiap individu ketika berada pada lingkungan baru.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kemampuan penyesuaian diri yang tepat pada setiap individu. Faktor-faktor tersebut datang tidak hanya dari dalam diri individu. Namun dari luar atau lingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap terbentuknya kemampuan penyesuaian diri individu tersebut. Meskipun faktor lingkungan berpengaruh terhadap pembentukan kemampuan bersosialisasi, namun secara internal individu memiliki tingkat penentuan perilakunya masing-masing termasuk dalam mengontrol pengaruh lingkungan di sekitarnya. Hal ini diperkuat oleh teori kognitif sosial Bandura (1999:4) dalam jurnalnya bahwa manusia tidak sepenuhnya dipengaruhi lingkungan karena dalam dirinya terdapat kemampuan untuk menentukan perilaku yang sering disebut sebagai penentu perilaku. Ketika individu melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan barunya, individu memiliki kemampuan mengatur, mengontrol dan menentukan perilaku terhadap segala pengaruh lingkungan sehingga menghasilkan penyesuaian diri yang baik.

Sunarto dan Hartono (2013: 229-236) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu: (1) kondisi jasmaniah, (2) perkembangan dan kematangan, (3) penentu psikologis, (4) lingkungan, dan (5) kultur dan agama. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

1. Kondisi Jasmaniah

Kondisi jasmaniah yang dimaksud ialah struktur fisik, tempramen, aspek perkembangan secara intrinsik yang berkaitan dengan susunan tubuh yang diwariskan kepada individu. Pada dasarnya kesehatan dan penyakit jasmaniah

berhubungan dengan penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik akan diperoleh dan dipelihara dalam keadaan kondisi jasmani yang sehat.

2. Perkembangan dan Kematangan

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinsif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Pada dasarnya tingkat kematangan yang dicapai berbeda antara satu individu dengan lainnya. Hal ini mengakibatkan pola-pola penyesuaian yang berbeda pula pada setiap individu ketika berada pada lingkungan baru. Disamping itu, hubungan antara penyesuaian diri dengan perkembangan dapat berbeda menurut jenis aspek perkembangan yang dicapai.

3. Penentu Psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu: (1) pengalaman, penyesuaian diri dipengaruhi pengalaman menyenangkan dan tarumati; (2) belajar, ialah hal yang fundamental dalam penyesuaian diri karena melalui belajar akan berkembang pola respon yang membentuk kepribadian; (3) determinasi diri, berperan sangat penting dalam penyesuaian diri karena mempunyai peranan dalam mengendalikan dan mengarahkan diri; (4) konflik, dengan adanya konflik akan memotivasi individu untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya.

4. Lingkungan

Berbagai lingkungan yang berada di sekitar individu juga dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri, seperti: (1) pengaruh rumah dan keluarga, faktor yang sangat penting karena keluarga merupakan media sosialisasi bagi anak yang akan

dibawa ke masyarakat; (2) hubungan orang tua dan anak, pola hubungan orang tua dengan anak akan mempunyai pengaruh terhadap proses penyesuaian diri; (3) hubungan saudara, suasana hubungan persaudaraan yang baik mempunyai kemungkinan untuk tercapai penyesuaian diri yang baik; (4) masyarakat, pergaulan individu dalam masyarakat akan mempengaruhi penyesuaian dirinya; dan (5) sekolah, suasana sekolah baik sosial atau psikologis dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu.

5. Kultural dan Agama

Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian diri. Contohnya: tata cara kehidupan di sekolah, di masjid, di gereja, dan sebagainya.

Sejalan dengan pendapat di atas, Schneiders dalam Ali dan Asrori (2005: 181-189) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu: (1) kondisi fisik, (2) kepribadian, (3) edukasi/pendidikan, (4) lingkungan, dan (5) agama dan budaya. Adapun penjelasan dari masing-masing faktor dijelaskan sebagai berikut.

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik sangatlah berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri remaja. Adapun aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja yaitu: (1) hereditas dan konstitusi fisik, (2) sistem utama tubuh, dan (3) kesehatan fisik. Ketiga hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Hereditas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri. Hereditas pada dasarnya digunakan lebih kepada pendekatan fisik, karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik. Kemudian muncul prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri. Selain itu faktor konstitusi fisik yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri ialah intelegensi dan imajinasi.

2) Sistem Utama Tubuh

Sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri yaitu sistem syaraf, kelenjar, dan otot. Pada dasarnya jika ketiga hal tersebut baik maka proses penyesuaian individu pun akan ikut baik dan bahkan sebaliknya.

3) Kesehatan Fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara ketika berada dalam kondisi fisik yang sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan lain sebagainya yang akan menguntungkan dalam proses penyesuaian diri.

2. Kepribadian

Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh unsur kepribadian yaitu: (1) kemauan dan kemampuan untuk berubah, (2) pengaturan diri, (3) realisasi diri, dan (4) intelegensi. Keempat unsur tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai sesuatu yang dinamis penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenisnya.

2) Pengaturan Diri (*Self Regulation*)

Pengaturan diri sangat penting bagi proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri akan mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian, sehingga dapat mengarahkan kepada kepribadian normal mencapai pengendalian dan realisasi diri.

3) Realisasi Diri (*Self Realization*)

Proses penyesuaian diri dan hasilnya secara bertahap sangat erat kaitanya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal dari masa kanak-kanak hingga dewasa, akan menghasilkan bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri, serta karakteristik lain yang akan membentuk sebuah kedewasaan.

4) Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting perannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya.

Misalnya kualitas pemikiran seseorang memungkinkan melakukan pemilihan dan mengambil keputusan yang akurat.

3. Edukasi/ pendidikan

Unsur-unsur penting dalam edukasi atau pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah: (1) belajar, (2) pengalaman, (3) latihan, dan (4) determinasi diri. Penjelasan keempat unsur tersebut sebagai berikut.

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam proses penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap dalam diri individu melalui proses belajar.

2) Pengalaman

Pengalaman yang berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri yaitu, pengalaman yang menyehatkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman menyehatkan akan ditransfer oleh individu ketika melakukan proses penyesuaian diri berupa sesuatu yang menyenangkan, mengenakan, dan mengasyikan. Sedangkan pengalaman traumatik akan mengakibatkan individu merasa ragu-ragu, kurang percaya diri, rendah diri, dan bahkan merasa takut ketika melakukan proses penyesuaian diri.

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang akan menghasilkan kebiasaan atau keterampilan. Penyesuaian diri sebagai suatu yang kompleks harus memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

4) Determinasi Diri

Determinasi diri berkaitan dengan penyesuaian diri karena individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Hal ini penting karena determinasi diri merupakan faktor yang kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan dan keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas.

4. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai suatu yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

5. Agama dan Budaya

Agama memberikan sumbangan keyakinan, nilai-nilai yang sangat mendalam untuk keseimbangan hidup individu, sehingga faktor agama juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Faktor budaya juga memiliki pengaruh yang berarti terhadap penyesuaian diri individu. Konflik, frustrasi, kecemasan yang ada pada diri individu juga muncul diakibatkan karena kebudayaan sekitar.

Kemudian Supriyo (2008: 94-95) menyatakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri, antara lain: (1) seseorang yang mempunyai motif berafiliasi yang tinggi, (2) konsep diri, (3) persepsi, (4) sikap, (5) kepribadian, (6) pola asuh demokratis, (7) kondisi sekolah, dan (8) kelompok teman sebaya. Beberapa faktor di atas dapat di jelaskan sebagai berikut.

1. Seorang yang Mempunyai Motif Berafiliasi yang Tinggi

Individu akan mempunyai dorongan untuk membuat hubungan dengan orang lain, karena ada keinginan untuk diterima, disukai, dan akan selalu berusaha agar tetap ada.

2. Konsep Diri

Konsep diri merupakan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, baik aspek fisik, psikologis, maupun kepribadian.

3. Persepsi

Persepsi merupakan pengamatan dan penilaian seseorang terhadap obyek peristiwa dan realitas kehidupan, dengan melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang obyek tersebut.

4. Sikap

Sikap yang dimaksud ialah kecenderungan individu untuk bereaksi kearah positif atau negatif. Umumnya dipengaruhi oleh intelegensi sebagai yang dijadikan modal untuk melakukan aktifitas menalar, menganalisis, dan menyimpulkan berdasarkan argumentasi sehingga dapat dijadikan dasar ketika individu melakukan penyesuaian diri di lingkungan.

5. Kepribadian

Kepribadian akan mengacu kepada tipe-tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu. Tipe kepribadian ekstrover akan lebih dapat menyesuaikan diri dibandingkan kepribadian yang introver yang kaku dan statis.

6. Pola Asuh Demokratis

Kondisi keluarga yang penuh keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi anak untuk melakukan penyesuaian diri secara efektif dibandingkan pola asuh yang otoriter atau bahkan yang terlalu bebas. Kemudian keluarga yang sehat dan utuh akan lebih memberikan pengaruh positif terhadap penyesuaian diri anak.

7. Kondisi Sekolah

Lingkungan sekolah yang sehat akan memberikan rasa nyaman, betah dan bangga dari peserta didik terhadap sekolahnya. Hal itu akan memberikan dasar bagi peserta didik untuk berperilaku menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat.

8. Kelompok Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya akan menguntungkan apabila kegiatan-kegiatan yang dilakukan terarah, terprogram dan dapat dipertanggungjawabkan secara psikologis, sosial, dan moral.

Dari penjelasan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang datang dari dalam diri individu yang berupa kondisi fisik, kepribadian, penentu psikologis, dan edukasi/ pendidikan. Sementara faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari luar diri individu atau lingkungan sekitar yang berupa, kondisi lingkungan, penentu kultural, serta agama dan budaya.

2.3 Kematangan Emosi

Pembahasan tentang kematangan emosi dalam penelitian ini mencakup pengertian kematangan emosi, ciri-ciri kematangan emosi, dan faktor yang mempengaruhi kematangan emosi.

2.3.1 Pengertian Kematangan Emosi

Pada dasarnya kematangan emosi berasal dari dua kata yaitu kematangan dan emosi. Kemudian diakhiri dengan penjelasan kematangan emosi sebagai satu kesatuan. Kematangan dalam bahasa Inggris disebut dengan *maturation*, sering dilawankan dengan *immaturation*, yang artinya tidak matang. Istilah kematangan juga menunjukkan suatu potensi yang dibawa oleh individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu (Desmita, 2014: 12). Sedangkan Hurlock (1980: 213) menunjukkan istilah kematangan sebagai kesiapan yang terbentuk dari pertumbuhan dan perkembangan.

Emosi merupakan keadaan yang timbul oleh situasi tertentu, dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkirkan terhadap sesuatu (Walgito, 2004: 209). Kemudian Goleman (2001: 211) menjelaskan jenis-jenis emosi termasuk didalamnya amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Dari dua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan keadaan yang timbul oleh situasi tertentu berupa rasa marah, sedih, takut, nikmat, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.

Petunjuk kematangan emosi pada individu adalah kemampuan individu untuk menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara

emosional (Hurlock, 1980: 213). Kemudian Ratnawati dalam Sinarta (2015: 4) mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional seperti anak-anak.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Muawanah, dkk (2012: 7) menyatakan kematangan emosi adalah kemampuan remaja dalam mengekspresikan emosi secara tepat dan wajar dengan pengendalian diri, memiliki kemandirian, memiliki konsekuensi diri, dan memiliki penerimaan diri yang tinggi. Kemudian Kapri & Rani (2014: 360) mendefinisikan kematangan emosi sebagai seberapa baik individu mampu menanggapi situasi, mengendalikan emosi dan berperilaku secara dewasa ketika berhadapan dengan orang lain.

Dari beberapa pendapat tentang pengertian kematangan emosi di atas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi individu dalam mencapai tingkat kedewasaan emosional sehingga akan menimbulkan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah serta dapat menilai suatu keadaan secara kritis sebelum bereaksi secara emosional.

2.3.2 Ciri-ciri Kematangan Emosi

Individu yang telah matang emosinya, dapat mengendalikan emosinya sehingga dapat berpikir secara matang, baik dan obyektif. Walgito (2004: 45) menyatakan beberapa tanda yang dapat diberikan ketika individu memiliki kematangan emosi yaitu: (1) menerima keadaan diri dan orang lain, (2) tidak bersifat impulsif, (3) mengontrol emosi secara baik, (4) berpikir obyektif, dan (5) memiliki tanggung jawab. Adapun penjelasan dari kelima ciri-ciri di atas sebagai berikut.

1. Menerima Keadaan Diri dan Orang Lain

Individu yang telah matang secara emosi dapat menerima dengan baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain apa adanya. Hal ini disebabkan karena orang yang telah matang emosinya akan berpikir obyektif dan baik.

2. Tidak Bersifat Impulsif

Individu yang memiliki kematangan emosi akan merespon stimulus dengan berpikir secara baik, dapat mengatur pikirannya yang akan digunakan untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.

3. Mengontrol Emosi secara Baik

Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan dapat mengontrol dan mengeskpresikan emosinya secara baik. Walaupun individu tersebut dalam keadaan marah, tetapi kemarahan itu tidak ditampakkan keluar, dapat mengatur kapan kemarahan itu perlu dimanifestasikan.

4. Berpikir Obyektif

Individu yang matang emosinya akan berpikir obyektif sehingga akan bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya mempunyai toleransi yang baik.

5. Memiliki Tanggung Jawab

Orang yang memiliki kematangan emosi yang baik akan mempunyai tanggung jawab yang tinggi, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi, dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Sejalan dengan pendapat di atas menurut Feinberg dalam Handayani (2004: 16) terdapat beberapa ciri-ciri atau tanda mengenai kematangan emosi seseorang yaitu: (1) kemampuan menerima dirinya sendiri, (2) menghargai orang lain, (3)

menerima tanggung jawab, (4) percaya pada diri sendiri, (5) sabar, dan (6) mempunyai rasa humor. Hal-hal tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Mampu Menerima Dirinya Sendiri

Individu yang mempunyai pandangan atau penilaian baik terhadap kekuatan dan kelemahan yang terdapat pada diri akan mampu melihat dan menilai dirinya secara obyektif dan realistis. Individu dapat menggunakan kelebihan dan bakatnya secara efektif dan terbebas dari frustrasi-frustrasi yang biasa timbul karena keinginan untuk mencapai sesuatu yang sesungguhnya tidak ada dalam dirinya. Orang yang dewasa mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik dan senantiasa berusaha untuk menjadi lebih baik. Individu tidak menginginkan untuk menandingi orang lain, melainkan berusaha mengembangkan dirinya sendiri.

2. Menghargai Orang Lain

Seseorang yang bisa menerima keadaan orang lain yang berbeda-beda maka individu dapat dikatakan dewasa jika mampu menghargai perbedaan tersebut. Selain itu individu tidak mencoba membentuk orang lain berdasarkan citra dirinya sendiri. Hal ini bukan berarti bahwa orang yang matang itu berhati lemah, karena jika kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri seseorang itu sudah sedemikian mengganggu tujuan secara keseluruhan maka tidak segan untuk menghentikannya. Ukuran yang paling tepat dan adil dalam hubungan dengan orang lain bahwa individu menghormati orang lain dan ketidakinginan untuk memeralat atau memanipulasi orang lain.

3. Menerima Tanggung jawab

Orang yang tidak dewasa akan menyesali nasib buruknya. Bahkan, akan berpendapat bahwa nasib buruk itu disebabkan oleh orang lain. Sedangkan orang yang sudah dewasa mengenal dan menerima tanggung jawab dan pembatasan-pembatasan situasi dimana orang tersebut berbuat dan berada. Tanggung jawab adalah perasaan bahwa seseorang itu secara individu bertanggung jawab atas semua kegiatan atau suatu dorongan untuk berbuat dan menyelesaikan apa yang harus dan patut diperbuat serta diselesaikan. Mempercayakan nasib baik pada orang lain untuk memecahkan persoalan diri sendiri adalah tanda ketidakdewasaan. Perasaan aman dan bahagia akan dapat dicapai dengan memiliki kepercayaan dalam tanggung jawab atas kehidupan sendiri.

4. Percaya pada Diri Sendiri

Seseorang yang matang dapat menyambut dengan baik partisipasi dari orang lain, meski itu menyangkut pengambilan suatu keputusan, karena percaya pada dirinya sendiri dapat memperoleh kepuasan sehingga memperoleh perasaan bangga, bersama dengan kesadaran tanggung jawabnya. Seseorang yang dewasa belajar memperoleh suatu perasaan kepuasan untuk mengembangkan potensi orang lain.

5. Sabar **UNNES** UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Seseorang yang dewasa belajar untuk menerima kenyataan, bahwa untuk beberapa persoalan memang tidak ada penyelesaian dan pemecahan yang mudah, tidak akan menelan begitu saja saran yang pertama, akan menghargai fakta-fakta dan sabar dalam mengumpulkan informasi sebelum memberikan saran bagi suatu

pemecahan masalah. Bukan saja sabar, tetapi juga mengetahui bahwa lebih baik mempunyai lebih dari satu rencana penyelesaian.

6. Mempunyai Rasa Humor

Orang yang dewasa berpendapat bahwa tertawa itu sehat tetapi tidak akan menertawakan, merugikan atau melukai perasaan orang lain. Seseorang juga tidak akan tertawa jika humor itu membuat orang lain jadi tampak bodoh. Humor semestinya merupakan bagian dari emosi yang sehat, yang memunculkan senyuman hangat dan pancaran yang manis. Perasaan humor menyatakan sikap seseorang terhadap orang lain. Orang yang dewasa menggunakan humor sebagai alat melicinkan ketegangan, bukan pemukul orang lain.

Sedangkan Sobur dalam Asih (2010: 37) menjelaskan ciri-ciri individu yang memiliki kematangan emosi, antara lain:

1. Individu yang memiliki kematangan emosi akan dapat menerima kondisi fisik maupun psikisnya, baik secara pribadi maupun secara sosial.
2. Kemampuan mengontrol emosi dan dorongan yang muncul dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai yang berlaku akan dapat dikendalikan dan diorganisasikan ke arah yang baik.
3. Individu akan memandang kejadian berdasarkan dunia orang lain dan tidak hanya dari sudut pandang pribadi.

Kemudian beberapa kriteria yang dapat dijadikan petunjuk kematangan emosi menurut Hamalik (2007: 97) yaitu:

1. Mampu menahan emosi yang negatif atau dapat menyatakan secara tidak langsung.
2. Membina dan mengembangkan emosi yang positif.
3. Mengembangkan toleransi yang tinggi terhadap situasi-situasi atau hal-hal yang tidak berkenaan dihati.
4. Memperoleh kepuasan sosial yang terus bertambah karena tindakan-tindakan yang sesuai dengan masyarakat.
5. Kebebasan dalam bertindak yang terus bertambah.
6. Kemampuan untuk melakukan pilihan.
7. Bebas dari rasa takut yang beralasan (tak masuk akal).
8. Bertindak sesuai dengan batas-batas kemampuan.
9. Berani berbuat salah tanpa ada perasaan tidak akan dihormati.
10. Sadar akan kemampuan dan prestasi orang lain.
11. Mampu meraih kemenangan secara terhormat.
12. Mampu bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan atau kegagalan.
13. Mampu menanggukuhkan pemuasan dorongan-dorongan yang bersifat jasmaniah.
14. Kemampuan untuk bersifat terbuka dan menerima keterbukaan dalam hubungan-hubungan internasional.
15. Merasa senang dengan kehidupan sehari-hari.

Jika ditelaah lebih dalam dari pendapat di atas individu yang matang emosinya akan mampu mengontrol emosi yang dimiliki, membina dan mengembangkan emosi positif, menahan emosi negatif dan dapat menyatakannya secara tepat. Kemudian individu senang dengan kehidupan sehari-harinya, berani untuk mengambil keputusan, berani mengakui kesalahan tanpa memikirkan perasaan tidak akan dihormati, optimis ketika menghadapi kegagalan, memperoleh kepuasan sosial, dan dapat bersifat terbuka.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan individu yang memiliki kematangan emosi yang baik dapat ditandai dengan (1) individu dapat menerima keadaan diri dan orang lain, (2) tidak bersifat impulsif, (3) dapat mengontrol dan

mengekspresikan emosi, (4) memiliki tanggung jawab, dan (5) dapat memandang suatu kejadian dari berbagai sudut pandang.

2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Mencapai kematangan emosi merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Yusuf (2008: 197) menyatakan proses pencapaian kematangan emosi dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan teman sebaya. Apabila kedua lingkungan tersebut kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka individu dapat mencapai kematangan emosinya. Sebaliknya, apabila kurang memahami peran-perannya dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau pengakuan dari teman sebaya maka individu akan mengalami kecemasan, tertekan dan ketidaknyamanan emosional.

Walgito (2004: 42) mengatakan bahwa kematangan emosi berkaitan dengan unsur individu. Semakin bertambahnya usia seseorang diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih menguasai atau mengendalikan emosinya. Usia dewasa menurut Hurlock (1980: 246-249) dimulai sejak usia 18-40 tahun, dengan lamanya hidup maka individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial. Sekitar awal atau pertengahan umur tiga puluhan kebanyakan individu telah mampu menentukan masalah-masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi cukup stabil dan matang secara emosinya, bila hal ini belum tercapai maka merupakan tanda orang belum matang secara emosional.

Astuti dalam Zahara & Fadhlia (2013: 15) mengungkapkan ada empat faktor yang mempengaruhi kematangan emosi yaitu: (1) pola asuh orang tua, (2) pengalaman traumatis, (3) tempramen, dan (4) usia, berikut penjelasannya.

1. Pola Asuh Orang Tua

Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan menyatakan dirinya sebagai makhluk sosial, karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama tempat anak berinteraksi. Dari pengalaman berinteraksi dalam keluarga ini menentukan pula perilaku anak.

2. Pengalaman Traumatis

Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Kejadian-kejadian traumatis dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun di luar lingkungan keluarga, seperti lingkungan sekolah dan lingkungan teman sebaya.

3. Tempramen

Tempramen dapat diartikan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Pada tahap tertentu masing-masing individu memiliki tingkat emosi sendiri-sendiri, dimana tempramen merupakan bawaan sejak lahir, dan merupakan bagian genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

4. Usia

Perkembangan kematangan emosi seseorang sejalan dengan penambahan usianya, hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan dan kematangan fisiologis.

Rogers dalam Zulaikhah (2015: 33) menguraikan beberapa faktor pengaruh kematangan emosi antara lain: (1) keluarga, (2) jenis kelamin, dan (3) televisi. Adapun penjelasan dari ketiga faktor di atas sebagai berikut.

1. Keluarga

Pengalaman dengan keluarga mempengaruhi perkembangan emosi seseorang dan menumbuhkan perasaan kesepian, ketakutan dan kecemasan akan perpisahan.

2. Jenis Kelamin

Perempuan lebih matang emosinya daripada laki-laki. Peneliti Barkeley (Rogers, 1981: 102) menunjukkan bahwa perilaku perempuan terganggu pada awal masa remaja, barangkali karena budaya permisif pada perempuan yang mengakibatkan perempuan cepat emosi, tetapi lebih cepat stabil dibanding laki-laki dan perempuan lebih dapat mengekspresikan emosinya daripada laki-laki.

3. Televisi

Televisi memberikan gambaran yang membingungkan antara yang nyata dan tidak nyata. Efeknya sangat besar terutama film-film keras sehingga mengakibatkan munculnya agresi.

Kemudian menurut Young dalam Zulaikhah (2015: 34) faktor yang mempengaruhi kematangan emosi antara lain: (1) faktor lingkungan, (2) faktor individu, dan (3) faktor pengalaman. Ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan tempat hidup termasuk didalamnya yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat. Keadaan keluarga yang tidak harmonis,

terjadi keretakan dalam hubungan keluarga yang tidak ada ketentraman dalam keluarga dapat menimbulkan persepsi yang negatif pada diri individu. Begitu pula lingkungan sosial yang tidak memberikan rasa aman dan lingkungan sosial yang tidak mendukung juga akan mengganggu kematangan emosi.

2. Faktor Individu

Faktor individu meliputi faktor kepribadian yang dimiliki individu. Adanya persepsi pada setiap individu dalam mengartikan sesuatu hal juga dapat menimbulkan gejala emosi pada diri individu. Hal ini disebabkan oleh pikiran negatif, tidak realistis dan tidak sesuai dengan kenyataan. Kalau individu dapat membatalkan pikiran-pikiran yang keliru menjadi pikiran-pikiran yang benar, maka individu dapat menolong dirinya sendiri untuk mengatur emosinya sehingga dapat mempersepsikan sesuatu hal dengan baik.

3. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi kematangan emosinya. Pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh yang positif terhadap individu, akan tetapi pengalaman yang tidak menyenangkan bila selalu terulang dapat memberi pengaruh negatif terhadap individu maupun terhadap kematangan emosi individu tersebut.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kematangan individu yaitu: (1) faktor individu, kepribadian dan usia yang dimiliki oleh individu; (2) faktor lingkungan, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial; dan (3) faktor pengalaman, pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya.

2.4 *Self Regulation*

Pembahasan tentang *self regulation* dalam penelitian ini yaitu tentang pengertian *self regulation*, aspek *self regulation*, dan faktor yang mempengaruhi *self regulation*.

2.4.1 Pengertian *Self Regulation*

Self regulation atau pengaturan diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009: 133). Orang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik personal dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejarnya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri. Sejalan dengan itu, Zimmerman dalam Schunk (2012: 35) mengatakan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri mengacu pada proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa peneliti-peneliti dari tradisi teroris yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau strategi-strategi dan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan.

Kemudian Alwisol (2009: 285) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura dalam Alwisol

(2009: 285) akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan *self regulation* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan dengan cara memanipulasi lingkungan.

2.4.2 Aspek-aspek *Self Regulation*

Taylor (2009: 134) menyatakan bahwa untuk memahami regulasi diri, ada lima aspek yang perlu diperhatikan yaitu: (1) konsep diri yang bekerja, (2) kompleksitas diri, (3) kecakapan diri dan kontrol personal, (4) aktivasi dan penghindaran behaviorial, dan (5) kesadaran diri. Berikut penjelasan dari kelima aspek diatas.

1. Konsep Diri yang Bekerja

Konsep diri yang bekerja disini maksudnya adalah konsep diri individu yang sedang ditonjolkan relevan atau sejalan dengan situasi tertentu. Konsep diri yang bekerja ini penting karena didasarkan pada konsep diri keseluruhan namun memandu perilaku sosial kita dalam situasi spesifik dan pada gilirannya dimodifikasi oleh apa-apa yang terjadi dalam situasi tersebut.

2. Kompleksitas Diri

Beberapa orang memandang diri mereka dengan satu atau dua cara yang mendominasi, sedangkan yang lain melihat diri mereka berdasarkan berbagai macam kualitas. Jadi, seseorang bisa memandang dirinya hanya dalam satu peran saja, namun yang lain bisa saja memandang dirinya dalam berbagai macam peran.

3. Kecakapan Diri dan Kontrol Personal

Pengalaman diawal dengan keberhasilan dan kesuksesan akan menyebabkan orang mengembangkan konsep yang cukup stabil tentang kecakapan dirinya dalam domain kehidupan yang berbeda-beda (Bandura dalam Taylor, 2009: 136). Secara umum, perasaan bisa melakukan sesuatu akan membuat orang mampu menyusun rencana, mengatasi kemunduruan, dan melakukan proses regulasi diri dengan baik.

4. Aktivasi dan Penghindaran Behavioral

Regulasi diri melibatkan keputusan fundamental tentang aktivitas apa yang akan dilakukan dan apa yang mesti dihindari.

5. Kesadaran Diri

Seseorang juga mulai memikirkan dirinya bukan sebagai aktor di lingkungan, namun sebagai objek perhatian orang lain. Secara umum, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar.

Zimmerman dalam Ormrod (2008: 30) mengungkapkan bahwa jika pemikiran dan tindakan berada dibawah kontrol diri sendiri, bukan dikontrol oleh orang lain dan kondisi disekitar kita. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik memiliki aspek sebagai berikut: (1) standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, (2) pengaturan emosi, (3) instruksi diri, (4) memonitor diri atau *self monitoring*, (5) evaluasi diri, dan (6) konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Adapun penjelasan dari masing-masing aspek sebagai berikut.

1. Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri

Sebagaimana manusia yang mengatur diri individu cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilakunya, standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa dalam situasi-situasi spesifik. Individu juga membuat tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan yang menjadi arah dan sasaran perilaku. Memenuhi standar-standar dan tujuan-tujuan akan memberi kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy*, memacu untuk meraih yang lebih besar lagi (Bandura dalam Ormrod (2008: 30)). Pada dasarnya setiap individu pasti akan mengadopsi standar dan tujuan yang berbeda-beda. Individu akan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan dan meraihnya ketika memiliki tujuan yang ditetapkan oleh diri sendiri, bukan tujuan-tujuan yang ditetapkan orang lain.

2. Pengaturan Emosi

Aspek penting kedua dalam regulasi diri ialah pengaturan emosi (*emotional regulation*) yaitu individu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan berupa amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon-respon yang kontraproduktif. Individu yang mampu

mengatur dirinya akan menafsirkan kembali berbagai peristiwa dalam rangka memberikan makna yang positif pada kondisi-kondisi yang bagi orang lain mungkin dapat membangkitkan amarah atau kesedihan. Misalkan, siswa yang mendapatkan nilai rendah saat kuis dapat menjadikan peristiwa itu sebagai peringatan agar belajar lebih giat lagi.

3. Instruksi Diri

Instruksi diri merupakan instruksi yang individu berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan suatu perilaku yang kompleks. Dengan menggunakan instruksi diri individu dapat berbicara kepada diri sendiri dalam situasi-situasi tertentu, sehingga individu dapat mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Misalnya, siswa yang pelupa ketika akan berangkat sekolah akan bertanya kepada diri sendiri, “Apakah aku sudah membawa semua perlengkapan untuk kebutuhan sekolahku? Aku punya PR matematika pada jam pertama, buku sejarah pada jam kedua, dan baju ganti untuk olahraga pada jam ketiga”.

4. Memonitor Diri (*Self-monitoring*)

Memonitor diri adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu, agar membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang penting, individu harus sadar tentang seberapa baik yang sedang dilakukan. Ketika individu melihat diri sendiri membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang akan dicapai, maka individu akan melanjutkan usaha-usaha yang dilakukan (Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2008:34). Namun individu tidak selalu memonitor atau memantau perilaku

mereka sendiri. Misalnya, individu tidak selalu sadar seberapa sering mereka melakukan sesuatu secara tidak tepat atau tidak efektif.

5. Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Evaluasi diri terdiri dari penilaian diri atas kinerja terkini dengan membandingkan tujuan seseorang dan reaksi diri pada penilaian tersebut dengan mempertimbangkan kinerja yang tercatat, yang tidak diterima, dan sebagainya. Evaluasi diri yang positif membuat siswa merasa yakin untuk belajar dan memotivasi mereka untuk terus bekerja dengan rajin karena mereka percaya mampu membuat kemajuan lebih jauh.

6. Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri

Konsekuensi disini artinya adalah individu bisa memberikan penguatan ataupun hukuman atas perilaku yang mereka lakukan. Individu bisa memberikan penguatan pada diri mereka ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka. Mereka juga bisa membuat hukuman pada diri mereka sendiri, ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan aspek-aspek yang terdapat dalam *self regulation* di antaranya: (1) kecakapan diri dan kontrol personal, (2) aktivasi dan penghindaran behavioral, (3) kesadaran diri, (4) standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, (5) pengaturan emosi, (6) instruksi diri, (7) memonitor diri, (8) evaluasi diri, dan (9) konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation*

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura dalam Alwisol (2009: 285) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal yaitu : (1) Faktor Internal dan (2) Faktor Eksternal. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu yang mempengaruhi terjadinya *self regulation*. Bandura dalam Alwisol (2009: 286) mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal, antara lain:

1) Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

2) Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*)

Judgmental process adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

3) Reaksi Diri Afektif (*Self Response*)

Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat *self regulation* individu yang berasal dari luar diri atau lingkungan. Terdapat dua faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

1) Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

2) Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Kemudian menurut Zimmerman dalam Ghufron & Rini (2016: 61-63) ada tiga faktor yang mempengaruhi *self regulation* yaitu: (1) individu atau diri, (2) perilaku, dan (3) lingkungan. Berikut penjelasan ketiga faktor tersebut.

1. Individu (Diri)

Faktor individu yang mempengaruhi *self regulation* meliputi hal berikut: (1) pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki semakin tinggi *self regulation* individu; (2) tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu; (3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar individu melakukan *self regulation*.

2. Perilaku

Pada dasarnya perilaku merupakan upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatur suatu aktivitas akan meningkatkan *regulation* pada individu.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi *self regulation* yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi (1) observasi diri, (2) proses penilaian, (3) reaksi diri afektif, (4) pengetahuan individu, (5) tingkat metakognisi, (6) tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan faktor eksternal yaitu: (1) standar, (2) penguatan, (3) pengalaman individu, dan (4) dukungan lingkungan.

2.5 Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kemampuan Penyesuaian Diri

Pada dasarnya individu akan terus melakukan proses penyesuaian diri dimanapun ia berada. Hurlock (1980: 213) menyatakan pada masa ini tugas tersulit bagi siswa adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Banyak hal yang dapat menjadi faktor terbentuknya kemampuan penyesuaian diri individu. Faktor tersebut dapat berupa faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu meliputi: kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual dan emosional, mental, dan motivasi.

Kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional (Ratnawati dalam Sinarta, 2015: 4). Individu yang telah matang secara emosi dapat menerima dengan baik keadaan diri maupun keadaan orang lain apa adanya. Hal ini disebabkan karena individu yang matang secara emosi akan berpikir obyektif dan baik. Selain itu individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan dapat mengontrol dan mengekspresikan emosinya secara baik. Walaupun individu dalam keadaan marah, tetapi kemarahan itu tidak ditampakkan dan dapat mengatur kapan kemarahan itu dapat dimanifestasikan.

Hal di atas akan membantu individu dalam berhubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya, karena dengan perilaku yang dapat menahan emosi individu akan diterima dilingkungannya. Individu dianggap lebih dewasa dan dapat bertanggungjawab. Nashukah & Ira (2013: 95) menyatakan kematangan emosi membuat remaja dapat mengembangkan hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya. Dalam hubungan tersebut remaja akan dapat mengelola

emosinya, berusaha menyesuaikan diri dengan suasana orang lain dan mencari keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang mempunyai kematangan emosi yang tinggi akan mudah dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungannya karena ia merasa sudah mampu mengontrol dan mengelola emosinya dengan baik. Sebaliknya, ia yang memiliki kematangan emosi yang rendah akan sulit dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungannya. Dengan kata lain kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri.

2.6 Hubungan antara *Self Regulation* dengan Kemampuan Penyesuaian Diri

Tempat beraktifitas individu akan terus berubah dan membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat berkembang secara optimal. Dengan adanya perubahan yang terus menerus terjadi, individu harus dapat mengatur dirinya dengan baik. Pengaturan diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009: 133). Orang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik personal dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejarnya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri.

Zimmerman (2000: 67) menyatakan regulasi diri memiliki dimensi sosial. Artinya, jika individu mengabaikan lingkungan sosialnya atau memandang lingkungan sosial sebagai penghambat, maka regulasi dirinya tidak akan efektif. Trentocosta & Shaw dalam Alfina (2013: 246) menyatakan bahwa regulasi diri

dapat menjadikan seseorang mampu mengendalikan perilaku maladaptif. Maka individu akan dapat mengatur dirinya dan mengendalikan perilaku yang merugikan dan pada akhirnya individu dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang mempunyai *self regulation* yang tinggi akan mudah dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungannya karena ia akan mengatur, mengontrol dan mengarahkan perilakunya agar tidak menuju pada perilaku yang maladaptif. Sebaliknya, ia yang memiliki *self regulation* yang rendah akan sulit dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungannya. Dengan kata lain kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri.

2.7 Kerangka Berpikir

Penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan oleh individu di dalam lingkungan atau situasi baru yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungan. Pada dasarnya individu akan terus melakukan proses penyesuaian diri dimanapun ia berada. Hal ini disebabkan karena tempat beraktifitas individu akan terus berubah dan membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat berkembang secara optimal. Siswa dalam lingkungan sekolah baru harus mampu menyesuaikan diri, baik dalam menyesuaikan diri dengan guru, teman-teman, mata pelajaran, dan peraturan yang berlaku di dalam sekolah. Siswa yang berhasil dalam menyesuaikan dengan lingkungan sekolah akan mampu memenuhi kebutuhan-

kebutuhan, mengatasi permasalahan yang ada, dan memenuhi tuntutan yang diberikan sekolah. Sehingga siswa prestasi siswa di sekolah akan meningkat.

Permasalahan penyesuaian diri yang rendah di sekolah ditunjukkan dengan sikap siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas, siswa dihukum oleh guru karena tidak mengerjakan tugas, ada siswa yang mogok masuk sekolah karena mempunyai permasalahan dengan salah satu guru, melanggar peraturan sekolah, bertengkar dengan teman hingga di panggil ke ruang BK. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Meskipun faktor lingkungan berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri, namun secara internal individu memiliki tingkat penentuan perilakunya masing-masing termasuk mengontrol pengaruh lingkungan di sekitarnya.

Salah satu faktor dari dalam diri yang mempengaruhi penyesuaian diri ialah kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi emosi individu yang mencapai tingkat kedewasaan perkembangan. Individu yang memiliki kematangan emosi dapat dicirikan sebagai berikut: (1) individu dapat menerima keadaan diri dan orang lain, (2) tidak bersifat impulsif, (3) dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi, (4) memiliki tanggung jawab, dan (5) dapat memandang suatu kejadian dari berbagai sudut pandang. Mahmoudi dalam Nashukah & Ira (2013: 95) menyatakan kematangan emosi membuat remaja dapat mengembangkan hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya. Dalam hubungan tersebut remaja akan dapat mengelola emosinya, berusaha menyesuaikan diri dengan suasana orang lain dan mencari keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

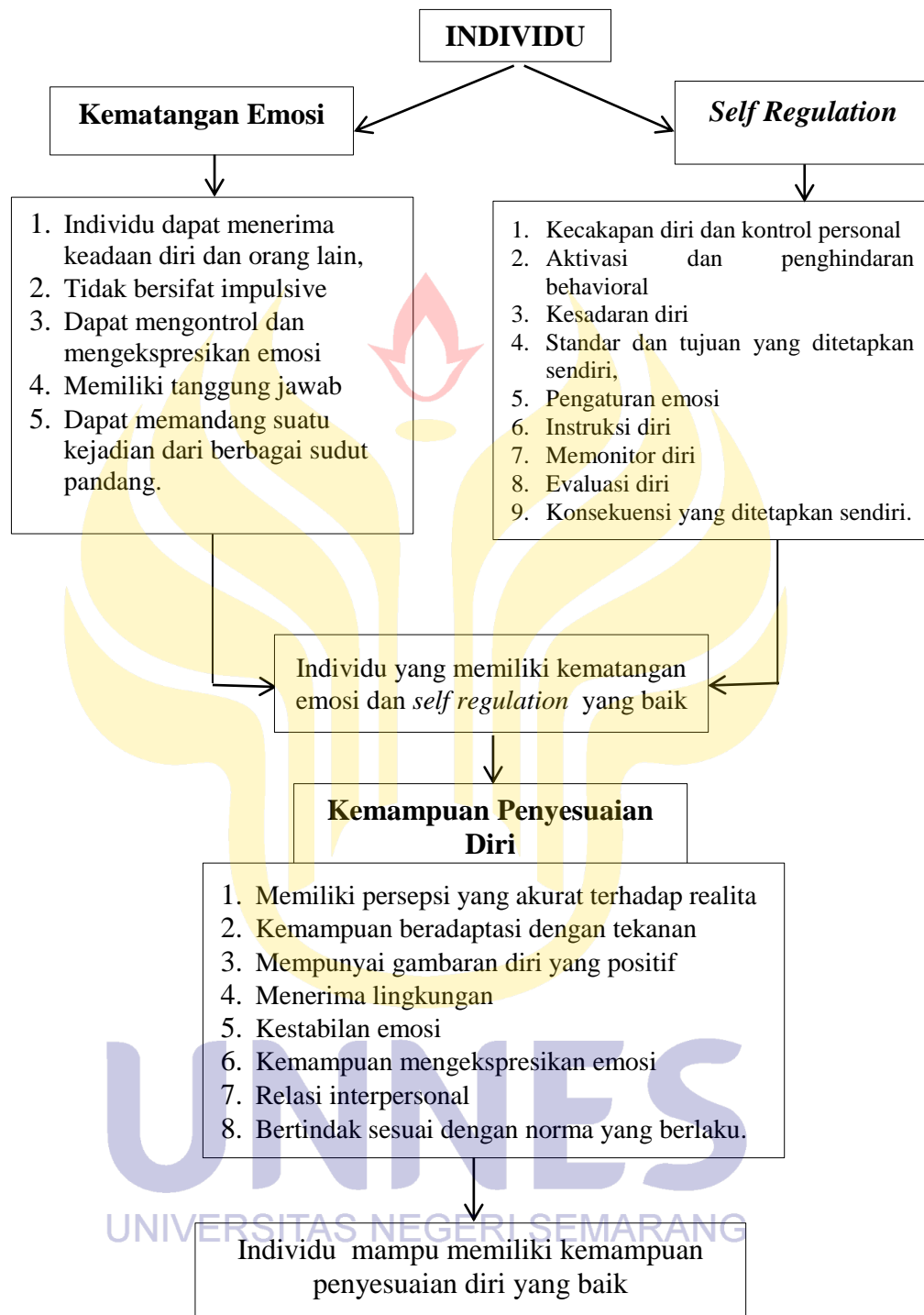
Karl Garison dalam Susilowati (2013: 110) siswa yang memiliki kematangan emosi tinggi maka akan menunjukkan sikap bertanggung jawab, dapat bekerja sama dengan orang lain, jujur, percaya kepada orang lain, dan memikirkan hak-hak orang lain. Selain itu jika siswa matang secara emosi maka mereka akan dapat mengendalikan emosi secara tepat dan tidak akan meledakkan emosinya didepan orang banyak. Perilaku tersebut akan diterima oleh lingkungan karena siswa mampu mengendalikan dan menahan emosinya secara tepat, bersikap kritis dan lebih stabil. Namun jika siswa kurang matang emosinya mereka akan merasa tertekan dengan tuntutan yang ada dan bisa menjadi siswa yang *underachiever* bahkan *drop out*. Siswa juga akan merasa terisolasi, bersifat agresif dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga siswa tidak dapat mengembangkan kreativitas dan potensi yang dimiliki (Hawadi dalam Susilowati, 2013). Sehingga dapat diprediksikan bahwa kemampuan penyesuaian diri berhubungan dengan kematangan emosi individu.

Pengendalian diri siswa juga dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri siswa. *Self Regulation* merupakan cara individu untuk memantau perilaku diri sendiri, dengan mengendalikan stimulus sehingga dapat memodifikasi perilaku yang tidak sesuai. Individu yang memiliki *self regulation* pada dirinya akan memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) kecakapan diri dan kontrol personal, (2) aktivasi dan penghindaran behavioral, (3) kesadaran diri, (4) standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, (5) pengaturan emosi, (6) instruksi diri, (7) memonitor diri, (8) evaluasi diri, dan (9) konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Selain itu, dengan pengaturan diri atau *self regulation* individu juga dapat mengatur dan mengontrol perilaku, perasaan, emosi yang ada pada dirinya sehingga dapat mengendalikan perilakunya sendiri, yang nantinya akan mempengaruhi prestasi yang dimiliki individu. Pengaturan diri atau *self regulation* merupakan hal yang sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri (Ali & Asrori, 2005: 183). Dengan adanya *self regulation* dalam diri, siswa akan dapat mengatur diri dalam segala tuntutan yang diberikan oleh sekolah. Sehingga siswa tidak akan mengalami permasalahan terhadap tugas dan akan mencapai prestasi yang baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Agustiya (2008:75) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prestasi belajar. Dengan demikian siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan memiliki pengaturan diri yang baik ketika memasuki lingkungan sekolah yang baru. Dengan demikian penyesuaian diri akan berkembang dengan adanya kematangan emosi yang baik dan *self regulation* pada diri individu.

Berikut merupakan gambar hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri:

The logo of Universitas Negeri Semarang (UNNES) is displayed in a light blue color. It features the word "UNNES" in a large, bold, sans-serif font, with "UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG" written in a smaller, all-caps font directly below it.



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006: 71). Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang.
2. Ada hubungan yang signifikan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Semarang.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan penelitian mengenai hubungan kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 29 Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi, dan *self regulation* pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang termasuk dalam kategori tinggi.
2. Ada hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang.
3. Ada hubungan antara *self regulaion* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang.
4. Ada hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang merupakan hasil utama dari pembahasan, maka saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru BK, diharapkan agar dapat memberikan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling berupa: (1) layanan orientasi kepada siswa tentang keadaan sekolah, baik itu iklim dan suasana sekolah, *stake holder* yang ada, peraturan yang berlaku di sekolah. (2) memberikan layanan informasi kepada siswa tentang cara bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain, tentang macam-macam emosi dan cara mengelola dan mengendalikan emosi, serta memberikan layanan informasi kepada siswa tentang apa itu regulasi diri dan bagaimana cara mengembangkan regulasi diri secara baik
2. Bagi peneliti lanjutan, untuk dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lebih luas lagi dan lebih kuat dalam mempengaruhi variabel kemampuan penyesuaian diri, dan disarankan dapat menggunakan variabel lain yang lebih memperkuat. Variabel tersebut dapat diambil dari faktor diluar kematangan emosi dan *self regulation* yang telah diteliti. Faktor lain yang memperkuat kemampuan penyesuaian diri yaitu pola asuh orang tua dan interaksi teman sebaya. Jadi terdapat kemungkinan bahwa pola asuh orang tua dan interaksi teman sebaya adalah variabel yang dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya, yang kemungkinan variabel tersebut dapat mempengaruhi penelitian ini, namun tidak dikaji dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustya, R.I.2008. *Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Siswa SMA N 29 Jakarta*.Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah:diterbitkan.
- Alfianan, Arini. D. 2013. Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Terapan*.01(02): 245-259.
- Ali, Muhammad & Muhammad Asrori. 2005. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*.Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar,S.2007.*Metode Penelitian*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar Offset
- Asih, Gusti Y, dkk. 2010. Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi*.1(1): 33-42.
- Bandura, A. 1999. *A Social Cognitive Theory of Personality*. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications. (Reprinted in D. Cervone & Y. Shoda [Eds.], *The coherence of personality*. New York: Guilford Press).
- Carver, C., & Scheier, M. 2011. Self Regulation of Action and Affect. *Handbooks of self regulation, research, theory, and application. Second edition*. London & New York: The Guilford Press.
- Chaplin, J. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Fatimah, Enung. 2006.*Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fitroh, Uswatun.2012. *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Sosial Adjustment (Penyesuaian Sosial) Remaja Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar*.Tesis.Blitar: Universitas Islam Negeri Mualana Malik Ibrahim: diterbitkan.

- Ghazali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Goleman, Daniel. 2001. *Emotional Intellegences: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: Gramedia.
- Gufron, M.N dan Rini Risnawati S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Gramedia
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Edisi ke 3. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Algensindo Offset.
- Handayani, K. 2004. Perbedaan Kematangan emosi ditinjau dari Pola Asuh. *Jurnal Psikologi*. 1(2): 12-20.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Kapri, Umesh. C & Neelam Rani. 2014. Emotional Maturity: Characteristics and Levels. *IJTEL*. 3(1): 359-361.
- Muawanah, L.B., Suroso, & Herlan Pratikno. Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kemakalan Remaja. *Jurnal Persona*. 1(01): 6-14.
- Mu'tadin. (2005). Penyesuaian Diri Remaja. www.epsikologi.com, tanggal 16 April 2017.
- Mueller, K.J.D., Judge, T.A & Scott, B.A. 2009. The Role of Core Self-Evaluations in The Coping Process. *Journal of Applied Psychology*. 94(1): 117-195.
- Nashukah, Farokhatin & Ira D. 2013. Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau dari Struktur Keluarga. *Jurnal Psikologi*. 3(2): 93-102.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 111 tahun 2014 tentang bimbingan konseling pada pendidikan dasar dan menengah mengatur pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah

- Pritaningrum, M dan Wiwin Hendriani. 2013. Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama. *Jurnal Online Psikologi*. 2(3): 34-143.
- Priyatno, Duwi. 2010. *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian SPSS*. Yogyakarta. Gava Media.
- Rozali, Y.A.2014.Hubungan Self Regulation dengan Self Determination. *Jurnal Online Psikologi*.12(2): 61-66.
- Schunk, Dale H. 2012. *Learning Theories Teori -Terori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sinarta, Djeri.2015.Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kenakalan Remaja di SMK X Palembang. *Jurnal Psikologi: Universitas Bina Darma Palembang*.
- Siswanto.2007.*Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____.2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto & Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suntrock, John W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: Nleuw Setapak.
- Susilowati, Endah. 2013. Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP. *Jurnal Online Psikologi* .01(1). 101-113.
- Taylor, Shelley E.,Peplau, Letitia Anne.,Sears, David O. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Walgito, Bimo. 2004. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____.2004.*Pengantar Psikologi Umum*.Yogyakarta: Andi Offset.

- Willis, Sofyan S.2005. *Remaja dan Pemecahannya*. Bandung: Angkasa.
- Yusuf, Syamsu .LN & Juntika Nurihsan. 2014. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zahara, Dilla & T. Nila Fadhlia. 2013. Pengaruh Kematangan Emosi Pada Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua dan Jenis Kelamin.*An-Nafs*. 08(01): 5-17
- Zimmerman, B.J. 2000. Achieving Self-Regulation: The Trial and Triumph of Adolescence. In F.Pajares & T.Urdan (Eds). *Academic Motivation of Adolescents (1-28)*. Greenwich, CT: Information Age.
- Zulaikhah, Siti. 2015. *Hubungan Kematangan Emosi dan Kemampuan Bekerjasama pada Mahasiswa Mahasiswi Kuliah Kerja Nyata Alternatif Tahap II UNNES 2015*.Skripsi. Semarang: FIP Universitas Negeri Semarang.