

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Sosial

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Sosial

Menurut Schneiders (1960), mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai "*the scapacity to react efectively and wholesomely to social realities, situation and relation*". Artinya penyesuaian sosial menandakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu untuk berekasi secara efektif dan wajar terhadap situasi. Tepatnya penyesuaian sosial merupakan respons sosial yang dimiliki individu untuk menanggapi objek tertentu secara efektif dan wajar berdasarkan situasi sosial dengan cara yang dapat diterima sesuai ketentuan dalam kehidupan sosial. Menurut Hurlock (dalam Susanto, 2015) penyesuaian sosial sebagai bentuk keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri pada orang lain pada umumnya dan kelompok pada khususnya.

Kemudian menurut Honggowiyono (2015) penyesuaian sosial adalah proses untuk saling mempengaruhi satu sama lain, kemudian proses itu timbul berdasarkan pola kebudayaan dan tingkah laku yang berlaku sesuai hukum adat dan wajib untuk dipatuhi, demi mencapai kehidupan yang baik. Sedangkan menurut Chaplin (2006) penyesuaian sosial adalah suatu relasi yang harmonis dengan lingkungan sosial, mempelajari pola tingkah laku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada, sedemikian rupa sehingga nanti cocok dengan suatu masyarakat. Hal ini sejalan dengan pendapat Susanto (2015) Penyesuaian sosial merupakan proses berinteraksi antara individu dengan lingkungannya secara efektif dan sehat sesuai dengan realita di situasi tertentu sehingga menciptakan hubungan sosial dengan cara yang dapat diterima dengan baik di lingkungan tersebut.

Hurlock (1980) mengatakan bahwa anak yang memiliki penyesuaian sosial yang baik semacam harmoni, artinya setiap anak mampu mencintai dirinya sendiri. Walaupun kegagalan dan

rasa kecewa bisa datang menghampiri saat sedang berusaha mencapai tujuan dalam hidup tetapi jika tujuan itu terlalu tinggi, maka mereka menyeimbangkan tujuan agar cocok dengan kemampuan mereka. Schneiders (1960) membagi penyesuaian sosial menjadi tiga bentuk: Penyesuaian sosial di lingkungan rumah dan keluarga, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan penyesuaian sosial di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat di simpulkan bahwa penyesuaian sosial merupakan suatu proses interaksi yang dilakukan oleh seseorang untuk menanggapi objek berdasarkan situasi tertentu sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat diterima dengan baik dilingkungan tersebut.

2.1.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Sosial

Menurut Schneiders (1960) aspek-aspek penyesuaian sosial, yaitu:

a. *Recognition*

Menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Untuk menghindari terjadinya sebuah konflik maka kita perlu menghargai dan menghormati hak-hak orang lain jika ingin dihargai balik sehingga hubungan sosial yang terjalin antar individu secara sehat dan harmonis.

b. *Participation*

Seorang yang mampu berpartisipasi terhadap berbagai situasi sehingga mampu memelihara persahabatan. Seseorang yang memiliki penyesuaian yang buruk ketika tidak mampu membangun hubungan dengan orang lain dan lebih menutup diri sehingga membuat sulit penyesuaian sosial berkembang. Individu yang tidak memiliki karakteristik untuk berpartisipasi dengan aktivitas dilingkungan serta tidak mampu untuk mengekspresikan diri mereka sendiri, sedangkan bentuk penyesuaian akan dikatakan baik apabila individu

tersebut mampu menciptakan relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, serta menghargai nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat.

c. *Social approval*

Seorang yang memiliki minat dan simpati untuk membantu orang lain dalam menuju kesejahteraan hidup. Hal ini dapat merupakan bentuk penyesuaian diri dimasyarakat, dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya serta mampu meringankan masalahnya. Selain itu individu juga harus menunjukkan minat terhadap tujuan, harapan dan aspirasi, cara pandang ini juga harus juga sesuai dengan tuntutan dalam penyesuaian keagamaan.

d. *Altruism*

Memiliki sifat rendah hati dan tidak egois rasa saling membantu dan mementingkan orang lain merupakan nilai-nilai moral yang aplikasi dari nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari penyesuaian moral yang baik yang apabila diterapkan dimasyarakat secara wajar dan bermanfaat maka akan membawa pada penyesuaian diri yang kuat. Bentuk dari sifat-sifat tersebut memiliki rasa kemanusiaan, rendah hati, dan kejujuran dimana individu yang memiliki sifat ini akan memiliki kestabilan mental, keadaan emosi yang sehat dan penyesuaian yang baik.

e. *Conformity*

Menghormati dan mentaati nilai-nilai hukum, tradisi dan kebiasaan. Adanya kesadaran untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku dilingkungan maka ia akan dapat berlaku dilingkungan maka ia akan dapat diterima dengan baik dilingkungannya.

Adapun menurut Hurlock (1978), aspek-aspek penyesuaian sosial yaitu:

a. Penampilan Nyata

Perilaku sosial yang diberikan setiap individu apakah sesuai dengan standar kelompok atau memenuhi harapan kelompok, ketika sesuai maka individu akan diterima sebagai anggota kelompok tersebut. Bentuk dari penampilan nyata adalah aktualisasi diri, keterampilan menjalin hubungan antar manusia dan menerima kenyataan lingkungan diluar diri secara objektif sesuai dengan pertimbangan rasional dan perasaan.

b. Penyesuaian diri terhadap kelompok

Individu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap kelompok teman sebaya maupun orang dewasa. Bentuk dari penyesuaian diri adalah mampu bertanggung jawab dan bekerja sama serta setia kawan, individu mempunyai sikap hormat sesuai harkat dan martabat terhadap sesama dan memiliki rasa toleransi serta mampu mengerti keadaan orang lain dan sanggup menerima kritikan.

c. Sikap Sosial

Menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, serta mampu berpartisipasi sosial dalam kelompok maka individu akan memiliki penyesuaian diri dengan baik secara sosial. Bentuk dalam sikap ini adalah individu ikut dalam kegiatan bakti sosial dalam masyarakat, empati dan bertindak sesuai norma ketentuan sehingga nanti dapat menerima dan diterima dengan dilingkungan dengan baik.

d. Kepuasan Pribadi

Individu harus merasa puas dengan kontak sosial dan peranannya dalam situasi sosial. Bentuk dari kepuasan pribadi adalah dimana setiap individu memiliki kehidupan bermakna dan terarah, keterampilan dan percaya diri. Individu yang memiliki kepuasan pribadi secara positif

ditandai oleh kepercayaan diri terhadap diri sendiri, orang lain dan segala sesuatu diluar dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek penyesuaian sosial adalah *Recognition*, dimana individu mampu menerima hak-hak orang lain yang berbeda dengannya. *Partisipation*, dimana individu ikut ambil bagian dalam kegiatan masyarakat. *Social approval*, dimana individu memiliki rasa simpati dan empati. *Altruism*, dimana individu memiliki sikap rendah hati dan tidak egois. Penampilan nyata atau *conformity*, dimana individu mampu menghormati dan mentaati norma-norma yang ada dalam masyarakat.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial yang dilakukan oleh individu dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor, seperti yang diungkapkan Schneiders (dalam Agustiani, 2009) yaitu sebagai berikut:

1. Faktor kondisi fisik, yaitu meliputi faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.
2. Faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional.
3. Faktor psikologis, yaitu faktor-faktor pengalaman individu, frustasi, dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri seseorang.
4. Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah dan sebagainya.

Pendapat lain dikemukakan oleh Hariyadi (dalam Susanto, 2018) bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

Pertama, faktor internal meliputi:

1. Motif sosial seperti berprestasi dan mendominasi.
2. Konsep diri, yaitu cara individu menilai dan memandang dirinya sendiri
3. Persepsi yaitu pengamatan dan pemahaman individu terhadap objek berdasarkan peristiwa kehidupan melalui proses kognisi maupun efeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut.
4. Sikap yaitu kecenderungan individu atau respon individu terhadap sesuatu yang memiliki sifat negatif dan positif berdasarkan pengalaman
5. Intelegensi dan moral merupakan faktor yang sangat berpengaruh sebagai bentuk langkah melaksanakan diri dalam bentuk sosial.
6. Kepribadian, tipe kepribadian *ekstrovert* akan lebih terbuka dan dinamis sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe *introvert* yang cenderung tertutup.

Kedua, faktor eksternal:

1. Keluarga, pola asuh yang demokratis dengan suasana keterbukaan lebih memberikan peluang bagi individu untuk melakukan proses menyesuaikan diri secara efektif dibanding dengan otoriter dan bebas.
2. Kondisi sekolah yang sehat akan membantu individu merasa nyaman dan bangga terhadap sekolahnya sehingga memberikan landasan bagi setiap individu untuk bertindak menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat.
3. Kelompok sebaya juga sebagai proses pembentukan diri di lingkungan sosial baik yang menguntungkan ataupun menghambat proses perkembangan.
4. Prasangka sosial, suatu dugaan negatif dan positif di masyarakat yang bisa merusak prasangka terhadap para

remaja, prasangka negatif biasanya yang lebih dominan sehingga akan mengganggu proses penyesuaian individu.

5. Hukum dan norma sosial yaitu sangat penting dalam aturan yang berlaku di lingkungan sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa menurut Gerungan (dalam Susanto, 2018) yaitu:

1. Peranan keluarga, yang memiliki peranan sangat penting dalam perkembangan penyesuaian sosial meliputi status sosial-ekonomi, kebutuhan keluarga, sikap dan kebiasaan orangtua, dan status anak.
2. Peranan sekolah meliputi struktur dan organisasi sekolah serta peranan guru dalam proses kegiatan pembelajaran.
3. Peranan lingkungan kerja, misalnya lingkungan pekerjaan industri dan pertanian di daerah.
4. Peranan media massa dan pengaruh teknologi informasi dan komunikasi, seperti perpustakaan, film, televisi, radio handpone dan internet.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat di simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial yaitu faktor kondisi fisik, faktor perkembangan dan kematangan, faktor psikologi, faktor lingkungan serta faktor budaya.

2.1.4 Penyesuaian Sosial dalam Perspektif Islam

Ketika seseorang telah melakukan penyesuaian sosial berarti ia telah menjalin hubungan persaudaraan, persahabatan dan tali silaturahmi sebagai *Ulul-albab* (orang berakal). Kita ketahui, Allah menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan sekalipun manusia yang terlahir kembar kedunia ini untuk saling mengenal satu sama lain nantinya, seperti yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an surah *Al -Hujuraat:13* sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal" (Al-Hujuraat: 13).

Orang yang paling beriman disisi Allah adalah orang yang bertaqwa, ayat ini menjelaskan bagaimana tata krama dalam hubungan antar manusia. Perbuatanmu adalah cerminan dari imanmu, semua manusia sama derajatnya Allah tidak menyukai orang yang melihatkan kesombongannya maka dari itu tingkatkanlah ketaqwaan agar menjadi mulia di sisi Allah (Tafsir Kemenag, 2003).

Seluruh manusia pada mulanya dari seorang laki-laki yaitu Nabi Adam dan seorang perempuan yaitu Siti Hawa. Beliau berdualah manusia yang mula diciptakan dalam dunia ini. Terjadi berbagai bangsa dan suku agar mereka melainkan supaya mereka kenal-mengenal. Kemuliaan sejati yang dianggap bernilai oleh Allah lain tidak adalah kemuliaan hati, kemuliaan budi, kemuliaan perangai, ketataan kepada Illahi. Allah selalu mengetahui apa yang kamu perbuat dan mengenal kekurangan dan kelebihan, ada ujian sebanyak cacatnya. Islam telah menentukan langkah yang akan ditempuh dalam hidup dan yang semulia-mulianya kamu ialah barang siapa yang paling takwa kepada Allah (Tafsir Hamka, 2003).

Semua derajat manusia derajat kemanusiaannya sama di sisi Allah dan tidak ada perbedaan baik antara laki-laki dan perempuan karena semuanya sama, kemudian berusaha tingkatkan ketakwaan diri lebih agar menjadi yang termulia di sisi Allah. Jadi, tidak wajar seorang berbangga dan merasa diri lebih

tinggi daripada yang lain, proses perkenalan sangat dibutuhkan untuk saling menarik pelajaran dan pengalaman pihak lain guna meningkatkan ketakwaan kepada Allah yang dampaknya tercermin pada kedamaian dan kesejahteraan hidup duniawi dan kebahagiaan ukhrawi (Tafsir Shihab, 2001).

Dalam ayat ini disebutkan bahwasanya manusia diciptakan dengan berbagai perbedaan akan tetapi perbedaan tersebut tidak boleh dijadikan suatu permasalahan karena perbedaan sebagai ajang untuk saling mengenal dan menjalin tali silaturahmi lebih baik. Semua derajat manusia sama di sisi Allah tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan, Allah SWT juga telah memerintahkan kepada umat muslim agar senantiasa menjaga tali silaturahmi antar sesama untuk saling kenal mengenal supaya mendapatkan kesejahteraan dunia dan akhirat. Dalam ayat lain dalam Al-Qur'an surah *Al-Hujuraat:11* sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا
 نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا
 بِالْألقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَن لَّم يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُم الظَّالِمُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan sekumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barang siapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim " (*Al-Hujuraat: 11*).

Orang mukmin adalah bersaudara dan didalam ayat ini menjelaskan tentang tuntutan agar persaudaraan itu tetap terjaga. Seburuk-buruk kepada orang-orang fasik sesudah mereka

dahulu disebut sebagai golongan orang yang beriman. Allah juga mengingatkan kaum mukminin supaya jangan ada suatu kaum mengolok-olokan kaum yang lain karena boleh jadi, mereka yang diolok-olokan itu pada sisi Allah jauh lebih mulia dan terhormat. Allah melarang kaum Mukminin untuk mencela kaum mereka sendiri karena mereka di ibaratkan satu tubuh yang diikat dengan kesatuan dan persatuan (Tafsir Kemenag, 2003).

Dalam ayat ini menjadi sebuah peringatan dan kaum yang beriman selalu memiliki sopan dan santun dalam hidup, ini merupakan peringatan yang tepat dari Tuhan. Orang yang memiliki iman yang kuat tidak akan pernah merasa dirinya sempurna sehingga bisa menghina orang lain dengan seenaknya. Sebab orang yang beriman juga pasti memiliki sebuah kekurangan dalam dirinya. Memperolok-olok dan memandang orang lain rendah karena merasa diri sendiri sempurna dan serba cukup padahal nyatanya memiliki banyak ketidaksempurnaan. Ketika kita mencela orang lain artinya kita sama saja mencela diri sendiri karena kita adalah sama-sama manusia yang memiliki banyak kekurangan dan itu perbuatana yang sangat dilarang (Tafsir Hamka, 2003).

Memperolok-olok orang lain dapat menciptakan hubungan tidak sehat di antara mereka, biasanya orang yang di ejek lebih baik daripada orang yang mengejek dan janganlah kamu mengejek siapapun secara sembunyi lewat ucapan dan isyarat karena itu akan kembali kepada diri sendiri dan janganlah kamu memanggil nama seseorang dengan panggilan yang buruk walaupun kamu menilainya panggilan itu benar, baik kamu atau orang lain yang menciptakan nama itu (Tafsir Shihab, 2001).

Maka kebutuhan yang paling mendasar bagi manusia adalah berhubungan dengan baik sesama manusia. Islam menganjurkan umatnya untuk selalu menjaga tali persaudaraan tanpa harus menjatuhkan satu sama lain boleh jadi mereka yang di perolok-olok itu lebih baik dari mereka yang mengolok-olok itu. Seperti dalam surah *An-Nisa: 1*.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا
وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ
ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: "bertaqwalah kepada Allah dengan nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu" (An-Nisa: 1).

Tujuan sesama manusia adalah menjalin persatuan dan tali silaturahmi serta menanam kasih sayang antar sesama. Bertaqwalah kepada Allah untuk saling meminta pertolongan, saling membantu dan juga periharalah hubungan kekeluargaan dengan tidak memutuskan tali silaturahmi. Sesungguhnya Allah mengawasimu (Tafsir Kemenag, 2003).

Bahwa ada dua hal pertanyaan timbal-balik antara manusia. Pertama Allah, kepada Allah hendaklah kamu bertaqwa dan kedua hubungan keluarga kepada keluarga hendaklah kamu memiliki kasih sayang. Kita itu satu dan sama walaupun memiliki warna kulit dan tempat tinggal yang berbeda karena kita sama-sama manusia yang dipertemukan oleh akal budi. Dan satu pula Tuhan yang menjadi pengawasmu siang dan malam, yaitu Allah (Tafsir Hamka, 2003)

Kewajiban untuk saling menjaga ketakwaan berarti itu menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah SWT dan bentuk penegasan lainnya bahwa Allah SWT selalu melihat dan mengawasi segala keadaan dan tingkah laku manusia. Kemudian, umat islam berasal dari keturunan dan asal-usul yang sama. Bapak mereka adalah Adam yang diciptakan dari tanah, kesamaan dan kesatuan asal-usul dan keturunan ini menghendaki manusia harus saling mengasihi, saling tolong menolong dan saling mencintai, tidak boleh ada sikap saling membenci dan saling memusuhi (Tafsir Az-Zuhaili, 2013).

Berdasarkan ayat dan tafsir di atas maka dapat disimpulkan bahwa Allah SWT telah memerintahkan kepada umat

muslim agar senantiasa menjaga tali silaturahmi antar sesama. Manusia diciptakan dengan berbagai perbedaan akan sebuah perbedaan tidak boleh dijadikan suatu permasalahan dan perbedaan dijadikan sebagai pedoman untuk saling mengenal dan menjalin tali silaturahmi lebih baik. Memperolok-olok, mengejek dan memandang orang lain lebih rendah adalah perbuatan yang tidak terpuji. Sebab, di sisi Allah semua itu sama. Tidak ada yang lebih rendah ataupun lebih tinggi, yang membedakannya hanya iman dan orang yang merasa dirinya beriman tidak layak melakukan hal seperti itu.

2.2. Kematangan Emosi

2.2.1. Pengertian Kematangan Emosi

Dalam makna *Oxford English Dictionary* (dalam Goleman, 2000) mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, atau nafsu setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Sedangkan menurut Goleman (2000) emosi merujuk pada keadaan biologis dan psikologis yang menuntun seseorang untuk bertindak. Menurut Susanto (2018) kematangan emosi merupakan hal yang esensial pada tingkat usia manapun artinya seseorang mampu memberikan kemampuan respons emosional secara tepat walaupun dalam situasi yang berbeda dan kemampuan untuk lebih mengendalikan diri. Kemudian menurut Sarwono (2003) berpendapat bahwa emosi merupakan setiap repons keadaan pada diri seseorang seperti warna efektif baik pada tingkat dangkal maupun tingkat luas. Kematangan emosi itu kestabilan emosi sehingga respons emosi yang terjadi semakin berkurang sehingga dapat menerima suatu peristiwa yang terjadi dengan tenang (Suwendra, 2017). Kematangan emosi (*emotional maturity*) adalah suatu kondisi dimana seseorang mencapai tingkat kedewasaan dan orang yang bersangkutan tidak lagi menunjukkan emosi yang tidak pantas sebelum berada di tempat yang tepat (Chaplin, 2006).

Menurut Hurlock (1978) seseorang sudah dikatakan mencapai kematangan emosi bila dalam menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bertindak secara emosional dan tidak lagi bertindak tanpa memikirkannya terlebih dahulu seperti anak-anak atau orang yang tidak matang. Seseorang yang tidak "meledakkan" emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu di tempat yang lebih tepat untuk meluapkan emosinya dengan cara yang dapat diterima. Sedangkan menurut Walgito (2017) bahwa individu yang memiliki kematangan emosi adalah individu yang dapat mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik, merespon stimulus dengan cara berpikir secara matang dan obyektif, tidak mudah frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Menurut Luella Cole (dalam buku Jahja, 2011) yang mengklasifikasikannya tujuan tugas perkembangan remaja ke dalam sembilan kategori, yaitu: kematangan emosional, pemantapan minat hetero seksual, kematangan sosial, emansipasi dari kontrol keluarga, kematangan intelektual, memilih pekerjaan, menggunakan waktu Ssenggang secara cepat, memiliki filsafat hidup, identifikasi diri. Menurut Al-Mighwar (2011) batasan usia remaja akhir adalah antara 17-21 tahun bagi wanita dan 18-22 tahun bagi pria. Di antara batasan ini terjadilah penyempurnaan pertumbuhan fisik dan psikis yang telah dimulai sejak masa sebelumnya, yang mengarah pada kematangan yang sempurna. Dimana mulai stabilnya aspek psikis dan fisik, laki-laki dan wanita yang menunjukkan kestabilan emosinya begitu pula dengan minatnya dalam menentukan jabatan, sekolah, pakaian, pergaulan dengan sesama ataupun lawan jenis.

Kestabilan juga terjadi dalam sikap dan pandangan, artinya mereka relatif tetap dan tidak mudah berubah pendiriannya hanya karena dibujuk atau dihasut dan lebih matang dalam menghadapi masalah. Berbeda dengan hal yang sering terjadi pada masa remaja awal adalah dimana remaja selalu memandang diri lebih tinggi atau bahkan lebih rendah dari

keadaan yang sebenarnya terjadi. Kemudian masalah yang dihadapi remaja akhir relatif sama dengan masalah yang dihadapi remaja awal yang membedakannya adalah bagaimana cara menghadapi masalah yang terjadi, dimana remaja akhir akan bersifat lebih matang dan remaja akhir jarang memperlihatkan kemarahan, kesedihan, dan kecewa sebagaimana terjadi pada masa remaja awal yang cenderung bingung dan tingkah laku yang tidak efektif. Karena remaja akhir telah memiliki kemampuan pikir dan menguasai segala perasaannya.

Pertumbuhan dan perkembangan emosi remaja 14 tahun sering meledak-ledak serta tidak bisa mengendalikan perasaannya sebaliknya remaja di atas 16 tahun tidak khawatir sedikit pun. Dengan demikian, menjelang berakhirnya masa awal remaja, badai dan tekanan pada periode ini akan berkurang. Bila pada akhir masa remaja, ketika emosi remaja tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, melaiankan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat dan dengan cara yang dapat diterima, dan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi. Bukti kematangan emosi lainnya adalah mereka menilai sesuatu secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional dan tidak lagi bereaksi tanpa berpikir seperti anak-anak pada umumnya (Al-Mighwar, 2011).

Dengan demikian, remaja mampu mengabaikan rangsangan yang tadinya bisa menimbulkan emosi. Akhirnya remaja yang emosinya matang mampu mengendalikannya dengan stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya adalah dengan membicarakan masalah pribadinya dengan orang terdekatnya. Keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi di pengaruhi oleh sebagian rasa aman dalam hubungan sosial dan sebagian oleh tingkat kesukaannya oleh "orang sasaran" (remaja kepada orang yang mau mengutarakan berbagai

kesulitannya dan orang "sasaran" tersebut memiliki tingkat penerimaan atas kesulitan yang dialami oleh remaja itu).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah suatu proses untuk mencapai tingkat emosi yang sehat sehingga individu tersebut dapat mengendalikan emosinya dan menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional kemudian mampu merespons emosional dengan menunggu di tempat yang lebih tepat untuk meluapkan emosinya dengan cara yang dapat diterima.

2.2.2 Aspek-Aspek Kematangan Emosi

Menurut Walgito (2004) aspek-aspek kematangan emosi adalah:

- a. Penerimaan diri sendiri dengan orang lain, dimana individu harus mampu menerima dan mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mampu menerima dan mencintai orang lain.
- b. Tidak *impulsive*, individu akan merespon stimulus dengan cara yang baik dan mampu mengatur pikirannya memberikan tanggapan terhadap stimulus yang didapat. Orang yang bersifat *impulsive* ketika bertindak cenderung tidak dipikirkan terlebih dahulu, yang artinya bahwa memiliki emosi yang kurang matang.
- c. Kontrol emosi, individu mampu mengontrol emosi dengan baik walaupun dalam keadaan marah, sehingga kemarahan itu tidak ditampakkan dan mampu mengontrol keadaan emosi.
- d. Berpikir objektif, dimana individu mampu berpikir dengan cara yang masuk akal, memiliki banyak rasa sabar, pengertian dan berpikir secara realita.
- e. Tanggung jawab dan ketahanan menghadapi frustrasi, individu akan mempunyai rasa tanggung jawab terhadap

sesuatu, dan mampu menghadapi rasa frustrasi dan penuh pertimbangan sebelum melakukan sesuatu.

Aspek-aspek kematangan emosi menurut Murray (dalam Susanto, 2018) yaitu:

- a. Aspek pemberian dan penerimaan cinta
Individu yang matang secara emosi mampu mengekspresikan dirinya sebagaimana remaja dapat menerima cinta dari orang-orang yang mencintainya dengan penuh kasih sayang.
- b. Aspek pengendalian emosi
Kematangan emosi seseorang dapat diketahui melalui bagaimana remaja tersebut dalam menghadapi masalah yang ada, karena remaja mengetahui satu-satunya cara dalam menyelesaikan masalah adalah dengan menghadapi masalah itu.
- c. Aspek toleransi terhadap frustrasi
Ketika hal yang diinginkan tidak berjalan sesuai dengan keinginan, individu yang matang secara emosi akan mempertimbangkan cara atau pendekatan yang lain, individu memiliki kemampuan untuk menangani konflik secara baik dan ketika menghadapi konflik individu menggunakan amarahnya sebagai sumber energi untuk meningkatkan usahanya.
- d. Aspek kemampuan mengatasi ketegangan
Pemahaman yang baik akan kehidupan menjadikan individu yang matang secara emosi dan yakin akan kemampuannya untuk memperoleh apa yang diinginkannya sehingga dapat mengatasi masalah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek kematangan emosi adalah penerimaan diri sendiri dan orang lain, tidak impulsif yang artinya dapat merespon rangsangan dengan baik, kontrol emosi artinya individu mampu menggunakan amarahnya sebagai sumber energi untuk

meningkatkan usahanya, bersikap objektif, bersabar dan realistis, tanggung jawab menghadapi frustrasi.

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi Kematangan emosi

Menurut Hurlock (1980) ada beberapa faktor yang mempengaruhi Kematangan emosi:

- a. Gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional.
- b. Membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain.
- c. Lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial.
- d. Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menalurkan emosi.
- e. Kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi dan nafsu.

Sedangkan Menurut Susanto (2018) faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah sebagai berikut:

- a. Perubahan jasmani
Pertumbuhan yang terjadi pada tubuh remaja biasanya menyebabkan timbulnya rasa malu, akibat ada beberapa bagian tubuh yang tidak serasi pertumbuhannya sehingga bisa menimbulkan timbul pula rasa takut.
- b. Perlakuan orang tua
Perlakuan orang tua sangat berpengaruh pada emosi anak. Perlakuan orang tua yang kaku menyebabkan remaja merasa tertekan dan terikat atau merasa diremehkan, bahkan mungkin menyebabkan pertentangan antara remaja dengan orang tua dan mungkin temannya. Keadaan demikian menyebabkan kegelisahan dan rasa tidak enak pada remaja sehingga remaja memiliki emosi yang tidak stabil.

c. Kehidupan Sekolah

Seorang guru memiliki peranan yang sangat penting dalam proses keberhasilan siswa dalam belajar, sehingga ketika kegagalan dalam mengikuti dan memahami sebuah mata pelajaran karena belum paham dan cepat tangkap dalam catatan sehingga menimbulkan rasa putus asa dan malu pada diri remaja.

d. Adat Kebiasaan

Bisa mempengaruhi kematangan emosi remaja karena adat istiadat yang terdapat dimasyarakat terkadang berbeda-beda dengan keinginan pada remaja.

e. Pemikiran Remaja

Pemikiran yang cenderung negatif yakni pemikiran mengenai hari depannya dan bayangan pekerjaan yang akan dilakukannya setelah lulus sekolah, serta termasuk hal yang menyebabkan ketidakstabilan emosi pada diri remaja karena adanya perasaan takut akan kegagalan atau memiliki masa depan yang suram.

f. Keadaan ekonomi

Keadaan ekonomi keluarga yang dapat menghalangi tercapainya keinginan remaja untuk memiliki kebutuhan peralatan sekolah dan tidak memungkinkan menghabiskan waktu bersama teman.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah faktor lingkungan yaitu lingkungan tempat individu tinggal yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial, kemudian faktor individu, dimana individu belajar menggunakan katarsis untuk menyalurkan emosi dan kemampuan memahami atau menguasai emosi atau nafsu pemikiran remaja, dimana bayangan remaja tentang masa depan yang akan diambil kemudian ekonomi keluarga.

2.2.4 Kematangan Emosi dalam Perspektif Islam

Kematangan emosi berkaitan dengan penambahan usia seseorang, setidaknya itulah yang meresap dalam pengetahuan dan norma masyarakat. Kematangan emosi terbentuk seiring dengan waktu, ilmu dan juga pengalaman. Dengan waktu, ilmu dan juga pengalaman perkembangan pemikiran seseorang dapat mempengaruhi kesediaan dalam menghadapi suatu emosi.

Dalam ilmu Psikologi, keseimbangan emosi disebut dengan *Emotional Stability* (seseorang yang memiliki kestabilan emosi yang baik). terkadang diistilah juga dengan *Emotional Maturity* (Kematangan Emosional). Sebaliknya emosi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan rasa cemas, khawatir dan rasa tidak bertanggung jawab terhadap sesuatu.

Dalam ayat-ayat Al-Quran dan Hadist mengurai makna emosi sebagai gambaran kondisi marah, sedih, senang, bahagia, kecewa atau dalam keadaan lainnya. Rasulullah juga pernah mengingatkan umatnya jangan sampai emosi yang mengambil alih dirimu, dan jika emosi tidak di kendalikan dan di kontrol dengan baik maka dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Seperti dalam surah Ali-Imran:134, sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." (QS. Ali Imran: 134)

Orang yang menahan amarahnya akibat faktor yang bisa memicu terjadinya sebuah konflik dan mampu memaafkan dan berbuat baik terhadap orang yang telah berbuat salah terhadapnya merupakan sebuah hal terpuji, dan Allah mencintai

melimpahkan rahmat-Nya tiada henti kepada orang yang berbuat kebaikan (Tafsir Kemenag, 2003).

Di ayat ini diberikan tuntutan terperinci dan lebih jelas lagi yang diperlombakan itu ialah kesukaan memberi orang kaya ataupun miskin kita semua pasti memiliki jiwa dermawan. kemudian yaitu pandai menahan amarah tetapi bukan tidak ada marah, karena orang yang tidak ada rasa marahnya melihat yang salah adalah orang yang tidak berperasaan dan yang dimaksud disini ialah kesanggupan mengendalikan diri ketika marah dan ini merupakan tingkat dasar dalam menahan amarah. Kemudian naik setingkat lagi, yaitu memberi maaf dan menahan amarah, memberi maaf yang diiringi dengan berbuat baik, khususnya pada orang yang nyaris dimarahi dan dimaafkan itu (Tafsir Hamka, 2003).

Sesungguhnya bersedekah dalam segala keadaan baik sedang dalam keadaan lapang maupun sempit merupakan sebuah bukti yang kuat dalam ketakwaan. Orang-orang yang menahan amarahnya maksudnya apabila emosinya terbakar, maka ia akan menahannya dan tidak melampiaskannya meskipun ia mampu untuk melampiaskannya bukan karena memang ia lemah dan tidak memiliki kemampuan dan kekuatan untuk melampiaskannya. Orang-orang yang memaafkan kesalahan orang lain, yaitu orang yang mampu memaafkan orang lain yang telah berbuat tidak baik kepada mereka padahal mereka mampu untuk membalasnya. Ini adalah salah satu kemampuan untuk menahan diri yang membuktikan akan luas nya akal, cerdasnya pikiran, kuatnya tekad dan kepribadian. Bentuk menahan diri ini lebih tinggi kedudukannya dari seseorang yang mampu menahan amarahnya karena seorang yang mampu menahan amarah dan emosinya kemungkinan di dalam hatinya masih menyimpan rasa benci dan dendam. Kemudian, menahan amarah dan memaafkan kesalah orang lain adalah kedua hal yang tidak bisa di pisahkan (Tafsir Az-Zuhaili, 2013). Pada ayat ini Allah telah memerintahkan umatnya untuk menafkahkan harta, menahan amarah ketika

sedang emosi dan memaafkan kesalahan yang pernah orang lain perbuat baik disengaja maupun tidak disengaja.

Berdasarkan ayat dan tafsir di atas maka dapat disimpulkan bahwa Allah SWT sangat menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan salah satunya adalah orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain adalah kedua hal yang tidak bisa di pisahkan, kesanggupan mengendalikan diri ketika marah memang sangat sulit di lakukan tetapi selalu ingatlah Allah dalam setiap apapun yang hendak kita lakukan, amarah merupakan api dan cara memadamkan api dengan air yaitu berwudhu'.

2.3 Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Sosial

Pendidikan merupakan salah satu sarana penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia melalui pendidikan diharapkan dapat terciptanya manusia-manusia berkualitas yang mampu menghadapi persaingan global di dunia. Program wajib belajar 9 tahun dimulai sejak umur 7-15 tahun dalam Undang-undang dasar Nomor 20 Tahun 2003 pasal 6 yang berbunyi sebagai berikut: Pasal 6: setiap warga negara yang berusia tujuh sampai dengan lima belas tahun wajib mengikuti pendidikan dasar. Dalam rentang usia tersebut siswa mengalami masa peralihan atau masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa di sebut masa remaja (Agustiani, 2009). Dimana remaja pada masa ini sering kali mengalami masalah perkembangan seperti dalam penyesuaian sosialnya, terutama pada remaja yang sedang menempuh pendidikan baik di tingkat SMP, SMA maupun jenjang pendidikan tinggi lainnya. Kesenjangan yang sering kali terjadi selalu di rasakan sebagai suatu hal yang menghambat, akan tetapi kebutuhan sebagai makhluk sosial setiap individu akan penerimaan diri, pergaulan dan pengakuan dari orang lain itu sangat penting. Maka dengan

adanya penyesuaian yang baik akan mengurangi dan mengatasi kesenjangan dari masalah tersebut.

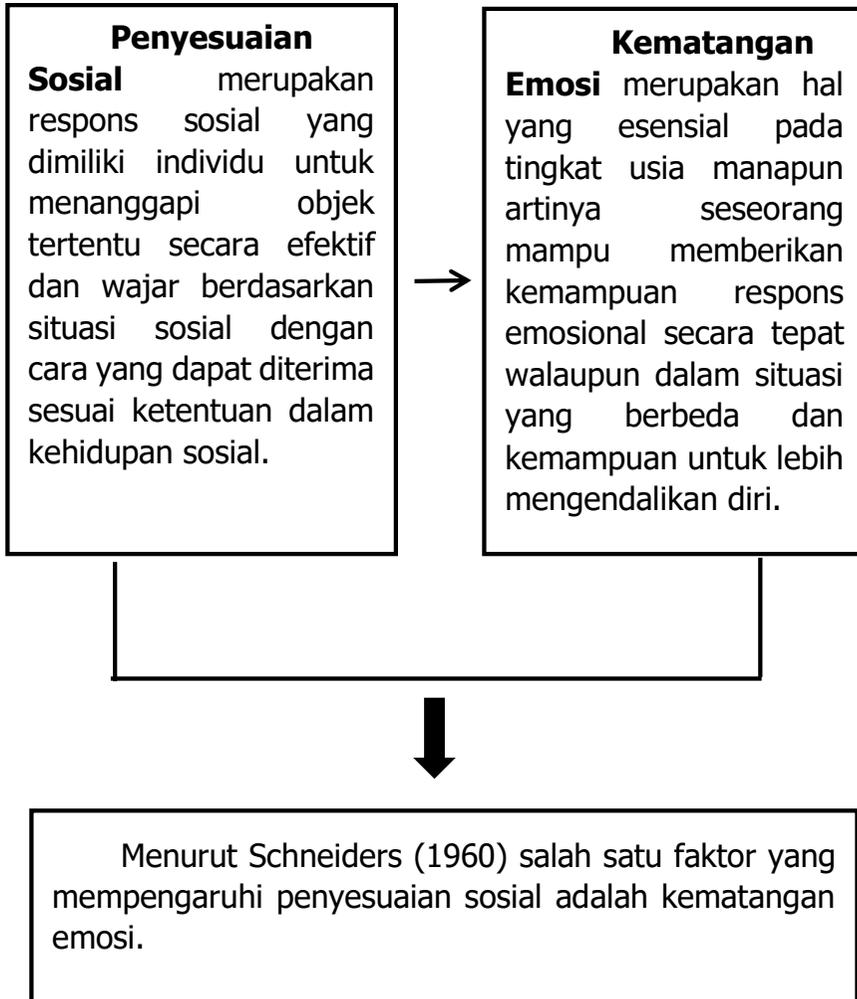
Menurut Asrori (2004) biasanya bagi seorang wanita memasuki masa remaja pada usia 12 sampai dengan 21 tahun dan bagi seorang pria pada usia 13 tahun sampai 22 tahun. Menurut Schneiders (1960) penyesuaian sosial merupakan respons sosial yang dimiliki individu untuk menanggapi objek tertentu secara efektif dan wajar berdasarkan situasi sosial dengan cara yang dapat diterima sesuai ketentuan dalam kehidupan sosial. Penyesuaian sosial di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional yang diungkapkan oleh Schneiders (dalam Agustiani, 2009).

Seseorang akan berhasil dalam penyesuaian sosialnya apabila seseorang tersebut dapat diterima dengan baik di lingkungan sosial, sekolah dan keluarganya. Kesenjangan yang sering kali terjadi selalu di rasakan sebagai suatu hal yang menghambat, akan tetapi kebutuhan sebagai makhluk sosial setiap individu akan penerimaan diri, pergaulan dan pengakuan dari orang lain itu sangat penting. Maka dengan adanya penyesuaian yang baik akan mengurangi dan mengatasi kesenjangan dari masalah tersebut. Manusia merupakan makhluk sosial yang menjadi bagian penting bagi setiap individu di lingkungan tertentu, tumbuh dan berkembang di tengah-tengah berbagai lingkungan yaitu lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat adalah sebuah kebutuhan bagi setiap remaja. Ketika seorang remaja di hadapkan dengan sebuah harapan dan tuntutan tertentu di lingkungan manapun maka setiap remaja harus mampu memenuhinya. Di samping itu, memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan dalam diri remaja harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan karena seorang remaja dikatakan mampu menyesuaikan dirinya ketika remaja tersebut mampu menyelaraskan beberapa hal tersebut. Mampu

menyesuaikan diri yang baik dilingkungan manapun berada tentu harus memiliki kematangan emosi yang baik pula dalam artinya mampu diterima dengan baik dilingkungan sosial.

Menurut Al-Mighwar (2011) batasan usia remaja akhir adalah antara 17-21 tahun bagi wanita dan 18-22 tahun bagi pria. Di antara batasan ini terjadilah penyempurnaan pertumbuhan fisik dan psikis yang telah dimulai sejak masa sebelumnya, yang mengarah pada kematangan yang sempurna. Dimana mulai stabilnya aspek psikis dan fisik, laki-laki dan wanita yang menunjukkan kestabilan emosinya. Kemudian, bahwa kematangan emosi adalah suatu proses untuk mencapai tingkat emosi yang sehat sehingga individu tersebut dapat mengendalikan emosinya dan menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional kemudian mampu merespons emosional dengan menunggu di tempat yang lebih tepat untuk meluapkan emosinya dengan cara yang dapat diterima. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian oleh Djalali dan kolega (2014) ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif terkait kematangan emosi dan percaya diri dengan penyesuaian sosial pada remaja dan penelitian terkait yang dilakukan oleh Singh (2014) dengan judul "*Mental Health Of Adolescents In Relation To Emotional Maturity And Parent Child Relationship*" menunjukkan "hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara kesehatan mental dengan kematangan emosional. penelitian yang dilakukan oleh Mahanta & kolega (2015) dengan judul "*Emotional Maturity and Adjustment in First Year Undergraduates of Delhi University: An Empirical Study*" hasil penelitian menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara emosi kematangan dan berbagai dimensi penyesuaian yaitu, emosional, keluarga, perguruan tinggi dan sosial dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan, sehingga memang diperlukan penyesuaian sosial yang baik dipengaruhi oleh kematangan emosi yang baik.

2.4 Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Ada Hubungan antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa MA Yayasan Pendidikan Gunung Batu Sukabumi (YPGS) OKU Timur."