

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment* yang berarti suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya (Mu'tadin, 2002). Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya (Khatib, 2012). Menurut Arkoff (Vidyanindita, dkk., 2015), mendefinisikan penyesuaian diri perguruan tinggi mencerminkan seberapa mampu mahasiswa melalui dan adanya efek pada pertumbuhan pribadinya (Sharma, 2012). Menurut Mappiare, penyesuaian diri merupaka

sebuah upaya individu untuk diterima didalam suatu lingkungan dan mengabaikan kepentingan pribadinya demi kepentingan kelompok sehingga merasa dirinya adalah bagian penting dari kelompoknya (Ahyani, 2012).

Menurut Hurlock (2008) penyesuaian adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Calhoun & Acocella (Wijaya, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar tempat individu hidup. Kartono (2008) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi konflik, kesulitan, dan rasa frustrasi sehingga tercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan

## 2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Alberlt & Emmons (2002) penyesuaian diri memiliki 4 (empat) aspek, yang terdiri dari:

- a. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight*. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight* yaitu kemampuan dalam memahami dirinya sendiri bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kekurangan. Hal ini dapat diketahui dengan pemahaman emosional pada dirinya, yang berarti adanya kesadaran akan kekurangan dan disertai dengan sikap yang positif terhadap kekurangan tersebut maka akan mampu menutupinya.
- b. Aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*, bersikap realistis setelah mengenal dirinya sehingga mampu menerima keadaan dirinya.
- c. Aspek *self-development* dan *self-control*, mampu mengarahkan diri, menyaring rangsangan-rangsangan dari luar, ide-ide, perilaku, emosi, sikap, dan tingkahlaku yang sesuai. Kendali diri dapat mencerminkan individu tersebut matang dalam menyelesaikan masalah kehidupannya.
- d. Aspek *Satisfaction*, menganggap bahwa segala sesuatu yang dikerjakan merupakan pengalaman yang apabila tercapai keinginannya maka menimbulkan rasa puas dalam dirinya.

Schneider (1964), mengungkapkan enam aspek penyesuaian diri, yaitu:

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan. Menekankan adanya kontrol dan ketenangan emosi untuk menghadapi permasalahan dan menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah. Jadi, individu bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih pada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.
- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal. Seseorang dikategorikan normal apabila bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha

kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Seseorang dikatakan mengalami gangguan penyesuaian apabila mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

- c. Frustrasi personal yang minimal. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, sehingga sulit mengorganisasikan kemampuan berpikir dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.
- d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Menjelaskan seseorang yang memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik dan kemampuan mengorganisasikan pikiran, tingkah laku, dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun akan menunjukkan penyesuaian diri yang baik apabila seseorang dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.
- e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Penyesuaian diri yang ditunjukkan oleh individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres.
- f. Sikap realistik dan objektif. Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah, dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan.

Menurut Buchori (2002), penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu:

- a. Penyesuaian pribadi. Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, kecewa, dan tidak percaya diri. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya goncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang, dan keluhan terhadap nasib yang dialami. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialami.
- b. Penyesuaian Sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu berinteraksi dengan orang lain, mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat secara umum. Setiap individu merupakan bagian dari masyarakat yang saling memengaruhi satu sama lain yang mempunyai aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai yang dipatuhi dalam kehidupan sehari-hari. Individu dituntut dapat mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan.

Hurlock (2008) mengemukakan aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Penampilan nyata. *Overt performance* yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.
- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok. Individu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa.
- c. Sikap sosial. Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan sosial.
- d. Kepuasan pribadi. Kepuasan pribadi ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompok dan mampu menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi sosial.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian akan menggunakan aspek penyesuaian diri menurut Albert & Emmons (2002). Hal ini dikarenakan peneliti memandang bahwa aspek penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Albert & Emmons (2002) sesuai dengan konstruk yang akan diteliti oleh peneliti yaitu dapat menyesuaikan diri dengan keadaan diri sendiri maupun dengan orang lain yang berada di lingkungan sosialnya, dimana aspek tersebut sudah mewakili aspek-aspek lainnya seperti kontrol terhadap emosi yang diungkap Schneider (1964) yang sama pengertiannya dengan aspek *Self-development* dan *Self-control* yang diungkap oleh Albert & Emmons

(2002), penyesuaian pribadi yang diungkap Buchori (2002) yang sama pengertiannya dengan aspek *Self-knowledge* dan *Self-insightl* yang diungkap oleh Albert & Emmons (2002), kemudian aspek kepuasan diri yang diungkap oleh Hurlock (2008) sama seperti aspek *Satisfaction* yang diungkap oleh Albert & Emmons (2002).

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Fatimah (2006), proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor - faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yaitu : faktor fisiologis, faktor psikologis yang mencakup faktor pengalaman, seperti : persepsi, kematangan emosi, harga diri dan lain-lain, faktor belajar, determinasi diri, dan faktor konflik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.

Faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua kelompok menurut Soeparwoto (2004) yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

#### a. Faktor internal

- 1) Motif, merupakan dorongan-dorongan sosial seperti dorongan untuk berprestasi, dorongan untuk menjadi lebih unggul didalam lingkungan, dorongan untuk bersosialisasi.
- 2) *Self-concept* atau konsep diri, bagaimana individu memandang dirinya sendiri serta sikap yang dimilikinya, baik terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual dan motivasi diri. Selain itu,

meliputi kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh dirinya, dan juga kekurangan atau kegagalan dirinya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menyesuaikan diri dan menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki konsep diri yang buruk.

- 3) Persepsi, adalah proses pengamatan dan penilaian melalui kognitif maupun afeksi individu terhadap objek, peristiwa dalam pembentukan konsep baru.
- 4) Sikap, merupakan kesiapan atau kesediaan individu untuk bertindak. Individu dengan sikap yang baik cenderung lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap tidak baik.
- 5) Intelegensi dan minat, intelegensi sebagai langkah awal dalam berinteraksi atau proses penyesuaian diri, dengan intelegensi individu dapat menganalisis dan menalar, selain itu dengan adanya minat terhadap sesuatu akan membantu mempercepat proses penyesuaian diri individu.
- 6) Kepribadian, prinsipnya individu yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian *introvert*.



b. Faktor eksternal

1) Keluarga

Keluarga merupakan pintu awal individu dalam belajar berinteraksi dengan individu lainnya. Pada dasarnya pola asuh akan menentukan kemampuan penyesuaian diri individu, keluarga yang menganut pola asuh demokrasi akan memberikan kesempatan lebih kepada individu untuk berproses dalam penyesuaian diri secara lebih baik.

2) Kondisi Sekolah

Sekolah dengan lingkungan kondusif akan sangat mendukung individu agar dapat bertindak dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya secara selaras.

3) Kelompok Sebaya

Kelompok sebaya akan mempengaruhi proses penyesuaian diri individu, kelompok sebaya dapat menjadi sarana yang baik dalam proses penyesuaian diri. Namun, ada juga yang sebaliknya sebagai penghambat proses penyesuaian diri individu.

4) Prasangka Sosial

Prasangka sosial akan menghambat proses penyesuaian diri individu apabila masyarakat memberikan label yang negatif kepada individu seperti nakal, suka melanggar peraturan, menentang orang tua dan sebagainya.

#### 5) Hukum dan Norma

Hukum dan norma akan membentuk penyesuaian diri yang baik, apabila masyarakat konsekuen dalam menegakkan hukum dan norma yang berlaku di dalam masyarakat.

Hurlock (2008) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu di sekolah atau kampus, yaitu:

- 1) Teman-teman sebaya. Individu dengan teman-teman sebayanya mulai belajar bahwa standar perilaku yang dipelajari mereka di rumah sama dengan standar teman dan beberapa yang lain berbeda. Oleh karena itu, individu akan belajar tentang apa yang dianggap sebagai perilaku yang dapat diterima dan apa yang dianggap sebagai perilaku yang tidak dapat diterima.
- 2) Guru atau dosen. Secara langsung guru atau dosen dapat memengaruhi konsep diri individu dengan sikap terhadap tugas-tugas pelajaran serta perhatian terhadap siswa atau mahasiswa. Guru atau dosen yang memiliki penyesuaian diri baik biasanya penuh kehangatan dan bersikap menerima siswa atau mahasiswa.
- 3) Peraturan sekolah. Peraturan sekolah memperkenalkan pada individu perilaku yang disetujui dan perilaku yang tidak disetujui oleh anggota kelompok tempat individu belajar, apa yang dianggap salah dan benar oleh kelompok sosial.

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor penyesuaian diri yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah; faktor

internal yang meliputi motivasi berprestasi dan motivasi bersosialisasi, konsep diri, persepsi, sikap, intelegensi, minat serta kepribadian. Faktor eksternal hal ini berkaitan dengan keluarga, kelompok sebaya, kondisi sekolah.

## **B. Kematangan Emosi**

### **1. Pengertian Kematangan**

Chaplin (2006) mengartikan kematangan (*maturation*) sebagai perkembangan proses mencapai kemasakan atau usia masak, proses perkembangan yang dianggap berasal dari keturunan atau merupakan tingkah laku khusus spesies (jenis, rumpun). Myers (1996) mendefinisikan kematangan (*maturation*) sebagai proses biologi yang memungkinkan tertib dalam perilaku, relatif tidak terpengaruh oleh pengalaman. Sedang menurut Zigler dan Stevenson (1993) kematangan adalah perubahan fisiologis yang terjadi pada semua spesies dari waktu ke waktu dan tanpa sesuai dengan perencanaan genetic. Sementara itu Davidoff (1991) menggunakan istilah kematangan (*maturation*) untuk menunjuk pada munculnya pola perilaku tertentu yang tergantung pada pertumbuhan jasmani dan kesiapan susunan saraf.

Kematangan itu sebenarnya merupakan suatu potensi yang dibawa individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu. Kematangan tidak dapat dikategorikan sebagai faktor keturunan atau bawaan, karena

kematangan merupakan sifat tersendiri yang umum dimiliki oleh individu dalam bentuk dan masa tertentu.

Dari berbagai pendapat di atas disimpulkan bahwa kematangan adalah sebagai perkembangan proses mencapai kemasakan atau usia masak yang dibawa individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu.

## 2. Pengertian Emosi

Secara harafiah menurut *Oxford English Dictionary* (Goleman, 1999). Emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pengolahan pikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Goleman (1999) menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya suatu keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Dari segi etimologi emosi berasal dari kata bahasa latin “*movere*” yang berarti menggerakkan, “*move*” yang berarti bergerak dan “*e*” yang memberi arti bergerak menjauh (Darwis, 2006).

Chaplin (Kartono, 2011) mendefinisikan emosi sebagai suatu yang terangsang dari organism, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Menurut Darwis (2006) mendefinisikan emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara

psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak ia secara psikis memberi kepuasan, tapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki menjadi terasa ringan. Juga tak terasa berteriak puas kegirangan, namun hal-hal yang disebutkan tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam seluruh kesempatan. Mengutip pendapat Sarwono (1989) emosi adalah suatu yang mendorong terhadap sesuatu dalam diri manusia, emosi merupakan penyusunan organis yang timbul secara otomatis pada diri manusia dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.

Dari rangkaian penjelasan diatas dapat disimpulkan emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku yang mendorong sesuatu dalam diri manusia, yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari yang mendalam sifatnya dan perkembangannya melewati berbagai fase.

### 3. Pengertian Kematangan Emosi

Chaplin (Kartono, 2011) dalam bukunya menjelaskan kematangan emosi (*emotional maturity*) adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional, karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak. Morgan (Kafabi, 2012) mengatakan dalam *introduction to psychology*, kematangan emosi merupakan keadaan emosi yang dimiliki seseorang dimana apabila mendapat stimulus emosi tidak menunjukkan gangguan emosi. Gangguan kondisi emosi yang terjadi tersebut dapat

berupa keadaan kebingungan, berkurangnya rasa percaya diri dan terganggunya kesadaran sehingga orang tersebut tidak dapat menggunakan pemikirannya secara efektif dan rasional. Kematangan emosi dimana juga memiliki pengertian sebagai kemampuan untuk memikirkan emosi yang membantu meningkatkan kemampuan untuk menguasai atau mengendalikannya.

Menurut Hurlock (2008) kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu obyek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain. Menurut Sudarsono (1993) *emotional maturity* adalah kedewasaan secara emosi, tidak terpengaruh kondisi kekanak-kanakan, atau sudah dewasa secara sosial. Kartono (2011) mengatakan kematangan emosi sebagai kedewasaan dari segi emosional dalam arti individu tidak lagi terombang-ambing oleh motif kekanak-kanakan.

Menurut Cole (Nyul, 2008) emosi yang matang memiliki sejumlah kemampuan utama yang harus dipenuhi yaitu; kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai harapan dan inspirasi, menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain (Sumitro, 2012). Kematangan emosi dapat didefinisikan sebagai

kemampuan mengekspresikan perasaan dan keyakinan secara berani dan mempertimbangkan perasaan dan keyakinan orang lain (Covey, 2001). Dariyo (2006) juga mendefinisikan kematangan emosi sebagai keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi sehingga individu tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kematangan emosi itu adalah suatu kondisi emosional dimana tingkat kedewasaan individu yang terkendali, tidak kekanak-kanakan, tidak ada amarah yang meluap-luap, dan mampu mengungkapkan emosi sesuai kondisi yang ada yang mana individu dapat menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional dan peduli terhadap perasaan orang lain. Kematangan emosi juga merupakan kesiapan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan emosi dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi, kesiapan tersebut tercapai sesuai dengan perkembangan usia.

#### 4. Aspek-Aspek Kematangan Emosi

Overstreet (Schneider, 1964) mengungkapkan bahwa kematangan emosi seseorang memiliki aspek – aspek sebagai suatu ciri sifat atau perilaku yang dapat terlihat atau perilaku yang dapat terlihat atau diobservasi, aspek tersebut yaitu:

- a. Kecukupan respon emosional (*Adequacy of Emotional Respon*) adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan respon emosional dengan kadar yang tepat, tidak berlebihan atau kurang, yang berarti bahwa

respon-respon emosinya harus cocok dengan tingkat pertumbuhannya. Orang dewasa yang seperti anak kecil menggunakan tangisan atau ledakan kemarahan untuk mendapatkan apa yang diinginkannya merupakan ketidak matangan emosi.

- b. Jarak dan kedalaman emosi (*Emotional range and Depth*) adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan respon emosional yang sesuai dengan rangsangan yang diterima. Kematangan emosi menuntut adanya suatu perkembangan yang memadai sehingga mampu menjadi dasar penyesuaian yang baik. Seseorang dikatakan belum mencapai kematangan emosi adalah seseorang yang mempunyai perasaan dangkal dan memperlihatkan sebagai seseorang yang terlalu simpatik atau seseorang yang memiliki kekurangan perasaan cinta, simpati, perhatian, dan keramahan.
- c. Kontrol Emosi (*Emotional Control*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengontrol emosi. Kontrol emosi yang kurang atau berlebih akan menghambat penyesuaian sosial. Sikap dan perilaku individu yang menunjukkan kurangnya kontrol emosi antara lain, kemarahan yang meledak-ledak yang ditunjukkan dengan perilaku emosional, misalnya membanting barang atau berkelahi. Kegagalan seseorang untuk mengatur perasaan merupakan salah satu factor penting yang ikut menentukan berhasil atau gagalnya seseorang dalam mengendalikan emosinya. Seseorang dikatakan belum matang



emosinya ketika seseorang tersebut masih terus menerus menjadi korban oleh perasaan takut, cemas, marah, cemburu, dan rasa benci..

Sedangkan menurut Walgito (2004) aspek-aspek kematangan emosi antara lain:

- a. Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun orang lain seperti apa adanya secara obyektif.
- b. Tidak bersifat *impulsive*, yaitu individu akan merespon stimulus dengan cara mengatur pikirannya secara baik untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya, orang yang bersifat *impulsive* yang segera bertindak suatu pertanda bahwa emosinya belum matang.
- c. Dapat mengontrol emosinya atau dapat mengontrol ekspresi emosinya secara baik, walaupun seseorang dalam keadaan marah tetapi marah itu tidak ditampakkan keluar, karena dia dapat mengatur kapan kemarahan itu perlu dimanifestasikan.
- d. Bersifat sabar, pengertian, dan umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
- e. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pertimbangan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan beberapa aspek-aspek kematangan emosi yang dikemukakan di atas menurut Walgito (2004), aspek-aspek ini juga yang digunakan untuk penelitian meliputi; dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain, tidak impulsif, dapat

mengontrol emosi dan mengontrol ekspresi dengan baik, dapat berfikir objektif dan realistis, mempunyai tanggung jawab yang baik dapat berdiri sendiri dan tidak mudah merasa frustrasi. Aspek ini dipilih dikarenakan peneliti memandang bahwa aspek kematangan emosi sesuai dengan konstruk yang akan diteliti oleh peneliti yaitu dapat mengetahui sejauh mana tingkat kematangan emosi subjek.

#### 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Menurut Hurlock (2008) hal-hal yang dapat memengaruhi kematangan emosi adalah:

- a. Gambaran tentang 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 menyalurkan emosi.
- e. Kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi (kematangan) dan nafsu.

Menurut Schneider (1964) tercapainya kematangan emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Sedangkan menurut Young, faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi yang lain adalah:

- a. Faktor lingkungan yaitu adanya faktor lingkungan individu, misalnya lingkungan yang tidak aman akan mempengaruhi emosinya.

- b. Faktor pengalaman yaitu bagaimana pengalaman hidup individu yang telah memberikan masukan nilai-nilai dalam kehidupan.
- c. Faktor individu yaitu factor-faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri, contohnya bagaimana kepribadiannya.

Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor kematangan emosi yang memengaruhi kematangan emosi adalah; faktor lingkungan di sekitar individu, faktor keluarga hal ini berkaitan dengan perhatian, kasih-sayang dan perasaan aman, faktor keadaan individu meliputi keadaan fisik, kepribadiannya, maupun keadaan emosi.

## **C. Merantau**

### **1. Pengertian Merantau**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia III (KBBI III), merantau memiliki arti berlayar atau mencari penghidupan di tanah rantau atau pergi ke negeri lain. Merantau adalah perginya seseorang dari tempat ia tumbuh besar ke daerah lain untuk mencari pekerjaan atau pengalaman. Dalam budaya Minangkabau, pergi merantau hampir merupakan suatu kewajiban bagi pria yang telah dewasa untuk memperbaiki kondisi finansialnya dan untuk memenuhi tanggung jawab keluarga, karena jika tidak dijalankan, maka si pria akan dijadikan bahan cemoohan oleh masyarakat sekitarnya (Naim, 1979).

Merantau adalah tipe khusus dari migrasi dengan konotasi budaya tersendiri yang tidak mudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris atau

bahasa asing manapun. Merantau adalah istilah Melayu, Indonesia dan Minangkabau yang sama arti dan pemakaiannya dengan akar kata “rantau”. Rantau ialah kata benda yang berarti dataran rendah atau daerah aliran sungai yang biasanya terletak dekat ke- atau bagian dari daerah pesisir. Tetapi dari sudut sosiologi, istilah ini sedikitnya mengandung enam unsur pokok yaitu meninggalkan kampung halaman, dengan kemauan sendiri, untuk jangka waktu lama atau tidak, dengan tujuan mencari penghidupan, menuntut ilmu atau mencari pengalaman biasanya dengan maksud kembali pulang dan merantau ialah lembaga sosial yang membudaya (Naim, 1979).

## **2. Mahasiswa Rantau**

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang bukan berasal dari daerah tersebut yang tujuan adalah kuliah, dan segera lulus. Dalam penelitian ini peneliti memiliki landasan pemikiran bahwa sering terjadi pada mahasiswa rantau tidak mampu untuk beradaptasi karena perbedaan bentuk adaptasi dengan lingkungan, yang berakibat yang ditimbulkan, jika mahasiswa tidak mampu berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungannya, maka akan menjadi permasalahan bagi mahasiswa yang mengakibatkan kemerosotan prestasi akademik/IPK kecil, mahasiswa *drop out*, mahasiswa lambat kuliah.

## **3. Sejarah Penyebab Merantau**

Merantau pada masyarakat Minang telah berlangsung sangat lama dan pada saat ini kebiasaan merantau sudah tidak asing lagi. Sebagian orang

mengatakan bahwa tradisi merantau ini didasari oleh falsafah Minang *alam takambang jadi guru*, dimana merantau merupakan kewajiban seseorang lelaki yang telah dewasa karena dia tidak mempunyai hak atas harta keluarga atau harta pusaka (*harta pusako*). Sehingga pemuda Minang melakukan rantau ke negeri orang untu mencari nafkah dan menghidupi dirinya sendiri. Saat ini sangat banyak faktor yang mendorong pemuda Minang merantau, di antaranya adalah (Naim, 1979):

a. Faktor Pendidikan

Minangkabau mempunyai falsafah *Alam takambang jadi guru* yang artinya bahwa apapun yang ada di sekitar alam harus menjadi pelajaran bagi masyarakat Minang. Bertolak dari falsafah tersebut, masyarakat merasakan “haus” dan “lapar” akan ilmu pengetahuan yang ada di sekitarnya sehingga mendorong masyarakat Minang untuk menuntut ilmu sejauh mungkin atau juga disebut dengan merantau. Hasil dari perantauan dalam pendidikan ini , sangat banyak tokoh intelektual yang dihasilkan seperti Imam Bonjol, Mohammad Hatta, Sjahrir dan Fahmi Idris. Pada zaman sekarang pun sangat banyak pemuda-pemudi Minang meneruskan pendidikan ke luar Provinsi. Hal ini menandakan bahwa kesadaran masyarakat Minang akan pendidikan sangat tinggi. Masyarakat Minangkabau mempunyai semangat tinggi untuk mengubah nasib, salah satu cara yang dilakukan adalah dengan menuntut ilmu. Pepatah Minang pernah mengatakan *Karatau madang dahulu, babuah babungo alun*,

*merantau bujang dahulu, di rumah paguno balun* (lebih baik pergi merantau karena dikampung belum berguna) mengakibatkan pemuda Minang untuk pergi merantau dari masa muda seperti melanjutkan pendidikan.

Masyarakat Minang terkenal sebagai kelompok yang terpelajar, oleh sebab itu banyak dari mereka menyebar di seluruh Indonesia bahkan manca-negara dalam berbagai macam profesi dan keahlian, seperti sebagai politisi, penulis, aktris, ulama, pengajar, jurnalis, dan pedagang Minangkabau merupakan salah satu suku tersukses dengan banyak keberhasilan. Dalam majalah tempo edisi khusus tahun 2000 mencatat bahwa 6 dari 10 tokoh penting Indonesia di abad ke-20 merupakan orang Minang selain itu 3 dari 4 orang pendiri Republik Indonesia adalah putra-putra Minangkabau.

b. Faktor budaya

Pada masa dulu, masyarakat Minang mempunyai budaya yang sangat kental dimana apabila seorang lelaki yang sudah melampaui masa akil baligh, maka para pemuda tersebut tidak diperbolehkan lagi tidur di rumah orang tuanya, karena rumah pada saat itu hanya digunakan untuk kaum perempuan dengan suaminya serta anak-anak. Untuk itu banyak para pemuda merantau untuk mencari nafkah sendiri dan menghidupi kehidupannya sendiri. Saat para perantau pulang ke kampung halamannya dengan kondisi sudah sukses, mereka biasanya akan menceritakan pengalaman merantaunya kepada para pemuda

kampung, sehingga para pemuda tersebut pun tertarik dengan kehidupan dan kesuksesan para perantau dan hal inilah yang sangat berpengaruh di kalangan masyarakat Minangkabau untuk ikut dalam merantau, karena difikirannya bahwa orang yang merantau akan sukses. Di daerah Minangkabau, jika ada pemuda yang tidak pernah mencoba merantau, maka seseorang akan selalu diperolok-olok oleh teman-temannya yang diperantau, sehingga menyebabkan kaum pria Minang memilih untuk merantau dan hal ini telah membudaya pada masa kini. Sekarangpun, kaum wanita Minangkabau pun juga sudah ikut melakukan merantau. Hal ini tidak hanya karena alasan ikut suami, tetapi juga karena ingin berdagang dan pendidikan.

c. Faktor Ekonomi

Dahulu kala, daerah Minang dipenuhi dengan sawah-sawah dan ladang yang terbentang luas sehingga tidak ada masalah ekonomi dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Seiring dengan perkembangan zaman, pertumbuhan penduduk di daerah Minang semakin meningkat dan tidak diiringi dengan sumber daya alam yang dapat diolah. Sawah-sawah dan ladang yang dulunya terbentang luas sudah dijadikan perumahan penduduk sehingga menyebabkan krisis di bidang ekonomi. Faktor-faktor inilah yang mendorong masyarakat Minang pergi merantau untuk mengadu nasib ke negeri orang. Masyarakat Minang beranggapan jika dia bekerja di negeri orang, maka seseorang akan mempunyai semangat dan usaha yang tinggi

sehingga dia akan sukses di negeri orang. Untuk kedatangan pertamanya ke tanah rantau, biasanya para perantau menetap terlebih dahulu di rumah dunsanaknya yang lebih dulu merantau. Biasanya para perantau baru ini berprofesi sebagai pedagang kecil seperti, pedagang pakaian, makanan, dll.

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

Fatimah (2006), proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis yang mencakup faktor pengalaman, seperti : persepsi, kematangan emosi, harga diri dan lain-lain,, faktor belajar, determinasi diri, dan faktor konflik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.

Perguruan tinggi memiliki karakteristik yang berbeda dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan memiliki tuntutan yang berbeda pula. Mahasiswa perantauan tahun pertama dihadapkan pada perubahan, tuntutan, dan tanggungjawab yang berbeda dari mahasiswa bukan perantauan. Perubahan tempat tinggal jauh dari rumah, perubahan ritme kegiatan harian, berada dengan orang-orang baru, perubahan cara belajar, dan jauh dari orangtua.

Mahasiswa perantauan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan teman-teman baru, serta membangun relasi pertemanan dengan orang-orang dari latar belakang budaya yang berbeda, dan menyesuaikan diri dengan budaya dan aturan yang berlaku di lingkungan



kampus. Selain itu, mahasiswa perantauan juga harus menghadapi suasana baru dengan sedikit teman yang dimiliki atau bahkan sama sekali tidak mempunyai teman yang berasal dari sekolah yang sama. Oleh karena itu, mahasiswa perantau tahun pertama pada umumnya mengalami kesulitan terkait penyesuaian diri dengan kehidupan di perguruan tinggi.

Winkel (2004) mengemukakan gejala-gejala seseorang yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, yaitu: perilaku membangkang, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan, dan suka menyinggung perasaan orang lain. Kegagalan dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti stress, kecemasan, dan agresifitas (Shneiders, 1964).

Penyesuaian diri diperoleh melalui proses belajar, proses sosialisasi, dan proses interaksi, baik dalam keluarga, sekolah, maupun di masyarakat. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan memiliki emosi yang cenderung stabil, menyadari penuh siapa dirinya, menerima dan mengenali kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya dan mampu belajar dari pengalaman. Seseorang yang telah berhasil menyesuaikan dirinya dengan baik menurut Baron (dalam Sarwono, 2009) memiliki daya tarik atau penampilan yang menarik, memiliki sifat-sifat yang menyenangkan, sehingga memiliki interpersonal *attraction* yang positif bagi orang lain.

Selain itu, orang lain akan lebih menyukai seseorang yang memiliki perasaan senang, gembira dan mengucapkan kalimat yang menyenangkan atau positif daripada seseorang yang memiliki perasaan negatif seperti kesal dan

marah. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mampu mengubah suasana lingkungan sesuai dengan keadaan dirinya. Meskipun lingkungan di kampus kurang mendukung, namun apabila seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka hubungan dengan teman-teman sebaya dan orang-orang dilingkungan kampus akan terjalin dengan harmonis. Untuk mengatasi kesulitan penyesuaian diri, maka dibutuhkan kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan yang dihadapi agar dapat melewati segala rintangan dalam kehidupan. Disinilah peran kematangan emosi dalam diri seseorang.

Yusuf dan Sugandhi (2011) mengungkapkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri, perasaan untuk menerima diri sendiri dan orang lain, serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif. Kematangan emosi inilah yang sangat diperlukan oleh mahasiswa perantauan tahun pertama untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

Kematangan emosi dapat berperan dalam melihat sejauh mana seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi kesulitan itu. Kematangan emosi dapat membuat mahasiswa perantauan menjadi seseorang yang ulet dan tekad pantang menyerah. Yusuf dan Sugandhi (2011) menyatakan bahwa dengan kematangan emosi yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa bertahan dengan berbagai rintangan. Jika kematangan emosi rendah, maka penyesuaian

diri pada mahasiswa perantauan tahun pertama kurang baik, tidak mampu untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapinya. Bahwa kematangan emosi mempunyai peranan penting bagi penyesuaian diri mahasiswa perantauan tahun pertama.

Mahasiswa perantauan yang memiliki kematangan emosi yang baik atau tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru.

Hal serupa juga diungkapkan Sutirna (2014) bahwa kematangan emosi berkaitan dengan penyesuaian diri. Kematangan emosi merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian ini akan dibawa individu dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungannya. Individu dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berpikir secara objektif. Kematangan emosi merupakan ekspresi emosi yang bersifat konstruktif dan interaktif. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistik, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tepat

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan beberapa teori dan permasalahan di atas, maka hipotesis yang diajukan sebagai berikut: Terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Semakin tinggi tingkat kematangan emosional, maka semakin baik

penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah  
Surakarta.