

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Penyesuaian Diri**

#### **1. Pengertian**

Penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungan. (Hurlock, 2004).

Menurut Hurlock (2008) penyesuaian adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Calhoun & Acocella (Dalam 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.

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). 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.

#### **2. Komponen Penyesuaian Diri**

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

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.



- a. Aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*, bersikap realistis setelah mengenal dirinya sehingga mampu menerima keadaan dirinya.
- b. 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.
- c. Aspek *Satisfaction*, menganggap bahwa segala sesuatu yang dikerjakan merupakan pengalaman yang apabila tercapai keinginannya maka menimbulkan rasa puas dalam dirinya.
- d. Menurut Enung (2008) pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

1) Penyesuaian pribadi

adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangan dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau taggungjawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya pada kondisi dirinya.

Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri (Enung, 2008: 207).

2) Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan jumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berintraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu (Enung, 2008: 208).

### **3. Indikator Penyesuaian Diri**

Menurut Scheneiders (1964) mengatakan bahwa ada 16 kriteria penyesuaian diri yang tergolong baik, yaitu : 1) Pengetahuan dan tilikan terhadap diri sendiri, 2) Objektivitas diri dan penerimaan diri, 3) Pengendalian diri dan perkembangan diri, 4) Keutuhan pribadi, 5) Tujuan dan arah yang jelas, 6) Perspektif, skala nilai dan filsafat hidup memadai, 7) Rasa humor, 8) Rasa tanggung jawab, 9) Kematangan respon, 10) Perkembangan kebiasaan yang baik, 11) Adaptabilitas, 12) Bebas dari respon-respon yang somptomatis (gejala gangguan mental), 13) Kecakapan bekerja sama dengan menaruh minat kepada orang lain, 14) Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain, 15) Kepuasan dalam bekerja dan bermain, 16) Orientasi yang menandai terhadap realitas

### **4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

#### **a. Kondisi jasmaniah**

Kondisi jasmaniah seperti pembawaan dan struktur/konstitusi fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan/konstitusi tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe temperamen (Moh.Surya, 1977). Misalnya orang yang tergolong ektomorf yaitu yang ototnya lemah, tubuhnya rapuh, ditandai dengan sifat-sifat menahan diri, segan dalam aktifitas sosial, pemalu, dan sebagainya.

Karena struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku maka dapat diperkirakan bahwa system saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam system saraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku, dan kepribadian. Dengan demikian, kondisi sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik.

b. Perkembangan kematangan emosi

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respon, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan emosi yang dicapai berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya, sehingga pencapaian pola-pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Disamping itu, hubungan antara penyesuaian dengan perkembangan dapat berbeda menurut jenis aspek perkembangan yang dicapai. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.

c. Penentu psikologis terhadap penyesuaian diri

- 1) Pengalaman. tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri. Pengalaman-pengalaman tertentu yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik (menyusahkan).
- 2) Belajar. proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian.
- 3) Determinasi Diri. proses penyesuaian diri, disamping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut diatas, orangnya itu sendiri menentukan dirinya, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau buruk, untuk mencapai taraf penyesuaian

yang tinggi, dan atau merusak diri. Faktor-faktor itulah yang disebut determinasi diri.

- 4) Konflik dan Penyesuaian. beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Sebenarnya, beberapa konflik dapat bermanfaat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan.
- 5) Lingkungan sebagai penentu penyesuaian diri. Berbagai lingkungan anak seperti keluarga dan pola hubungan didalamnya, sekolah, masyarakat, kultur dan agama berpengaruh terhadap penyesuaian diri anak.
  - a) Pengaruh rumah dan keluarga. Dari sekian banyak faktor yang mengondisikan penyesuaian diri, faktor rumah dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting, karena keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil. Interaksi sosial yang pertama diperoleh individu adalah dalam keluarga. Kemampuan interaksi sosial ini kemudian akan dikembangkan di masyarakat.
  - b) Hubungan Orang Tua dan Anak. Pola hubungan antara orang tua dengan anak akan mempunyai pengaruh terhadap proses penyesuaian diri anak. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri antara lain :1) Menerima (*acceptance*). 2) Menghukum dan disiplin yang berlebihan. 3) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan. 4) Penolakan.
  - c) Hubungan saudara. Suasana hubungan saudara yang penuh persahabatan, kooperatif, saling menghormati, penuh kasih sayang, mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk tercapainya penyesuaian yang lebih baik. Sebaliknya suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan penyesuaian diri.
  - d) Masyarakat. Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Kondisi studi menunjukkan bahwa banyak gejala tingkah laku salah bersumber dari keadaan masyarakat. Pergaulan yang salah di kalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.
  - e) Sekolah. Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial dan moral para siswa. Suasana di sekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Disamping itu, hasil pendidikan yang diterima anak disekolah akan merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat.

## **B. Kematangan Emosi**

### **1. Pengertian**

Menurut darwis (2006) mengatakan bahwa emosi sebagai gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada perspsi, sikap dan tingkah laku dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dapat dirasakan secara

psikofisik kerana terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak mereka secara fisik memberikan kepuasan, namun hal-hal yang disebutkan tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam seluruh kesempatan.

Campos, Frankel & Camras (2007) mengatakan emosi sebagai sebuah perasaan afek yang muncul ketika seseorang berada dalam sebuah kondisi atau berada pada sebuah interaksi. Emosi ditandai dengan perilaku senang atau sedih seseorang terhadap interaksi yang sedang terjadi, emosi terwujud dalam bentuk gembira, takut, marah, dan seterusnya tergantung pada bagaimana kondisi mempengaruhi orang tersebut.

Hurlock (1980) mengatakan bahwa emosi remaja seringkali menjadi tidak terkendali dan irasional sehingga dapat menimbulkan dampak buruk yang sangat kuat. Tetapi, pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosi pada remaja. Menurut Gessel (1980) remaja empat belas tahun sering sekali cenderung mudah emosional, mudah marah, serta emosinya cenderung meledak tanpa berusaha untuk mengendalikan emosinya. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka “tidak mempunyai keprihatinan” yang artinya tidak begitu bermasalah dengan emosi.

Emosi remaja dapat dikendalikan apabila remaja tersebut mencapai kematangan emosi. Hal ini sesuai dengan pendapat Pikunas (2012) yang mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kematangan emosi.

Walgito (2004) mengatakan bahwa kematangan emosi berkaitan erat dengan usia seseorang dimana seseorang diharapkan akan lebih matang emosinya dan individu akan lebih menguasai atau mengendalikan emosinya, namun tidak berarti bahwa seseorang bertambah usianya berarti dapat mengendalikan emosinya secara otomatis.

Menurut Kartono (2013) kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari segi perkembangan emosional, oleh karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan emosional seperti pada masa kanak-kanak. Sedangkan menurut Kapri & Rani (2014) kematangan emosi tidak berhubungan dengan kematangan fisik karena hal tersebut berbeda dan mereka memaknai kematangan emosi sebagai seberapa baik seorang individu dapat menanggapi suatu situasi yang sedang dihadapinya, mengendalikan emosi dan berperilaku dewasa ketika berhadapan dengan orang lain. Kematangan emosi pada dasarnya mengendalikan emosi individu daripada membiarkan emosi mengontrol individu.

Murray (1997) mengatakan kematangan emosi adalah suatu kondisi mencapai perkembangan pada diri individu dimana individu mampu mengarahkan dan mengendalikan emosi yang kuat agar dapat diterima oleh diri sendiri dan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Davidof (2010) yang mengatakan kematangan emosi adalah merupakan kemampuan individu untuk dapat menggunakan emosinya dengan baik serta dapat menyalurkan emosinya kepada hal-hal yang bermanfaat dan bukan menghilangkan emosi yang ada dalam dirinya.

Menurut Hurlock (1980) kematangan emosi sebagai tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Sedangkan, Meichati (2010) mengatakan bahwa kematangan emosi adalah keadaan seseorang yang tidak cepat terganggu rangsangan yang bersifat emosional, baik dari dalam maupun dari luar dirinya, selain itu dengan matangnya emosi maka individu dapat bertindak tepat dan wajar sesuai dengan situasi dan kondisi.

Sementara itu, Covey (2002) mengemukakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani yang diimbangi dengan pertimbangan akan perasaan dan keyakinan individu lain.

Berdasarkan penjelasan beberapa para ahli dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan dalam mengontrol ekspresi yang akan dikeluarkan dari dalam diri, sehingga ketika bahagia tidak terlalu terbahak-bahak dan ketika marah tidak meledak-ledak

## **2. Aspek Kematangan Emosi**

Aspek kematangan emosi menurut Wardani (2011)

- a. Realitas, berbuat sesuatu sesuai kondisi, mampu memandang masalah dalam beberapa sisi.
- b. Mengetahui mana yang harus didahulukan
- c. Mengetahui tujuan jangka Panjang
- d. Menerima tanggung jawab dan menunaikan kewajiban dengan teratur
- e. Menerima kegagalan, dapat membalikkan dewasa pada kegagalan dalam pertemuan semua yang tidak menentu untuk mencapai suatu kemakmuran dan juga mencurahkan segala potensi untuk memperoleh tujuan.
- f. Hubungan emosional, tetapi orang lain tidak memperhatikan
- g. Bertahap dalam menyelesaikan reaksi, dapat mengendalikan kompilasi kondisi kejiwaan memuncak.

## **3. Indikator Kematangan Emosi**

Menurut Murray (dalam Kapri & Rani, 2014) seorang remaja dikatakan telah memiliki kematangan emosi bila ia memiliki karakteristik kematangan emosi sebagai berikut :

- a. Mudah mengalirkan cinta dan kasih sayang.

Seseorang yang matang emosinya dapat memperlihatkan rasa kasih saying secara terbuka dan nyata. Mereka mampu mempercayai



pasangan masing-masing dengan saling memberikan cinta dan kasih sayang tanpa ada hambatan dalam kepribadiannya.

- b. Mampu untuk menghadapi kenyataan.

Individu yang matang emosinya melihat situasi dalam hidup seperti apa adanya dan tidak berfikir kebenaran menurut mereka sendiri. Mereka selalu menghargai pasangan dan saling menerima apa adanya tanpa ada tuntutan tertentu.

- c. Mampu belajar dari pengalaman hidup

Individu yang matang emosinya merasa mudah untuk belajar dari pengalaman hidup. Mereka lebih banyak belajar dari apa yang pernah dialami selama ini dan belajar menerima kenyataan hidup yang dialaminya secara positif untuk menghindari kenyataan di dalam hidup dan takut akan kesulitan.

- d. Mampu berfikir positif mengenai diri pribadi.

Individu yang matang emosinya memandang positif pengalaman hidup dan menikmati hidup. Mereka akan memahami diri sendiri maupun pasangan hidup dan berusaha menerima dan berfikir positif mengenai kehidupan.

- e. Penuh harapan.

Individu yang matang emosinya berharap dalam hidup dan selalu berharap yang terbaik, mereka melihat positif dalam segala hal dan tidak pesimis akan kemampuan diri mereka. Mereka akan merasa percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi kehidupan dengan keyakinan diri yang kuat bersama pasangan.

- f. Ketertarikan untuk memberi.

Individu yang matang emosinya akan mempertimbangkan kebutuhan orang lain dan memberikan dari sumber daya pribadinya meskipun ia sedang mengalami kekecewaan. Mereka akan berusaha memahami pasangan meskipun dalam kondisi yang mengecewakan untuk meningkatkan kualitas hidup orang yang dicintainya

- g. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman.

Kemampuan untuk menghadapi kenyataan dan berfikir positif terhadap pengalaman hidup berasal dari kemampuan untuk belajar dari pengalaman. Mereka yang memiliki kematangan emosi cenderung mampu berfikir lebih logis dalam mengambil keputusan dengan pasangan sesuai dengan pengalaman yang pernah dimiliki.

- h. Kemampuan menangani permusuhan secara konstruktif.

Individu yang tidak matang emosinya akan mencari seseorang untuk disalahkan atas suatu masalah yang sedang dihadapinya sedangkan individu yang matang emosinya mencari solusi akan masalah tersebut. Mereka yang sudah matang emosi tidak akan menyalahkan pasangan

jika terjadi sebuah masalah, namun lebih focus mencari solusi yang terbaik dalam setiap permasalahan.

i. Berfikir terbuka.

Orang yang matang emosinya tidak mengkhawatirkan hal-hal yang negatif, mereka berfikir cukup terbuka untuk mendengarkan pendapat orang lain, mereka percaya pada perkataan teman mereka sendiri dari pada perkataan orang lain yang belum jelas kepastiannya. Mereka lebih menyukai sistem demokrasi antar pasangan, agar tidak terjadi miss komunikasi yang akan menyebabkan masalah baru.

Sebaliknya menurut Murray (1997) orang yang emosinya tidak matang atau emosi yang immature, ditandai dengan:

- a. Keadaan emosional yang relatif tinggi, meliputi mudah marah, toleransi rendah, tidak mau dikritik, rasa cemburu dan enggan memaafkan orang lain.
- b. Ketergantungan yang berlebihan pada orang lain mencakup mudah terpengaruh dan cenderung menilai secara tergesa-gesa.
- c. Tidak mampu menunda keinginan dan cenderung impulsif.
- d. Egosentris yang merupakan manifestasi dari egoisme. Individu yang tidak matang emosinya menunjukkan rasa tidak hormat pada orang lain, menuntut simpati orang lain dan meminta hal-hal yang kurang beralasan.

#### 4. **Komponen Kematangan Emosi**

*Overstreet* (dalam Puspitasari dan Nuryoto, 2002) 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 diinginkan 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.

## 5. Dampak kematangan emosi rendah

Menurut Hurlock (dalam Fitria. 2010) dampak kematangan emosi rendah 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 social
- d. Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi
- e. Kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi dan nafsu

### C. Kerangka Berfikir

Dinamika hubungan variabel Kematangan Emosi (X) dengan variabel Penyesuaian Diri (Y) adalah semakin tinggi kematangan emosi pada subjek maka akan semakin tinggi pula penyesuaian dirinya terhadap lingkungan (Fitri, 2017), semakin positif kematangan emosi seorang remaja maka semakin tinggi penyesuaian dirinya (Lathifah, 2015), dan kematangan emosi memberi sumbangan efektif sebesar 55,8 % dalam mempengaruhi penyesuaian diri (Firda, 2015).

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah pribadi yang mampu beradaptasi dengan diri sendiri, lingkungan dan orang sekitar dan merupakan kebutuhan psikologis dengan cara menerima diri sendiri serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik. Sedangkan kematangan emosi adalah pengendalian perasaan sehingga di harapkan akan mampu mengatur dan menguasai emosi dengan baik sesuai dengan kedewasaan individu tersebut, agar tidak terjadi konflik yang memicu tidak terkontrolnya emosi.

Penelitian ini akan mengambil variabel penyesuaian diri dan kematangan emosi yaitu "Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Pasangan yang menikah muda di Kota Baru Driyorejo - Kabupaten

Gresik”. Sehingga dapat dijelaskan dengan menggunakan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka konseptual

#### D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Pasangan yang menikah muda.