BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Personal Adjustment*

1. Defenisi *Personal Adjustment*

Personal Adjustment (Penyesuaian diri) merupakan kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologi yang tepat diungkapkan oleh Schneiders (dalam Patosuwido, 1993). Sedangkan menurut Sawrey dan Telford (dalam Colhoun & Acocella, 1990) menyatakan *Personal Adjustment* sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan *sistem behavioral, kognisi, dan emosional*. Dalam interaksi tersebut baik individu maupun lingkungan menjadi agen perubahan.

Selaras dengan Firman (dalam Wijaya , 2016) mengemukakan *Personal Adjustment* adalah kemampuan seseorang untuk mereaksi kenyataan-kenyataan, situasi-situasi, hubungan-hubungan sosial dalam lingkungannya guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku. Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulann bahwa Individu yang mampu menyesuaikan diri akan siap menghadapi situasi baru serta bisa menyelaraskan dirinya sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan tersebut.

Berbeda dengan pendapat Calhoun (dalam Wijaya 2016) mengungkapkan bahwa kehidupan manusia tidak bisa lepas dari kesulitan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dihadapinya, kesulitan-kesulitan yang mengganggu tersebut bnnyak yang menyebutnya masalah, salah satu jalan yang kita lakukan untuk mengatasinya yaitu dengan membuat perubahan dan mengadakan kompromi dari hari kehari. Hal ini lah yang disebut dengan *personal adjustment*. Dari pengertian diatas dapat dilihat bahwa *personal adjustment* merupakan suatu kegiatan untuk memenuhi kebutuhannya dengan tetap menekankan hubungan yang hamonis dengan lingkungannya. Hal demikian akan menciptakan keselarasan antara diri dengan lingkungan.

Eshun (dalam Fuad dan Zarfiel, 2013) menambahkan bahwa sebuah respon individu terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya dapat membantu individu mengatasi tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pandangan Allport (dalam Lazarus, 1976) mengenai pengertian *personality* dalam *adjustment*, dapat diketahui bahwa setiap individu memiliki cara *personal adjustment* yang unik terhadap lingkungannya.

Mutadin (dalam Wijaya, 2016) juga menambahkan *personal adjustment* merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam melakukan *personal adjustment*, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan *personal adjustment* merupakan kemampuan individu untuk dapat menyikapi perubahan dalam hidupnya. Baik dari dalam dirinya maupun lingkungannya. Individu yang *personal adjustment*nya baik akan bersikap realistik dan objektif sehingga tidak akan menunjukkan adanya kesenggangan antara dirinya dengan lingkungan.

2. Kriteria *Personal Adjustment*

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan *Personal Adjustment*, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan *personal adjustment*. Rintang-rintangan itu mungkin terdapat dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Hubungannya dengan rintangan itu, terdapat individu-individu yang sudah mampu melakukan *personal adjustment* secara positif maupun sebaliknya. Sunarto (1999) memberikan kriteria individu dengan *personal adjustment* positif maupun *personal adjustment* yang salah, yaitu sebagai berikut :

a. *Personal Adjustment* yang positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan *personal adjustment yang positif* ditandai hal-hal sebagai berikut :

1). Tidak menunjukkan ketegangan emosional

2). Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis

3). Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi

4). Memiliki pertimbangan raasional dan pengarahan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5). Mampu dalam belajar

6). Menghargai pengalaman

7). Bersikap realistik dan obyektif

Dalam melakukan *personal adjustment* secara positif, individu dapat melakukannya dalam beberapa bentuk, antara lain :

1. *Personal adjustment* dengan menghadapi masalahnya secara langsung.

   Dalam situasi ini individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

2. *Personal adjustment* dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).

   Dalam situasi ini individu mencari berbagai bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya.

3. *Personal adjustment* dengan *trial dan error* (coba-coba)

   Dalam cara ini individu melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Taraf pemikiran kurang begitu berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi.

4. *Personal adjustment* dengan subtitusi (mencari pengganti)

   Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh *adjusment* dengan mencari pengganti.

5. *Personal adjustment* dengan menggali kemampuan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam hal ini individu mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu *Personal adjustment.*

6. *Personal adjustment* dengan belajar.

   Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan ketrampilan yang dapat membantu melakukan *Personal adjustment*

7. *Personal adjustment* dengan inhibisi dan pengendalian diri.

   Personal adjustment akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindaka mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang dinamakan inhibisi.

8. *Personal adjustment* dengan perencanaan yang cermat.

   Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, antara lain segi untung dan ruginya.

b. *Personal Adjustment* yang salah

   Kegagalan melakukan *Personal adjustment* positif, dapat mengakibatkan individu melakukan *Personal adjustment* yang salah, ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, membabi buta, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam *adjustment* yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan dan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Adapun bentuk khusus dari reaksi ini, yaitu sebagai berikut.

a) *Rasionalisasi*, yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah

b) *Represi*, yaitu menekan perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang menyenangkan atau yang menyakitkan

c) *Proyeksi*, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya, siswa yang tidak lulus menyebutkan bahwa hal itu disebabkan guru-guru membenci dirinya.

d) *"Sour grapes"* (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan fakta atau kenyataan. Misalnya, remaja yang gagal SMS mengatakan bahwa *handphone*-nya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa menggunakan HP.

2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalan atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi reaksinya, antara lain:

a) Selalu membenarkan diri sendiri,

b) Selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi,

c) Merasa senang bila mengganggu orang lain,

d) Suka menggertak, baik dengan ucapan maupun perbuatan,

e) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka,

f) Bersikap menyerang dan merusak,

g) Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya,

h) Suka bersikap balas dendam dan memerkosa hak orang lain

i) Tindakannya suka serampangan, dan sebagainya.

3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Reaksinya tampak sebagai berikut

a) Suka berfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai),

b) Banyak tidur, suka minuman keras, atau menjadi pecandu narkoba,

c) Regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan. Misalnya, orang dewasa yang bersikap dan berperilaku seperti anak kecil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Bentuk *Personal adjustment*

Schneiders (dalam Chairunnisa, 2015) juga mengemukakan bahwa ada dua macam bentuk *personal adjustment* yang dilakukan individu, yaitu:

a. *Personal adjustment* pribadi

Adalah bentuk *personal adjustment* yang diarahkan kepada diri sendiri, seperti *personal adjustment* fisik dan emosi, *personal adjustment* seksual, dan *personal adjustment* moral dan religius.

b. *Personal adjustment* sosial

Adalah bentuk *personal adjustment* terhadap lingkungan, seperti rumah, sekolah, dan masyarakat; yang merupakan aspek khusus dari kelompok sosial. Hal ini berarti melibatkan pola hubungan di antara kelompok yang ada dan saling berhubungan secara integral di antara ketiganya.

Sementara itu, menurut Gunarsa, bentuk *personal adjustment* ada dua, antara lain (dalam Sobur, 2003):

a. *Adaptive*

Merupakan bentuk *personal adjustment* bersifat fisik, artinya perubahanperubahan dalam proses fisiologis untuk menyesuaikan kebutuhan diri terhadap lingkungan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. *Adjustive*

Merupakan bentuk *personal adjustment* bersifat psikis, artinya *personal adjustment*, baik emosi dan tingkah laku terhadap lingkungan yang memiliki norma sosial.

4. Aspek-aspek *Personal adjustment*

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa *personal adjustment* yang baik meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

a. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebih

Aspek ini menekankan pada adanya kontrol emosi yang memungkinkan individu tersebut untuk menghadapi permasalahan dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan.

b. Tidak terdapat mekanisme psikologis

Aspek ini menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal daripada penyelesaian masalah melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

c. Tidak terdapat perasaan frustasi personal

Perasaan frustasi membuat seseorang sulit untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Individu yang frustrasi akan merasa tidak berdaya dan hidup tanpa harapan. Maka akan sulit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Kemampuan untuk belajar

Penyesuaian merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres.

e. Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, penggunaan pengalaman di masa lalu itu penting. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui kegiatan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu proses *personal adjustment* dalam dirinya.

Sedangkan Fahmy (1982) mengungkapkan bahwa ada 2 aspek *personal adjustment* yaitu:

a. *Personal adjustment* pribadi

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 kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan *adjustment* pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 *adjustment* pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

b. *Personal adjustment* 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 sejumlah 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 *adjustment* sosial. *Adjustment* sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau 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. Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adjustment sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai *adjustment* pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam *adjustment* sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses *adjustment* sosial individu mulai berkenalan.

5. Proses *Personal adjustment*

Proses *Personal adjustment* menurut Schneiders (dalam Chairunnisa, 2015) setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu:

1. Motivasi dan *Personal Adjustment*

   Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses *personal Adjustment*. Motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Kualitas respon, apakah sehat, efisien, merusak atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.

2. Sikap Terhadap realitas dan Proses *Personal Adjustment*

   Berbagai aspek *personal adjustment* ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses *personal adjustment* yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semaunya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan antara *personal adjustment* dengan realitas.

6. Pola dasar *Personal Adjustment*

Dalam *Personal Adjustment* sehari-hari terdapat suatu pola dasar *Personal adjustment*.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip *personal adjustment* yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya maka proses *personal adjustment* menurut Sunarto (1998) dapat ditujukan sebagai berikut:

1. Mula-mula individu disatu sisi merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan disisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri
2. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
3. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan
5. Dapat bertindak sesuai dengan potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
6. Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
7. Kesanggupan merespon frustasi, konflik, dan stress secara wajar, sehat dan professional, dapat mengontrol dan mengendalikannya sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.
8. Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
9. Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajiban.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

10. Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain dan segala sesuatu diluar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.

7. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Personal Adjustment*

Personal adjustment adalah kemampuan individu menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya (Parman, 2013). Dalam melakukan *personal adjustment*, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dalam kemampuan seorang individu dalam melakukan *personal adjustment* di kehidupannya. Menurut Schneiders (1964) faktor-faktor yang mempengaruhi *personal adjustment* adalah :

a. Kondisi fisik

Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi *personal adjustment* adalah :

1) Hereditas dan Konstitusi fisik

Temperamen merupakan komponen utama karena temperamen itu muncul karakteristik yang paling dasar dari kepribadian, khususnya dalam memandang hubungan emosi dengan *personal adjustment*.

2) Sistem utama tubuh seperti sistem syaraf, kelenjar dan otot termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap *personal adjustment*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Kesehatan fisik

Personal adjustment individu akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses *personal adjustment*.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk *personal adjustment* individu berbeda pada setiap tahap perkembangan sejalan dengan perkembangannya individu meninggalkan tingkah laku dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan *personal adjustment*.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya *personal adjustment* yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam *personal adjustment*. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses *personal adjustment*. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tenteram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses *personal adjustment*. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga. Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap dan nilai-nilai yang menjadi dasar *personal adjustment* yang baik (Schneiders, 1964).

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Schneiders, 1964). Kebudayaan pada suatu masyarakat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk melalukan *personal adjustment* dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Daradjat (2001) mengemukakan ada 3 faktor yang mempengaruhi *personal adjustment*, ketiga faktor tersebut adalah:

a. Frustrasi (tekanan perasaan). Frustrasi adalah suatu proses dimana seseorang merasakan adanya hambatan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.

b. Konflik (pertentangan batin). Konflik jiwa atau tekanan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

c. Kecemasan, yaitu manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin.

8. Dimensi dari *Personal Adjustment*

Personal adjustment yang normal merupakan cara bereaksi dan bertingkahlaku yang wajar. *Personal adjustment* yang normal memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik *personal adjustment* menurut Schneiders (dalam Indarwati, 2012) adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Ketiadaan Emosi Yang Berlebihan

Adjustment yang normal dapat diidentifikasi dengan tidak ditemukannya emosi yang berlebihan. Individu yang merespon masalah dengan ketenangan dan kontrol emosi memungkinkan individu untuk memecahkan kesulitan secara inteligen. Adanya kontrol emosi membuat individu mampu berpikir jernih terhadap masalah yang dihadapinya dan memecahan masalah dengan cara yang sesuai. Ketiadaan emosi tidak berarti mengindikasikan abnormalitas tapi merupakan kontrol dari emosi.

b. Ketiadaan Mekanisme Psikologis

Adjustment normal dikarakteristikkan dengan tidak ditemukannya mekanisme psikologis. Ketika usaha yang dilakukan gagal, individu mengakui kegagalannya dan berusaha mendapatkannya lagi merupakan *personal adjustment* yang baik dibandingkan melakukan mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, kompensasi. Individu dengan *personal adjustment* yang buruk berusaha melakukan rasionalisasi dengan menimpakan kesalahan pada orang lain.

c. Ketiadaan Perasaan Frustrasi Pribadi

Adjustment yang baik terbebas dari perasaan frustrasi pribadi. Perasaan frustrasi membuat sulit bereaksi normal terhadap masalah. Misalnya, seorang siswa yang merasa frustrasi dengan hasil akademiknya yang terus merosot menjadi sulit untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengorganisasikan pikiran, perasaan, tingkah laku efisien pada situasi dimana individu merasa frustrasi. Individu yang merasa frustrasi akan mengganti reaksi normal dengan mekanisme psikologis atau reaksi lain yang sulit dalam melakukan *personal adjustment* seperti sering marah tanpa sebab ketika bergaul dengan orang lain.

d. Pertimbangan Rasional Dan Kemampuan Mengarahkan Diri *(Self-direction)*

Karakteristik menonjol dari *adjustment* normal adalah pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Karakteristik ini dipakai dalam tingkahlaku sehari-hari untuk mengatasi masalah ekonomi, hubungan sosial, kesulitan perkawinan. Kemampuan individu menghadapi masalah, konflik, frustrasi menggunakan kemampuan berpikir secara rasional dan mampu mengarahkan diri dalam tingkah laku yang sesuai mengakibatkan *adjustment* normal.

e. Kemampuan Untuk Belajar

Adjustment normal dikarakteristikkan dengan belajar terus-menerus dalam memecahkan masalah yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stres. Misalnya orang yang belajar menghindari sikap egois agar terjadi keharmonisan dalam keluarga.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Kemampuan Menggunakan Pengalaman Masa Lalu

Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu merupakan usaha individu untuk belajar dalam menghadapi masalah. *Adjustment* normal membutuhkan penggunaan pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lampau yang menguntungkan seperti belajar berkebun diperlukan agar individu dapat menggunakannya untuk pengalaman sekarang ketika menghadapi kesulitan keuangan dengan membuka usaha menjual tanaman.

g. Sikap Realistik Dan Objektif

Adjustment yang normal berkaitan dengan sikap yang realistik dan objektif. Sikap realistik dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataaan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistik dan objektif berdasarkan pada belajar, pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, dapat menghargai situasi dan masalah. Sikap realistik dan objektif digunakan untuk menghadapi peristiwa penting seperti orang yang kehilangan pekerjaan tetap memiliki motivasi sehingga dapat menerima situasi dan berhubungan secara baik dengan orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. *Emotional maturity*

1. Definisi *emotional maturity*

Emotional maturity dapat dimengerti dengan mengetahui pengertian *emotional* dan *maturity*, kemudian diakhiri dengan penjelasan *emotional maturity* sebagai satu kesatuan. Istilah *maturity* menunjukkan kesiapan yang terbentuk dari pertumbuhan dan perkembangan (Hurlock, 1980).

Emotional merupakan suatu kondisi keterbangkitan yang muncul dengan perasaan kuat dan biasanya respon emosi mengarah pada suatu bentuk perilaku tertentu (Lazzarus, 1991). Selain itu, terdapat juga definisi emosi sebagai suatu keadaan dalam diri individu yang memperlihatkan reaksi fisiologis, kognitif, dan pelampiasan perilaku. Misalnya ketika individu sedang mengalami ketakutan, reaksi fisiologis yang dapat muncul adalah keterbangkitan (jantung berdetak lebih kencang), kemudian individu akan memikirkan bahwa dirinya sedang dalam bahaya, sedangkan tingkah laku yang dapat mucul adalah kecenderungan untuk menghindar dari situasi yang membuat ketakutan (Nevid dkk, 2005).

Berbeda dengan Osho (2008) yang mengungkapkan *Emotional maturity* merupakan proses individu secara terus menerus berusaha mencapai suatu tingkatan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal. Emosi terbentuk melalui perkembangan yang dipengaruhi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh pengalaman dan dalam perkembangan, emosi menuju tingkat yang konstan, yaitu adanya integrasi dan organisasi dari semua aspek emosi

Demikian halnya dengan Gunarsa (1991) menyatakan bahwa *emotional maturity* merupakan dasar perkembangan seseorang dan sangat mempengaruhi tingkah laku. Selain itu Chaplin, (2000) mendefinisikan *Emotional maturity* adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak. Menurut Patty, (1982) menyatakan bahwa emosi adalah perasaan terkejut, takut, sedih, marah, gembira yang bersifat bukan saja rohani tetapi juga jasmani. Emosi dapat dirumuskan sebagai suatu keadaan yang merangsang dari organisme.

Morgan (dalam Naimah, 2015) menambahkan bahwa *Emotional maturity* merupakan keadaan emosi yang dimiliki seseorang dimana apabila mendapatkan stimulus emosi tidak menunjukkan gangguan kondisi 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.

Hal ini di dukung oleh Kartono (1995) dengan mengartikan *emotional maturity* sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional, oleh karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pada emosional seperti pada masa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kanak-kanak. Seseorang yang telah mencapai *emotional maturity* dapat mengendalikan emosinya. Emosi yang terkendali menyebabkan orang mampu berpikir secara lebih baik, melihat persoalan secara objektif (Walgito, 2004).

Goleman (2001) juga menambahkan menjelaskan jenis-jenis emosi termasuk di dalamnya amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Berdasarkan beberapa definisi emosi, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh individu dan disertai dengan gejala-gejala fisiologis, perasaan, dan perilaku yang ditunjukkan. *Emotional maturity* dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengekspresikan perasaan dan keyakinan secara berani dan mempertimbangkan perasaan dan keyakinan orang lain diungkapkan Covey (dalam Auha, 2013). Sedangkan menurut Dariyo (dalam Nurpratiwi, 2010) juga mendefinisikan *emotional maturity* sebagai keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi sehingga individu tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut diatas dapat disimpulkan *emotional maturity* merupakan suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek 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.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Ciri-ciri *Emotional Maturity*

Menurut pendapat Walgito (2000) ada beberapa ciri-ciri *emotional maturity*, yaitu:

1) Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti adanya, sesuai dengan keadaan obyektifnya. Hal ini disebabkan karena seseorang yang lebih matang emosinya dapat berpikir secara lebih baik, dapat berpikir secara obyektif.
2) Tidak bersifat impulsif, akan merespon stimulus dengan cara berpikir baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
3) Dapat mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik.
4) Bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
5) Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Sedangkan Sobur (dalam Asih, 2010) menjelaskan ciri-ciri individu yang memiliki *emotional maturity*, antara lain:

1) Penerimaan diri yang baik Individu yang memiliki *emotional maturity* akan dapat menerima kondisi fisik maupun psikisnya, baik secara pribadi maupun secara sosial.
2) Kemampuan dalam mengontrol emosi dorongan yang muncul dalam diri individu untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nilai yang berlaku akan dapat dikendalikan dan diorganisasikan ke arah yang baik.

3) Objektif Individu akan memandang kejadian berdasarkan dunia orang lain dan tidak hanya dari sudut pandang pribadi.

3. Karakteristik *Emotional Maturity*

Hurlock (1980) mengemukakan tiga karakteristik dari *emotional maturity*, antara lain:

1. Kontrol emosi

Individu tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain dan mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima. Individu dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Orang yang matang mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik, dan senantiasa berusaha untuk menjadi lebih baik. Ia tidak berkepentingan untuk menandingi dengan orang lain, melainkan berusaha mengembangkan dirinya sendiri.

2. Pemahaman diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Individu mampu memahami emosi diri sendiri, memahami hal yang sedang dirasakan, dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi individu tersebut.

3. Pengunaan fungsi kritis mental

Individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut, dan individu juga tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau individu yang tidak matang.

Menurut Feinberg (dalam Handayani, 2004) ada beberapa karakteristik atau tanda mengenai *emotional maturity* seseorang yaitu kemampuan seseorang untuk dapat menerima dirinya sendiri, menghargai orang lain, menerima tanggung jawab, percaya pada diri sendiri, sabar dan mempunyai rasa humor. Hal ini diuraikan di bawah ini:

1) Mampu menerima dirinya sendiri

Seseorang yang mempunyai pandangan atau penilaian baik terhadap kekuatan dan kelemahannya. Mampu melihat dan menilai dirinya secara obyektif dan realitis. Individu dapat menggunakan kelebihan dan bakatnya secara efektif, dan bebas dari frustrasi- frustrasi yang biasa timbul karena keinginan untuk mencapai sesuatu yang sesungguhnya tidak ada dalam dirinya. Orang yang dewasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik, dan senantiasa berusaha untuk menjadi lebih baik. Individu tidak menginginkan untuk menandingi orang lain, melainkan berusaha mengembangkan dirinya sendiri.

2) Menghargai orang lain

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

3) Menerima tanggung jawab

Orang yang tidak dewasa akan menyesali nasib buruknya. Bahkan, akan berpendapat bahwa nasib buruk itu disebabkan oleh orang lain. Sedangkan orang yang sudah dewasa mengenal dan menerima tanggung jawab dan pembatasan-pembatasan situasi dimana orang tersebut berbuat dan berada. Tanggung jawab adalah perasaan bahwa seseorang itu secara individu bertanggung jawab atas semua kegiatan, atau suatu dorongan untuk berbuat dan menyelesaikan apa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang harus dan patut diperbuat dan diselesaikan. Mempercayakan nasib baik pada orang lain untuk memecahkan persoalan diri sendiri adalah tanda ketidakdewasaan. Perasaan aman dan bahagia akan dapat dicapai dengan memiliki kepercayaan dalam tanggung jawab atas kehidupan sendiri.

4) Percaya pada diri sendiri

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

5) Sabar

Seseorang yang dewasa belajar untuk menerima kenyataan, bahwa untuk beberapa persoalan memang tidak ada penyelesaian dan pemecahan yang mudah, tidak akan menelan begitu saja saran yang pertama, akan menghargai fakta-fakta dan sabar dalam mengumpulkan informasi sebelum memberikan saran bagi suatu pemecahan masalah. Bukan saja sabar, tetapi juga mengetahui bahwa adalah lebih baik mempunyai lebih dari satu rencana penyelesaian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Mempunyai rasa humor

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

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Emotional Maturity*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional maturity* menurut Hurlock (1980), antara lain:

1. Usia

   Semakin bertambah usia individu, diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih dapat menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, menyalurkan dan mengontrol emosinya secara lebih stabil dan matang secara emosi.

2. Perubahan fisik dan kelenjar

   Perubahan fisik dan kelenjar pada diri individu akan menyebabkan terjadinya perubahan pada kematangan emosi. Sesuai dengan anggapan bahwa remaja adalah periode “badai dan tekanan”, emosi remaja meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Beberapa ahli juga menyebutkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional maturity*, antara lain:

a. Pola Asuh Orang Tua

Dari pengalamannya berinteraksi di dalam keluarga akan menentukan pula pola perilaku anak tehadap orang lain dalam lingkungannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam keluarga adalah pola asuh orangtua. Cara orangtua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang permanen dalam kehidupan anak (Goleman, 2001).

b. Lingkungan

Kebebasan dan kontrol yang mutlak dapat menjadi penghalang dalam pencapaian *emotional maturity* remaja. Lingkungan disekitar kehidupan remaja yang mendukung perkembangan fisik dan mental memungkinkan *emotional maturity* dapat tercapai. Chaube (dalam Syarifah dkk, 2012).

c. Jenis Kelamin

Laki-laki dikenal lebih berkuasa jika dibandingkan dengan perempuan, mereka memiliki pendapat tentang kemaskulinan terhadap dirinya sehingga cenderung kurang mampu mengekspresikan emosi seperti yang dilakukan oleh perempuan.

5. Aspek-aspek *Emotional maturity*

Schneiders (dalam Yuniarti, 2009) *emotional maturity* paling tidak mencakup tiga kualitas yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Ketercukupan respon emosi, yang berarti bahwa responnya harus sesuai dengan tingkat perkembangannya. Sebagai contoh, orang dewasa yang bertingkah laku seperti anak kecil, menangis dan meledakkan marahnya agar keinginannya dipenuhi adalah ciri ketidakmatangan emosi.

b. Cakupan kedalaman emosi, yang merupakan sebuah aspek dari perkembangan yang cukup. Orang yang mempunyai perasaan yang dangkal sebagai contoh orang yang kekurangan keakraban pertimbangan, cinta dan orang yang bersikap masa bodoh adalah orang yang tidak matang emosinya.

c. Kontrol emosi, Ciri dari ketidakmatangan adalah orang yang selalu menjadi korban ketakutan atau kecemasan, kemarahan, mengamuk, cemburu, dan kebencian.

Amas (2006) menyebutkan 5 aspek dalam *emotional maturity* yang berasal dari beberapa pendapat:

a. Stabilitas emosi

Salah satu ciri *emotional maturity* adalah kondisi emosi yang stabil (Nunally (dalam Amas, 2006). Karakteristik emosi yang stabil antara lain tidak adanya perubahan cepat dan tidak menentu, keceriaan, memiliki rasa percaya diri, sikap realistik, dan optimistik, tidak terobsesi dengan perasaan bersalah, cemas maupun kesepian.

b. Identifikasi dan ekspresi emosi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Individu dengan emosi yang matang dapat mengidentifikasi emosi yang sedang dialami dan mampu mengekspresikannya (emosinya tidak datar). Hal ini bukan berarti individu tersebut bersifat impulsif, melainkan ekspresi emosinya dilakukan dengan cara yang tepat dan wajar serta dapat diterima secara sosial (lingkungan sosial).

c. Pengendalian emosi

Aspek ini mengungkap bagaimana cara individu mengendalikan emosi-emosinya apakah bersifat adaptif ataukah tidak. Cara pengendalian emosi yang adaptif tercermin pada tidak adanya kebiasaan untuk menghambat (*supressing*) dan menekan (*repressing*) perasaan-perasaannya, yang sebenarnya tidak perlu dilakukan (Lawrence dan Smith (dalam Amas, 2006). Dalam pengendalian emosi individu yang matang tidak terus menjadi korban/merasakan akan rasa takut, cemas, marah, berontak, kecemburuan, benci,dll Schneiders (dalam Amas,2006).

d. Aspek sosial

Pada aspek sosial individu yag memiliki *emotional maturity* dapat menjalin keakraban yaitu adanya kematangan dalam pergaulan sosial atau merasakan kehangatan dalam melakukan hubungan interpersonal, bersikap realistik terhadap diri sendiri maupun dalam menilai keberadaan orang lain dengan apa adanya, dapat melestarikan hubungan dalam pergaulan, dan tidak mengalami

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesulitan bila memulai suatu *personal adjustment* dengan lingkungan yang baru atau menjalin persahabatan dengan orang yang baru saja dikenal (Lawrence dan Smith (dalam Amas, 2006).

e. Aspek interes

Karakteristik interes seseorang mencerminkan tingkat *emotional maturity* yang dimiliki. Sikap realistik terhadap harapan, segala aspirasi, dan stabilitas interes merupakan ciri dengan emosi yang matang (Lowie (dalam Amas, 2006). Kemudian ciri-ciri interes individu yang belum matang emosinya ialah bersifat fantastis, obsesif kompulsif, variatif, diferensiatif dan infantil. Menurut Schneiders (dalam Amas, 2006) minat yang dimiliki dapat dikembangkan untuk menambah pengetahuan dan pengalaman lebih luas.

Berdasarkan pemaparan di atas, aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek *emotional maturity* Amas yaitu stabilitas emosi, identifikasi dan ekspresi emosi, pengendalian emosi, aspek sosial, dan aspek interes. Hal ini dikarenakan, aspek-aspek tersebut sudah mencakup aspek-aspek yang dikemukakan oleh tokoh lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Korelasi *Emotional Maturity* dengan *Personal Adjustment* pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pesantren

Bagi mahasiswa baru kondisi selama sebelum dan sesudah memasuki perguruan tinggi tentu berbeda. Santrock (2003) juga menjelaskan transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar, lebih impersonal, yang interaksinya adalah interaksi dengan teman sebaya yang lebih beragam latar belakang geografisnya dan juga kadang beragam latar belakang etnisnya serta bertambahnya tekanan untuk mencapai prestasi, unjuk kerja dan nilai-nilai ujian yang baik. Selain itu pada masa ini individu juga dituntut untuk mulai hidup mandiri dan memutuskan sesuatu dengan tepat. Seperti halnya dalam menentukan tempat tinggal .

Dalam menentukan tempat tinggal, seorang mahasiswa mengadakan banyak pertimbangan. Seperti yang diungkapkan (Al Fikri, 2013) Secara umum kebanyakan mahasiswa yang merantau ke daerah orang, dalam mencari tempat tinggal lebih banyak yang mencari kos – kosan, kontrakan atau tempat tinggal yang memiliki sedikit aturan. Ditengah maraknya mahasiswa lain mencari kelonggaran atau kebebasan, ternyata ada beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tinggal di lingkungan religius dan tentunya memiliki banyak aturan. Salah satunya adalah pesantren.

Kehidupan di pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan individu sebelumnya. Demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif, pengurus pesantren mewajibkan kepada para remaja yang tinggal di pesantren untuk menaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pesantren (Pritaningrum dan Hendriani,2013). Individu yang masih berstatus mahasiswa atau santri baru banyak mendapatkan tantangan di lingkungan baru tempat ia tinggal. Agar bisa bertahan hingga menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi dan di pesantren tersebut, Setiap individu harus melakukan *personal adjustment* .

Personal adjustment merupakan suatu usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan, dan emosi negatif lainnya yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dikikis habis (Kartono, 2002). Menurut Schneiders (dalam Desmita, 2009) *Personal adjustment* adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan di dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebagaimana yang diungkapkan (Schneiders, 1964) berhasil tidaknya individu melakukan *personal adjustment* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam diri misalnya keadaan fisik, Psikologis, dan kematangan (misal meliputi: emosional, intelektual, sosial) sedangkan faktor dari luar misalnya lingkungan, religiusitas dan kebudayaan.

Hal ini bertentangan dengan penelitian Pritaningrum dan Hendriani (2013) yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses *personal adjustment* pada remaja tahun pertama yang merupakan subyek 2 dari penelitian tersebut adalah kondisi fisik, kepribadian (pengaturan diri, kemampuan dan kemauan untuk berubah), edukasi dan pendidikan (belajar, pengalaman, latihan), lingkungan (keluarga, sekolah, masyarakat), agama dan budaya.

Sebagaimana di sebutkan Soeparwoto, dkk (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi *personal adjustment* dari faktor internal meliputi motif, konsep diri, persepsi, sikap, kepribadian, inteligensi dan minat. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, kondisi sekolah, kelompok teman sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi *personal adjustment* yang disebutkan diatas, salah satunya ialah *emotional maturity.*

Emotional Maturity merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian ini akan dibawa individu dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan sehari-hari dan lingkungannya. Individu dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berpikir secara objektif. Demikian halnya dengan Shafira (2015) menyatakan *Emotional Maturity* merupakan ekspresi emosi yang bersifat konstruktif dan interaktif. Individu yang telah mencapai *Emotional Maturity* ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistik, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tepat. Perkembangan bentuk emosi yang positif tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan menerima dan membagikan kasih sayang untuk diri sendiri maupun orang lain.

Lain halnya dengan Kartono (1995) yang mengartikan *emotional maturity* sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional, oleh karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pada emosional seperti pada masa kanak-kanak. Seseorang yang telah mencapai *emotional maturity* dapat mengendalikan emosinya. Emosi yang terkendali menyebabkan orang mampu berpikir secara lebih baik dan melihat persoalan secara objektif (Walgito, 2004).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Maduwita dan Kawuryan (2011) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *emotional maturity* dan perilaku agresi pada mahasiswa. Semakin tinggi *emotional maturity* maka akan semakin rendah perilaku agresi, sebaliknya semakin rendah *emotional maturity* maka akan semakin tinggi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku agresi. Individu yang memiliki *emotional maturity* akan dapat mengendalikan diri di setiap situasi.

Sebagaimana menurut Yusuf (dalam Lathifah,2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki *Emotional Maturity* juga akan mampu menerima dirinya sehingga dapat melakukan *personal adjustment* dengan baik. Individu yang dapat menerima kondisinya akan terbebas dari kecemasan dan konflik batin yang pada akhirnya akan mengarah pada kemampuan *personal adjustment* yang baik.

Individu yang mempunyai *emotional maturity* yang stabil ia akan mampu menekan perasaannya dan menghadapi semua permasalahannya dengan tenang. Dengan demikian individu akan mampu menerima dirinya dan mampu mengelola emosinya sehingga akan mambantunya melakukan *personal adjustment* dengan baik.

D. Kerangka Teori

Sawrey dan Telford (dalam Colhoun & Acocella, 1990) mendefinisikan *personal adjustment* sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi, dan emosional. Sebagaimana yang diungkapkan (Schneiders, 1964) berhasil tidaknya individu melakukan *personal adjustment* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam diri misalnya keadaan fisik, *herediter*, dan kematangan (misal meliputi: emosional, intelektual, sosial)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sedangkan faktor dari luar misalnya dukungan sosial dan budaya. Dari faktor yang disebutkan diatas, salah satunya ialah *emotional maturity*

Yusuf (2004) menyatakan bahwa individu yang memiliki *emotional maturity* akan mampu menerima dirinya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Individu yang dapat menerima kondisinya akan terbebas dari kecemasan dan konflik batin yang pada akhirnya akan mengarah pada kemampuan *personal adjustment* yang baik.

Hal serupa juga diungkapkan Sutirna (2014) bahwa *emotional maturity* berkaitan dengan *personal adjusment*. *Emotional maturity* 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.

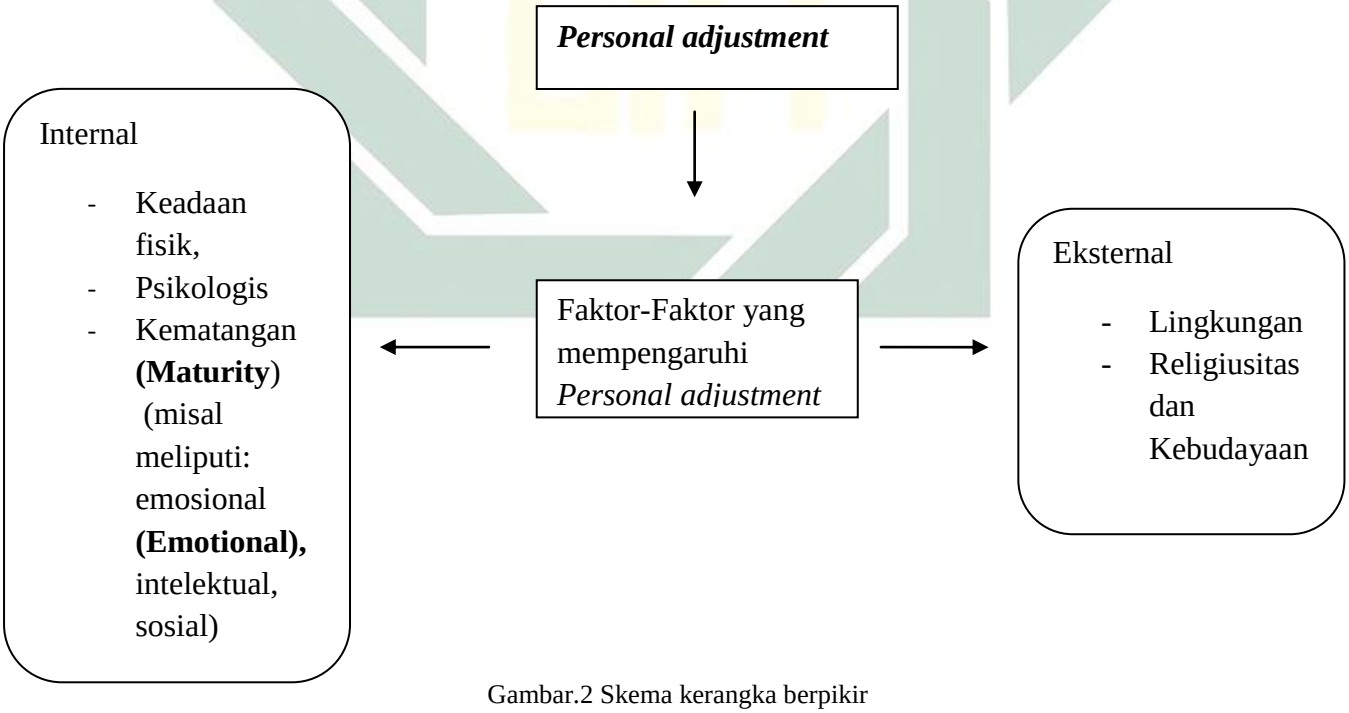
Schneiders (1999) juga mendukung dengan menyatakan bahwa yang tergolong mampu melakukan *personal adjustment* secara positif ditandai hal-hal seperti : (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan; (2) tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah; (3) tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi; (4) memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri; (5) mampu belajar; (6) kemampuan menggunakan pengalaman, (7) bersikap realistik dan obyektif.

Individu yang matang emosinya, akan meledakkan emosinya pada saat yang tepat dan waktu yang tepat pula. Apabila individu memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosi yang stabil, maka ia mampu mengadakan kompromi atau *personal adjustment* terhadap sesuatu yang diinginkan dengan fakta yang ada sehingga dapat menghadapi masalah dengan tenang bagi individu yang menghadapi suatu permasalahan sehingga membangkitkan emosinya dan tidak dapat mengendalikannya, individu tersebut dikatakan belum memiliki emosi yang matang (Usop, 2006).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai *emotional maturity* akan mampu menerima dirinya dan mampu mengelola emosinya sehingga akan mambantunya melakukan *personal adjustment* yang baik.



Gambar.2 Skema kerangka berpikir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menyatakan terdapat hubungan positif antara *emotional maturity* dengan *personal adjustment* pada mahasiswa baru yang tinggal di pesantren. Semakin tinggi *emotional maturity* yang dimiliki mahasiswa baru yang tinggal di pesantren maka semakin tinggi *personal adjustment*nya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *emotional maturity* yang dimiliki mahasiswa baru yang tinggal di pesantren maka semakin rendah pula *personal adjustment*nya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id