

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Schneiders percaya bahwa penyesuaian diri adalah respons yang memerlukan tindakan mental dan perilaku untuk mengatasi keinginan, ketegangan, penyesalan, dan konflik internal untuk mencapai keadaan yang seimbang atau sinkron antara dorongan dari dalam diri dan lingkungannya.¹³ Menurut tema Psikologi, penyesuaian diri dikatakan juga sebagai *adjustment* yang bermakna sebuah proses kepada mencari titik temu antara keadaan diri sendiri dan desakan kawasannya.

Menurut Ghufron & Risnawati, penyesuaian diri adalah aspek utama yang wajib di punyai seseorang sebagai bentuk pengendalian tekanan yang tidak menyenangkan dari dalam ataupun dari luar seseorang tersebut, sebagai upaya menyeimbangkan antara tuntutan dan kebutuhan lingkungan, dan menggapai keselarasan yang luas bagi dirinya dan lingkungannya.¹⁴ Menurut Mu'tadin, penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang dalam rangka meningkatkan interaksi dengan lingkungan.

Menurut Sofyan S. Wilis, penyesuaian diri mengacu pada kapasitas seseorang untuk hidup berdampingan dan berkomunikasi secara bijaksana dengan lingkungannya.¹⁵ Menurut Kartini Kartono, ketika seseorang bekerja untuk menertibkan lingkungan dan dirinya sendiri, emosi negatif seperti

¹³ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, New York: Holt, Reinhart and Winston Inc (1999).

¹⁴ M. N. Ghufron & R. Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2010)

¹⁵ Sofyan S. Willis, *Remaja & Permasalahannya*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017)

kebencian, prasangka, permusuhan, kecemburuan, kemarahan, dan depresi menjadi reaksi kepribadian yang tidak tepat dan tidak efektif yang dapat mengikis kesadaran diri.¹⁶

Andi Mappiare menyatakan, penyesuaian diri adalah upaya seseorang agar dapat diterima dalam lingkungan dan menyampingkan kepentingan pribadi untuk kebutuhan kelompok, akhirnya merasa dirinya adalah bagian yang berarti dari kelompok tersebut.¹⁷ Penyesuaian diri merupakan seberapa jauh kepribadian seseorang berfungsi dengan efisien dalam masyarakat, menurut Hurlock.¹⁸

Bersumber pada teori-teori diatas, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah proses individu dalam menyesuaikan dirinya terhadap lingkungannya agar dapat berinteraksi dengan baik untuk mengatasi kesulitan dan konflik pada dirinya dengan lingkungannya.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Alberti dan Emmons menyebutkan penyesuaian diri mempunyai empat aspek, yaitu:¹⁹

- a. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight*. Kualitas ini memiliki kapasitas untuk memahami diri sendiri, kekuatan, dan kelemahan. Hal ini dapat ditemukan dengan interpretasi emosional terhadap diri sendiri, yang berarti bahwa seseorang memiliki pemahaman tentang kekurangannya dan dapat menebusnya dengan melakukan kegiatan yang positif.

¹⁶ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2 – Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005)

¹⁷ Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, (Malang: Usaha Nasional, 1982)

¹⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*: Edisi 5, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006)

¹⁹ Robert Alberti & Michael Emmons, *Your Perfect Right-Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif Dan Jujur Terhadap Diri Sendiri*, (Jakarta: Elex Media Komputido, 2002)

- b. Aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*, berkarakter realistic selepas mengenal dirinya maka dari itu dapat menerima kondisi dirinya.
- c. Aspek *self-development* dan *self-control*, ahli memusatkan diri, memilih dorongan-dorongan dari luar, gagasan emosi, tindakan, perilaku dan tingkal laku yang pantas. Kesiapan diri bisa menggambarkan seseorang tersebut siap dalam menhandel persoalan kehidupannya.
- d. Aspek *satisfaction*, keyakinan bahwa setiap tugas yang diselesaikan mengandung pengalaman, yang ketika selesai, akan meningkatkan sensasi relaksasi seseorang.

Haber dan Runyon mengungkapkan penyesuaian diri memiliki lima aspek, yaitu:²⁰

- a. Ketepatan persepsi tentang realitas. Pribadi seringkali berwaspada untuk mengatur tujuannya, akhirnya pribadi bisa menentukan arah yang sama dengan kemampuannya. Serta memperkirakan pribadi dapat mewujudkan penilaian pada konsekuensi pada tiap-tiap perbuatan dan yang signifikan yakni kecakapan akan mengenal dampak atas perangnya dan akan mengendalikan perilaku pribadi yang santai.
- b. Keahlian untuk memecahkan stress dan kecemasan. Pribadi memiliki pengetahuan akan memecahkan stress dan kecemasan. Untuk menimbang penyesuaian diri yakni dengan cara pribadi mengatasinya beserta mengatur kembali persoalan dan konflik.
- c. Perasaan yang sehat tentang diri sendiri. Pendapat seseorang tentang diri mereka sendiri terkait dengan memiliki citra diri yang baik. Seseorang

²⁰ Audrey Haber & Richard P. Runyon, *Fundamentals Of Psychology*, (Boston: Addison Wesley Publishing Company, 1974)

memiliki citra diri yang baik, baik jika mereka dinilai berdasarkan standar mereka sendiri maupun standar orang lain.

- d. Kapasitas untuk mengekspresikan emosi. Seseorang dapat memiliki ekspresi emosi dan pengendalian emosi yang baik jika mereka dapat mengkomunikasikan perasaan mereka.
- e. Interaksi interpersonal yang positif. Individu mengembangkan interaksi interpersonal yang sehat karena mereka adalah makhluk sosial. Seseorang dengan penyesuaian diri yang baik dapat menjalin hubungan yang berharga dan bermanfaat.

Hurlock mengutarakan aspek-aspek pada penyesuaian diri, yakni:²¹

- a. Penampilan nyata. Yang dipertunjukkan seseorang serasi dengan kebiasaan yang valid didalam golongannya, artinya individu lain mampu mencukupi keinginan kelompok dan bisa diterima menjadi bagian kelompok tersebut.
- b. Mudah berintegrasi ke dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa yang baru.
- c. Perilaku sosial. Seseorang dapat menunjukkan bahwa mereka memiliki pandangan positif terhadap orang lain, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan memainkan perannya secara efektif.
- d. Kepuasan pribadi. Terkenal serta adanya rasa lega dan rasa gembira sebab mampu ikut mengatasi komponen pada tindakan sebuah kelompok dan dapat menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi sosial.

Peneliti akan menggunakan ciri-ciri penyesuaian diri dari Alberti dan Emmons berdasarkan pemaparan di atas. Hal ini dikarenakan unsur-unsur yang

²¹ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan: Edisi 5, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006)

ditawarkan oleh Alberti dan Emmons dengan pemaparan yang akan diteliti oleh peneliti, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan diri sendiri baik dengan masyarakat maupun di lingkungan sosial, dimana unsur-unsur yang tertera telah mewakili unsur-unsur lainnya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh elemen-elemen yang ditentukan oleh individu itu sendiri, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar. Unsur-unsur fisik dan psikologis, seperti yang berkaitan dengan pengalaman, seperti kematangan emosi, harga diri, persepsi terhadap orang lain, penentuan nasib sendiri, faktor belajar, dan faktor konflik, merupakan contoh faktor internal. Menurut pandangan Fatimah, untuk faktor eksternal terdiri dari agama, moral, kematangan emosi, faktor lingkungan dan budaya.²²

Soeparwoto mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri itu ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.²³

a. Faktor Internal

- 1) Persepsi. Merupakan proses penilaian dan observasi melalui kognitif atau afeksi pribadi kepada objek, peristiwa dalam penciptaan konsep baru.
- 2) Motif. Stimulus sosial seperti stimulus untuk berkinerja, stimulus untuk melahirkan lebih superior didalam lingkungan dan stimulus bagi bersosialisasi.
- 3) Intelegensi dan Minat. Menjadi tindakan awal untuk berkorelasi atau prosedur penyesuaian diri, melalui intelegensi pribadi bisa menelaah dan

²² Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2008)

²³ Soeparwoto, *Psikologi Perkembangan*, (Semarang: UPT MKK UNNES 2004)

memantik, selain itu dengan minat atas sesuatu akan membantu memacu proses penyesuaian diri pribadi.

- 4) Konsep Diri. Cara seseorang memandang diri sendiri dan sikap yang dipunyainya, baik terkait dengan karakteristik, takaran fisik dan tekad diri. Selain itu, melibatkan keunggulan-unggulan yang dipunyai pada dirinya dan serta kegagalan atau kekurangan dirinya. Pribadi yang mempunyai konsep diri yang positif untuk mampu menyesuaikan diri dan memuaskan dipadankan dengan pribadi yang mempunyai konsep diri yang buruk.
- 5) Sikap. Sebuah kesediaan dan kesiapan seseorang dalam bertindak. Seseorang bersama sikap yang positif cenderung lebih lincer untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dipadankan dengan seseorang yang mempunyai sikap buruk.
- 6) Kepribadian. Tonggaknya seseorang yang mempunyai sifat ekstrovert condong gampang menyesuaikan diri dipadankan seseorang yang mempunyai kepribadian introvert.

b. Faktor Eksternal

- 1) Kelompok Sebaya. Golongan ini dapat mempengaruhi metode penyesuaian diri seseorang. Kelompok sebaya bisa membentuk fasilitas yang bagus dalam prosedur penyesuaian diri. Selain itu, ada juga yang sebaliknya, yaitu selaku pembatas prosedur penyesuaian diri seseorang.
- 2) Keluarga. Pada intinya pola asuh yang dapat menentukan kesanggupan penyesuaian diri seseorang, keluarga yang mengikuti pola asuh demokrasi dapat membagikan keluangan bertambah terhadap seseorang untuk berproses dalam penyesuaian diri sevara lebih baik.

- 3) Prasangka Sosial. Dapat menghalangi proses penyesuaian diri seseorang bilamana orang lain memberikan identitas yang negative kepada seseorang seperti nakal, menentang orang lain, suka melanggar peraturan dan sebagainya.
- 4) Lingkungan akademis. Seseorang dapat berkonsentrasi untuk menyesuaikan diri secara ritmis dengan lingkungannya di sekolah yang memiliki lingkungan yang mendukung.
- 5) Hukum dan Norma. Dapat membangun penyesuaian diri yang baik apabila orang lain untuk mempertahankan hukum dan norma yang berlaku didalam warga Negara.

Faktor-faktor yang memodifikasi keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri menurut Hurlock, yaitu:²⁴

- a. Arahan dan dukungan yang tepat untuk proses belajar beradaptasi.
- b. Keinginan untuk mengembangkan keterampilan penyesuaian diri. Interaksi sosial pertama yang menyenangkan, baik di dalam maupun di luar rumah, berfungsi sebagai katalisator untuk motivasi ini.
- c. Model peran yang diterima seseorang di rumah, terutama dari orang tuanya. Seorang anak cenderung memiliki kepribadian yang agresif dan tidak kondusif yang akan menghasilkan perilaku menyimpang saat dewasa jika mereka merasa ditolak oleh orang tua mereka atau meniru perilaku buruk mereka.
- d. Tergantung pada lingkungan tempat orang tersebut dibesarkan, khususnya lingkungan keluarga. Perilaku sosial yang baik akan dicontohkan oleh

²⁴ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan: Edisi 5, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006)

keluarga dan dialami oleh individu. Membuat penyesuaian yang efektif di luar rumah akan bergantung pada hal ini.

4. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri secara baik pada dasarnya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:²⁵

a. Relasi Interpersonal Baik

Seseorang dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik dapat mengembangkan keakraban yang sesuai dalam lingkungan sosial. Individu tersebut dapat bertindak secara berbeda di sekitar orang lain. Pribadi ini dapat disukai, menikmati dan timbul rasa perhaian kepada pribadi lain atau menyukainya.

b. Kemampuan untuk Mengungkapkan Perasaan

Seseorang yang bisa menyesuaikan dirinya dengan benar mempunyai perasaan yang sehat. Seseorang ini dapat merasakan dan menyadari emosi atau perasaan yang saat itu terjadi, sehingga ahli untuk meluapkan emosi dan perasaan tersebut dalam perspektif yang luas.

c. Mempunyai Gambaran Diri yang Positif Tentang Dirinya

Pemahaman seseorang pada dirinya sendiri bisa menjadi faktor dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pemahaman ini menyatakan pada apakah seseorang itu dapat melihat dengan caraselarasa atau barangkali ia memandang ada beraneka masalah yang terjalin dengan dirinya. Seseorang yang sering melihat perselisihan-perselisihan pada dirinya, hal ini dapat menjadi petunjuk pada kesukaran dalam penyesuaian diri.

²⁵ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2008)

d. Memiliki Persepsi yang Tepat Terhadap Realita

Meskipun substansi dari situasi tersebut sama, persepsi atau interpretasi individu terhadapnya berbeda-beda. Individu dengan penyesuaian diri yang baik niscaya akan memiliki cara pandang yang relatif dalam memahami realitas. Perbedaan persepsi ini ditentukan oleh kompetensi atau talenta yang dimiliki oleh setiap manusia yang berbeda-beda ketika menghadapi realitas.²⁶

e. Kemampuan untuk Beradaptasi dengan Tekanan atau Stress dan Kecemasan

Orang pada umumnya tidak suka merasa cemas atau berada di bawah tekanan. Pada dasarnya, mereka menghindari hal-hal yang membuat mereka cemas dan senang menerima kesenangan yang cepat. Namun, mereka yang memiliki penyesuaian diri yang baik tidak berusaha menghindar ketika tekanan dan kecemasan mulai menumpuk. Sebaliknya, mereka mengembangkan kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan dan siap untuk menunda kesenangan untuk mencapai beberapa tujuan yang lebih penting.

Schneiders berpendapat bahwa penyesuaian diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:²⁷

- a. Kemampuan untuk belajar
- b. Kemampuan untuk memanfaatkan pengalaman
- c. Mampu mengatasi mekanisme psikologis
- d. Mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi
- e. Mampu mengontrol emosional yang berlebihan
- f. Memiliki sikap yang realistic dan objektif.²⁸

²⁶ *Ibid.*, hlm . 37

²⁷ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, New York: Holt, Reinhart and Winston Inc (1999).

B. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Seseorang yang memiliki kematangan emosi, menurut Yusuf, akan mampu menerima dirinya sendiri dan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Seseorang yang mampu menerima keadaan dirinya akan terbebas dari rasa khawatir dan konflik internal, yang pada akhirnya dapat menghasilkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif.²⁹

Singh and Singh mengatakan kematangan emosi tidaklah sesuatu yang diberikan secara spontan untuk seseorang, tetapi kematangan emosi adalah hal yang harus ditingkatkan pada diri seseorang itu sendiri dengan memberikan reaksi kepada kondisi dengan matang dan bertanggung jawab.³⁰

Menurut Chaplin, kematangan emosi adalah suatu keadaan yang mencapai struktur perkembangan emosi yang matang; akibatnya, siapa pun yang terlibat tidak lagi membesarkan anak-anak yang memiliki perkembangan emosi yang sehat. Sebaliknya, kematangan emosi, dalam pandangan Kartini Kartono, adalah suatu tahap kematangan emosi di mana seseorang tidak lagi ditentukan oleh dorongan-dorongan yang belum matang.³¹

Morgan, mengutarakan pada bukunya *Introduction to Psychology*, bahwa kematangan emosi yang dipunyai individu mendapat dorongan emosi tidak diperlihatkan gangguan emosi. Kematangan emosi juga menyimpan definisi menjadi kapasitas untuk mengendalikannya. Kematangan emosi bisa disebut dengan suatu kondisi perasaan pada tujuan perdebatan untuk mendapatkan suatu

²⁸ *Ibid.*, Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*

²⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011)

³⁰ Singh & Singh, *A Study Of Emotional Maturity and Adjustment Of School Going Adolescent*, International Journal Of Applied Social Science (2018)

³¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2 – Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005)

kesimpulan atau tingkah laku yang didasari menggunakan pertimbangan dan tidak mudah berganti-ganti suasana hati ke suasana hati yang lainnya.³²

Emosi yang matang mempunyai sejumlah keahlian utama yang harus diwujudkan yaitu; menerima emosi, menghargai orang lain, dapat mengutarakan emosi dengan baik, memastikan kesetiaan, menilai harapan dan inspirasi, berempati, toleransi dan menghormati orang lain dan mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional.³³

Dari pemaparan beberapa definisi diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa kematangan emosi merupakan keadaan emosional seseorang dengan tingkat kedewasaan yang teratasi, tidak mudah marah, tidak kekanak-kanakan dan dapat mengungkapkan emosi yang sesuai dengan keadaan dimana seseorang tersebut bisa menilai situasi dengan kritis seblum berjalan dengan emosional. Kematangan emosi adalah bentuk kesiapan seseorang untuk menuntun dan mengarahkan emosi dengan pertimbangan yang baik.

2. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Aspek-aspek kematangan emosi menurut Walgito, ialah:³⁴

a. Dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain

Dapat menerima keadaan dirinya sendiri atau orang lain dalam kaitannya dengan tujuannya. Orang yang memiliki kematangan emosi dapat menerima posisi mereka sendiri apa adanya dan juga situasi orang lain.

³² Clifford T. Morgan, *Introduction to Psychology*, (New York: Mc-Graw-Hill, 1987)

³³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan: Edisi 5*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006)

³⁴ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Penerbit Andi, 2004)

b. Tidak bersifat impulsif

Pada dasarnya tidak impulsif; mampu mengorganisasikan pikiran dalam menanggapi rangsangan. Dia dapat mengatur pikirannya untuk menanggapi rangsangan yang menerpanya dengan berpikir jernih dalam menanggapi. Orang yang impulsif sering kali berperilaku tanpa memikirkan tindakannya secara matang, yang merupakan indikasi ketidakmatangan emosi.

c. Dapat mengontrol emosi

Bisa mengontrol emosi dengan benar dan bisa mengontrol ekspresi emosi walaupun sedang marah dan kemarahan itu tidak diperlihatkan keluar.

d. Berpikir objektif

Bisa berpikir objektif maka dari itu akan bersifat sabar, banyak perhatian dan cukup memiliki toleransi yang bagus.

e. Memiliki tanggung jawab

Memiliki tanggung jawab yang bagus, bisa berdiri sendiri, tidak mengalami frustrasi dan bisa menghadapi masalah dengan cukup pengertian.

Harry A. Overstreet mengutarakan bahwa kematangan emosi individu memiliki aspek-aspek, aspek tersebut yaitu:³⁵

a. Seseorang dikatakan responsif secara emosional jika mereka mampu mengekspresikan emosinya dengan cara yang tidak tidak pantas atau berlebihan, yang berarti bahwa mereka harus sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

b. Kapasitas seseorang untuk menunjukkan respons emosional yang sama dengan rangsangan yang dialaminya dikenal sebagai rentang dan kedalaman

³⁵ Harry A. Overstreet, *Influencing Human Behaviour*, Medina University Press International (2020)

emosionalnya. Orang yang sangat sensitif yang menunjukkan sikap terlalu reseptif atau mereka yang tidak memiliki kapasitas untuk merasakan cinta, perhatian, kemarahan, atau simpati dianggap memiliki perkembangan emosi yang tidak memadai.

- c. Kontrol emosi merupakan kekuatan pribadi dalam membimbing dan memonitor emosi. Monitor emosi yang berlebih dapat menghalangi penyesuaian sosial. Perilaku seseorang yang memperlihatkan kurangnya control emosi antara lain, kemarahan yang meluap-luap. Kegagalan pribadi untuk mengatur perasaan adalah bentuk elemen krusial yang ikut memastikan berhasil atau gagalnya pribadi untuk membimbing emosinya. Individu yang belum masak emosinya dapat ditandai dengan individu tersebut tetap berkelakuan menjadi sasaran oleh rasa cemas, cemburu, takut, marah dan benci.

Peneliti menyimpulkan dari penjelasan di atas bahwa komponen-komponen kematangan emosi menurut Walgito, yaitu: dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain, tidak impulsif, dapat mengelola emosi, berpikir objektif, dan memiliki tanggung jawab, merupakan indikator penting dari kematangan emosi. Karakteristik ini dipilih karena peneliti menemukan bahwa karakteristik tersebut konsisten dengan eksposisi yang diteliti.

3. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Aspek-aspek kematangan emosi menurut Walgito, ialah:³⁶

- a. Dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain

³⁶ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Penerbit Andi, 2004)

Dapat menerima keadaan dirinya atau orang lain sesuai dengan objektifnya. Bahwa orang yang telah matang emosinya dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti apa adanya.

b. Tidak bersifat impulsif

Pada dasarnya tidak bersifat impulsif, bisa mengatur pikirannya dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya. Ia akan merespon stimulus dengan cara berfikir baik, dapat mengatur pikirannya, untuk dapat memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya. Orang yang bersifat impulsive, selalu bertindak sebelum dipikirkan dengan baik, hal ini merupakan tanda belum matangnya emosi.

c. Dapat mengontrol emosi

Bisa mengontrol emosi dengan benar dan bisa mengontrol ekspresi emosi walaupun sedang marah dan kemarahan itu tidak diperlihatkan keluar.

d. Berpikir objektif

Bisa berpikir objektif maka dari itu akan bersifat sabar, banyak perhatian dan cukup memiliki toleransi yang bagus.

e. Memiliki tanggung jawab

Memiliki tanggung jawab yang bagus, bisa berdiri sendiri, tidak mengalami frustrasi dan bisa menghadapi masalah dengan cukup pengertian.

Harry A. Overstreet mengutarakan bahwa kematangan emosi individu memiliki aspek-aspek, aspek tersebut yaitu:³⁷

- a. Kecukupan respon emosional merupakan kemampuan pribadi untuk memperlihatkan respon emosional dengan tepat, tidak kurang atau berlebihan,

³⁷ Harry A. Overstreet, *Influencing Human Behaviour*, Medina University Press International (2020)

yang menunjukkan bahwa respon emosinya harus sama dengan tingkat pertumbuhannya.

- b. Jarak dan kedalaman emosi adalah kemampuan pribadi untuk menunjukkan respon emosional yang sama dengan rangsangan yang diterima. Individu yang dikatakan belum mencukupi kematangan emosi merupakan individu yang memiliki kepekaan sempit dan menunjukkan sebagai individu yang terlalu reseptif atau individu yang mempunyai kekurangan dalam perasaan cinta, perhatian, kemarahan dan simpati.
- c. Kontrol emosi merupakan kekuatan pribadi dalam membimbing dan memonitor emosi. Monitor emosi yang berlebih dapat menghalangi penyesuaian sosial. Perilaku seseorang yang memperlihatkan kurangnya control emosi antara lain, kemarahan yang meluap-luap. Kegagalan pribadi untuk mengatur perasaan adalah bentuk elemen krusial yang ikut memastikan berhasil atau gagalnya pribadi untuk membimbing emosinya. Individu yang belum masak emosinya dapat ditandai dengan individu tersebut tetap berkelakuan menjadi sasaran oleh rasa cemas, cemburu, takut, marah dan benci.

Dari pemaparan diatas peneliti menyimpulkan dan menggunakan dari aspek-aspek kematangan emosi yang diusungkan oleh Walgito, yaitu: dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain, tidak bersifat impulsife, dapat mengontrol emosi, berpikir objektif, dan mempunyai tanggung jawab. Aspek tersebut dipilih karena peneliti mengamati bahwa aspek kematangan emosi selaras dengan eksposisi yang akan diteliti.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Hal-hal yang bisa mempengaruhi kematangan emosi menurut Hurlock, adalah:³⁸

- a. Belajar menggunakan kemurnian emosi untuk menyalurkan emosi
- b. Membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain
- c. Gambaran tentang situasi yang bisa menimbulkan reaksi-reaksi emosional
- d. Lingkungan social yang bisa menumbuhkan perasaan aman dan transparansi dalam hubungan social
- e. Kewajaran dalam memperdulikan dan menguasai emosi dan nafsu

Schneider mengungkapkan untuk tergapainya kematangan emosi didorong oleh kesegaran fisik yang berurusan melalui penyesuaian emosi dan kesehatan emosi.³⁹ Lain halnya bagi Goleman, faktor-faktor yang memodifikasi kematangan emosi yaitu:⁴⁰

- a. Motivasi Diri
- b. Empati
- c. Mengelola Emosi
- d. Mandiri

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan yang mempengaruhi kematangan emosi yaitu, elemen kerabat hal ini dikarenakan dengan afeksi, kasih sayang dan perasaan aman, faktor keadaan individu menaungi keadaan fisik, kepribadian dan kondisi emosi dan faktor lingkungan disekitar lingkungannya.

³⁸ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan: Edisi 5, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006)

³⁹ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, (New York: Holt, Reinhart and Winston Inc, 1999).

⁴⁰ D. Goleman, *Emotional Intelligence (Terjemahan)*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995)

5. Ciri-ciri Kematangan Emosi

Individu yang mempunyai kematangan emosi, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:⁴¹

- a. Dapat menerima kritik atau saran dan memperlakukannya sebagai motivasi terhadap kegiatan mental yang positif
- b. Terdapat control sosial, pada seseorang yang telah matang emosinya pasti berusaha agar mengendalikan dan mengontrol peningkatan emosinya sehingga kepribadiannya dapat diterima oleh individu lain
- c. Dapat menahan diri sendiri, dimana individu yang telah siap emosinya pasti belajar menguasai bagaimana emosinya agar mencapai kepuasan batin dan memenuhi kebutuhan terhadap proses sosialisasi

Ada pendapat lain, yaitu Smitson dalam Anggrainy, mengatakan bahwa terdapat ciri-ciri yang bisa menunjukkan kematangan emosi seseorang sebagai berikut:⁴²

- a. Dapat beradaptasi

Keahlian untuk menerima orang lain atau kondisi tertentu dengan cara yang berbeda. Dengan kata lain mudah untuk menghadapi orang lain

- b. Kemandirian

Suatu keahlian untuk memutuskan dan menentukan kepada apa yang akan diharapkan dengan bertanggung jawab terhadap keputusannya

⁴¹ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2008)

⁴² Rosita Anggraeni, *Kematangan Emosi Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal (Studi Fenomenologi Pada Tiga Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal Di Desa Jatisarono, Universitas Sanata Dharma)* (2018)

c. Dapat menerima realitas

Suatu kekuatan untuk menerima kebenaran bahwa dirinya tidak selalu sama dengan individu lain, bahwa dirinya mempunyai kemampuan, peluang dan tingkat intelegensi yang berbeda dengan individu lain. Dengan mengerti hal tersebut dirinya akan menentuka tingkah laku yang tepat

d. Dapat mengontrol amarah dan permusuhan

Dengan mengenali batas kepekaan dirinya sendirim ia menajadi tau ketika sedang marah dan dapat mengontrol rasa marah tersebut

e. Memiliki kapasitas untuk seimbang secara emosional

Seseorang yang tingkat kematangan emosinya tinggi mudah mengenali bahwa manusia adalah makhluk social yang mempunyai ketergantungan kepada manusia lain, tetapi pribadi tidak harus takut terhadap ketergantungan itu akan menyebabkan ia diperalat oleh individu lain

f. Dapat merespon dengan peka kepada individu lain

Sebuah kemampuan yang menyertakan kesadaran bahwa setiap manusia adalah memiliki hak-haknya sendiri dan unik, dengan ini diharapkan individu dapat merespon dengan tepat kepada keunikan manusia lain.

C. Perilaku Asertif

1. Pengertian Perilaku Asertif

Alberti and Emmons mengatakan bahwasannya perilaku asertif merupakan perilaku yang memungkinkan individu untuk bertindak sendiri kepada kepentingan atau kebutuhan untuk dirinya sendiri hingga tidak adanya kecemasan yang tidak semestinya, sehingga dapat mengutarakan perasaan jujur, tenang dan nyaman, selain itu seseorang dapat menggunakan hak diri sendiri

tanpa melawan atau menolaj hak orang lain. Perilaku asertif mengajarkan pribadi agar menghargai perasan orang lain dengan tidak melepaskan orang lain melanggar hak-haknya serta mampu mengutarakan perasaanya.⁴³

Menurut Santrock perilaku asertif merupakan suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan individu lain.⁴⁴

Perilaku yang dimiliki individu akan memudahkannya untuk menjalin hubungan yang baik terhadap lingkungan, sebab seseorang tersebut bisa mengambil sikap yang tidak merugikan orang lain atau berempati dengan kemampuan berkomunikasi verbal dan non verbal, yang diungkapkan oleh Indrawati dan Anfajaya⁴⁵

Untuk membentuk perilaku asertif individu dituntut untuk selalu jujur terhadap dirinya dan jujur untuk mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proposional, tanpa ada maksud memanfaatkan dan merugikan orang lain, menurut Hapsari dkk. Perilaku asertif merupakan sebuah kemampuan pribadi untuk mengungkapkan pikiran, pendapat dan perasaanya.⁴⁶

Dari pemaparan beberapa definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku individu yang mengutarakan emosi dengan tepat dalam berinteraksi secara terbuka. Perilaku asertif sendiri tidak

⁴³ Robert Alberti & Michael Emmons, *Your Perfect Right-Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif Dan Jujur Terhadap Diri Sendiri*, (Jakarta: Elex Media Komputudo, 2002)

⁴⁴ Jhon W. Santrock 2007. *Remaja: Edisi 11 Jilid 2, Terjemahan Benedictine Widyasinta*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

⁴⁵ Anfajaya & Indrawati, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Organisator Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang*, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2016), Vol. 5 No. 3

⁴⁶ Dr. Ira Puspitawati, M.Si., Psikolog, Iriana Indri Hapsari, M.Psi., Ratna Dyah Suryaratri, M.Si., *Psikologi Faal Tinjauan Psikologi Dan Fisiologi Dalam Memahami Perilaku Manusia*, (PT. Remaja Rosdakarya, 2012)

mengganggu hak-hak atau kebebasan orang lain, sejatinya hanya sebatas pada sistematis yang sudah ada, seperti social budaya, etika nilai, dan digunakan dengan jujur serta segan terhadap orang lain.

2. Aspek-aspek Perilaku Asertif

Perilaku asertif mempunyai aspek-aspek yang terkandung didalamnya. Alberti and Emmons mengemukakan aspek-aspek yang terdapa dalam perilaku asertif, yaitu:⁴⁷

- a. Bertindak sesuai dengan keinginan dan minatnya. Yaitu kemampuan untuk menangkap buah pikiran, dapat membuktika suatu tujuan dan berjuang mencapainya, membuat keputusan, percaya pada yang dikemukakan sendiri dan mampu berpatisipasi dalam pergaulan.
- b. Dapat mengutarakan perasaan jujur dan nyaman. Yaitu keahlian untuk mengungkapkan rasa tidak setuju, menunjukkan afeksi, rasa marah dan mengakui perasaan takut dan cemas, menunjukkan dukungan, mengutarakan persetujuan dan bersikap spontan.
- c. Dapat mempertahankan diri. Yaitu kemampuan untuk mengungkapkan ketidaksetujuan apabila diperlukan, celaan, mampu menanggapi kritik. Dengan terbuka dapat mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.
- d. Mendukung kesetaraan pada hubungan interpersonal. Yaitu suatu keseimbangan ketika melakukan hubungan interpersonal. Ketika hubungan interpersonal sedang dilakukan, seseorang tersebut diharapkan tidak merasa dirugikan atau merugikan pribadi lainnya, sehingga dapat menciptakan hubungan yang setara sntara pribadi lainnya.

⁴⁷ Robert Alberti & Michael Emmons, *Your Perfect Right-Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif Dan Jujur Terhadap Diri Sendiri*, (Jakarta: Elex Media Komputudo, 2002)

- e. Tidak menolak hak-hak orang lain. Yaitu dapat menyatakan kritik dengan adil tanpa mengendalikan, mengancam, mengintimidasi, memanipulasi dan melukai orang lain.

Adams berpendapat bahwa perilaku asertif memiliki aspek-aspek sebagai berikut:⁴⁸

- a. Individu dapat berteman secara terbuka, jujur, otentik dan langsung. Adalah pribadi bisa mengungkapkan perasaan, ide-ide, kebutuhan dengan baik terhadap orang lain secara langsung.
- b. Individu dapat memperjuangkan hak-hak dirinya tanpa melanggar hak dan kepentingan orang lain.
- c. Individu dapat beraksi untuk memenuhi kebutuhan dan kepentingan dirinya sendiri. Reaksi itu bisa terjadi dengan berinisiatif untuk meminta bantuan dari orang lain apabila diperlukan
- d. Individu berkenan untuk mencari penyelesaian yang menguntungkan kedua pihak apabila terdapat konflik dengan orang lain.

Rakos mengungkapkan empat aspek-aspek didalam perilaku asertif:⁴⁹

- a. *Content*. Perilaku verbal atau apa yang diungkapkan oleh individu terhadap orang lain untuk mengutarakan hak dan keseriusannya.
- b. *Paralingustic*. Kebermacamman berbicara yang beda dari kalimat actual, yang memunculkan banyak arti seperti intonasi, nada suara, kasar kecilnya suara dan sikap sangsi atau tidak yakin mengungkapkan informasi.

⁴⁸ Adams, Linda, Lenz dan Elino, *Be Your Best-Jadilah Diri Anda Sendiri: Efektivitas Pribadi Dalam Hidup dan Hubungan Anda*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995)

⁴⁹ R.F Rakos, *Assertive Behaviour Theory Research and Training*. (London : Routledge 1991)

- c. Perilaku non verbal. Kontak mata yang wajar apabila sedang menunaikan suatu pembicaraan kepada orang lain, gesture, ekspresi wajah yang baik dan bahasa tubuh yang sesuai.
- d. Kemampuan berinteraksi. Dapat bercengkrama dengan orang lain secara terbuka, penuh percaya diri, memiliki kemampuan mengontrol tindakannya sendiri, memberikan reaksi minimal yang efektif sesuai dengan keadaan dan menyadari konsekuensi atas perilakunya.

Menurut pendapat lain yang diungkapkan oleh Kelly, aspek-aspek dari perilaku asertif ada lima, yaitu:⁵⁰

- a. Permintaan. Suatu kemampuan pribadi untuk mengutrakan hak pribadinya, memohon pertolongan dan tanggung jawab orang lain terhadap suatu hal apabila diperlukan.
- b. Penolakan. Suatu kemampuan pribadi dalam menolak ajakan, keinginan dan pendapat yang tidak sesuai terhadap dirinya sendiri.
- c. Mengekspresikan Diri. Suatu kemampuan seseorang yang membuat keberanian menerangkan pikiran dan perasaanya dengan tepat.
- d. Pujian. Suatu kemampuan seseorang untuk membagikan kata pujian atau hadia dengan ikhlas kepada individu lain dan apabila kita yang mendapatkan pujian tersebut, menerimanya dengan sewajarnya.
- e. Ikut terjun pada pembicaraan. Suatu kemampuan pribadi dala berinisiatif pada pembicaraan, terlibat dan ikut secara langsung dengan mempertahankan pembicaraan.

⁵⁰ Bochner, A. P., & Kelly, C. W. Interpersonal Competence: Rationale, Philosophy, and Implementation of a Conceptual Framework. *The Speech Teacher*, 23:4, 279-301 (2009).

Dari pemaparan diatas peneliti menyimpulkan dan menggunakan beberapa aspek perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti and Emmons, yaitu; bertindak sesuai dengan keinginan dan minatnya, dapat mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, dapat mempertahankan diri, mendukung kesetaraan dalam hubungan interpersonal dan tidak menolah hak-hak orang lain. Aspek tersebut dipilih karena peneliti mengamati bahwa aspek perilaku asertif selaras dengan eksposisi yang akan diteliti.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Bertumbuhnya perilaku asertif yang dikontrol oleh bermacam-macam faktor yang dialami setiap insan dalam lingkungan kehidupannya. Rathus mengungkapkan faktor-faktor yang ada pada perilaku asertif, yaitu:⁵¹

- a. Kepribadian. Seseorang yang ikut bertindak aktif dalam proses komunikasi merupakan mereka yang secara langsung mengutarakan pendapat yang ada dipikirannya dan merespon pendapat orang lain. Sifat ini biasa ditemui pada seseorang yang memiliki kepribadian ekstrest. Artinya kepribadian ini mudah melakukan interaksi dengan individu lain, sukar menahan diri, impulsive, cenderung agresif, mudah berubah, memiliki banyak teman dan percaya diri.
- b. Intelegensi. Perilaku asertif dapat dipengaruhi oleh keahlian setiap individu untuk mengutarakan atau merumuskan setiap pikirannya dengan jelas sehingga mudah dipahami dan dimengerti oleh individu lain. Seseorang ini dapat memahami pada apa yang dikomunikasikan orang lain sehingga proses komunikasi berjalan dengan lancar.

⁵¹ Rathus, S.A., & Nevid, J.S., *Adjustment & Growth: The Challenges of Life*, (2nd ed). New York : CBS College Publising (1983)

- c. Jenis kelamin. Dimulai dari masa anak-anak, peran atau cara berinteraksi antara laki-laki dan perempuan sudah dibedakan dilingkungan masyarakat, dimana anak laki-laki harus memiliki pribadi yang tegas dan dapat memimpin. Sedangkan perempuan cenderung bersifat pasif terhadap perasaan maupun perilaku, meskipun terdapat hal-hal yang kurang berkenan dihatinya, sebab masyarakat telah membudayakan sifat asertif kurang sesuai terhadap perempuan.
- d. Kebudayaan. Ia memiliki peran yang penting untuk memupuk perilaku asertif. Kebudayaan sendiri akan tumbuh pada setiap seseorang dan membentuk kepribadian tertentu dengan proses sosialisasi, internalisasi dan pembudayaan.
- e. Pola asuh orang tua. Berbagai jenis pola asuh orang tua untuk membimbing anak, yaitu pola asuh otoriter, demokratis dan permisif. Anak yang didik dengan pola asuh otoriter akan tumbuh menjadi anak yang pasif dan sebaliknya apabila anak diasuh dengan pola permisif akan terbiasa untuk mengantongi segalanya dengan cepat dan mudah, sehingga ada kecondongan untuk bersifat agresif, beda dengan pola asuh demokratis, pola asuh ini membimbing anak supaya memiliki kepercayaan diri yang tinggi, tidak memaksakan kehendak dan dapat mengkomunikasikan segala keinginannya dengan wajar.
- f. Usia. Faktor ini merupakan hal yang menentuka munculnya perilaku asertif. Pada usia remaja dan dewasa perilaku asertif lebih cenderung cepat berkembang, sedangkan pada usia senja tidak begitu jelas perkembangan atau penurunannya.

4. Ciri-ciri Perilaku Asertif

Fensterheim dan Baer mengatakan, bahwa individu yang bisa dikatakan memiliki perilaku asertif apabila mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:⁵²

- a. Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka
- b. Memiliki sikap dan pandangan yang aktif kepada kehidupan
- c. Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika sedang membutuhkan
- d. Dapat memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu obrolan dengan baik
- e. Bebas mengutarakan pendapat dan pikiran, baik dengan cara kata-kata atau tindakan
- f. Dapat mengungkapkan perasaan, baik yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan dengan baik
- g. Dapat menolak dan mengutarakan ketidak setujuannya kepada pendapat seseorang atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan bersifat negative
- h. Menerima keterbatasan yang dimiliki dengan tetap berusaha untuk menggapai apa yang dicitakan dengan baik, sehingga berhasil atau tidaknya ia akan tetap memiliki harga diri dan kepercayaan

Lange dan Jakubowski mengemukakan ciri-ciri seseorang yang memiliki perilaku asertif dalam buku yang ditulis oleh Awaluddin Tjalla, yaitu sebagai berikut:⁵³

⁵² Fensterheim, H. & Baer, J., *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan mengatakan Tidak*, (Jakarta: Gunung Jati, 1995)

⁵³ Tjalla, Awaluddin dan Made Christina N, *Asertif Behaviour On Early Teen*, (Universitas Gunadarma, 2008)

a. Percaya Diri Mengungkapkan Pendapat Secara Langsung

Seseorang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, dan persyaratan lainnya dengan jelas dan jujur ketika mereka bertindak tegas.

b. Kejujuran

Kejujuran dalam berperilaku merupakan bentuk ekspresi diri yang tepat yang memungkinkan seseorang untuk menyampaikan ide, emosi, atau keputusan tanpa membahayakan diri sendiri atau orang lain.

c. Sadar akan situasi dan kondisi

berbagai bentuk komunikasi dua orang atau lebih yang berlangsung dalam situasi dan kondisi tertentu. Orang harus dapat fokus pada waktu, tempat, frekuensi, intensitas komunikasi, dan kualitas hubungan ketika bertindak asertif.

d. Menghormati Hak-hak Orang Lain dan Diri Sendiri

Menghormati seseorang berarti mengakui hak-hak mereka sendiri; tidak berarti mengalah pada tekanan dari orang lain atau menerima tuntutan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa hanya karena seseorang lebih tua atau berada di posisi yang lebih tinggi daripada Anda, bukan berarti Anda harus menghormatinya atau menahan diri untuk tidak mengutarakan pendapat Anda.

e. Bahasa Tubuh

Aspek terpenting dari perilaku asertif bukanlah apa yang dikatakan, melainkan bagaimana cara mengatakannya. Hambatan komunikasi dalam bahasa tubuh antara lain tidak berani melakukan kontak mata, berbicara

dengan nada suara yang tidak tepat, mendominasi pembicaraan, jarang tersenyum, cemberut, dan terlihat kaku.

D. Dinamika Hubungan Antar Variabel

1. Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Firda Shafira, dengan judul “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau, mengetahui tingkat kematangan emosi pada mahasiswa perantau, mengetahui tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa perantau dan mengetahui sumbangan efektif kematangan emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau. Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa/i fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2011-2014 yang berusia 18-22 tahun dengan jumlah 100 orang. Berdasarkan analisis tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,747$ dan signifikan ($p = 0,000$; ($p < 0,01$). Dengan nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri.⁵⁴

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nova Annisa dan Agustin Handayani dengan judul, “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Istri Yang Tinggal Bersama Keluarga Suami”. Hasil dari analisis regresi dua predictor diperoleh nilai korelasi $R_{x12y} = 0,603$, $F = 16,247$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang artinya terdapat hubungan antara

⁵⁴ Firda Safira, *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (2015)

konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami.⁵⁵

2. Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri

Menurut penelitian yang dilakukan oleh M. Adi Setia A., Marina Dwi Mayangsari dan Neka Erlyani dengan judul “Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP”. Menurut uji korelasi *product moment pearson* didapat nilai signifikan sebesar 0,000 dengan $r = 0,627$ yang artinya terdapat hubungan positif antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri.⁵⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Paskalia Novianti Chandra Ayudya Sari dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMK Kristen Salatiga”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri sebesar 0,373 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,005$). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri.⁵⁷

3. Kematangan Emosi Dan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri

Penelitian yang dilakukan oleh Sada Rizquna dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Asertif Dan Determinasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri remaja Pondok Pesantren”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku

⁵⁵ Nova Anissa dan Agustin Handayani, *Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Istri Yang Tinggal Bersama Keluarga Suami*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Vol. 1, No. 1 (2012)

⁵⁶ M. Adi SetiaA., Marina Dwi Mayangsari dan Neka Erlyani, *Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Jurnal Ecopsy Vol. 2 No. 1, (2015)

⁵⁷ Paskalia Novianti Chandra Ayudya Sari, *Hubungan Antara perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMK Kristen Salatiga*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, (2015)

asertif dan determinasi diri memiliki hubungan positif terhadap penyesuaian diri. Hasil hipotesis didapat sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi (R) 0,512.⁵⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Noktaviani dengan judul “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Dukungan Sosia Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren”. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri.⁵⁹

E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 3 variabel yang akan diteliti, yaitu:

1. Variabel Bebas (X)

Variable bebas atau bisa disebut *variable independent* adalah variabel yang mempengaruhi, menyebabkan dan memberikan efek pada variable terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah X1 Kematangan Emosi dan X2 Perilaku Asertif.

2. Variabel Terikat (Y)

Variable terikat atau biasa disebut *variable dependent* adalah variable yang dipengaruhi dan bergantung terhadap variable bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variable terikat adalah Y Penyesuaian Diri.

⁵⁸ Sada Rizquna, *Hubungan Antara Perilaku Asertif Dan Determinasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, (2021)

⁵⁹ Dwi Noktaviani, *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren*, Program Studi Psikologi Agama Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (2020)

Gambar 2.1 Variabel Yang Akan Diteliti

