

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KEMATANGAN EMOSI

1) Pengertian Emosi

Emosi adalah “*A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities*” yaitu suatu keadaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Sedangkan Sarlito Sarwono berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).¹

2) Pengertian Kematangan Emosi

Chaplin mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Ditambahkan Chaplin, kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional seperti anak-anak, kematangan emosi seringkali berhubungan dengan control emosi..²

¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA, 2016) hal. 114.

² Chaplin J.P, *Kamus Lengkap Psikologi : Penerjemah Dr. Kartini Kartono*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), 235.

Menurut Katkovsky dan Gorlow, kematangan emosi adalah dimana kepribadian secara terus menerus berusaha mencapai keadaan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal.³

Salah satu aspek yang menonjol pada perkembangan masa remaja ini adalah aspek emosi. Emosi adalah reaksi tubuh sebagai respon terhadap situasi atau peristiwa yang terjadi dalam lingkungan. Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh suatu rangsangan atau situasi tertentu yang menyebabkan terjadinya perubahan perilaku pada diri remaja. Para ahli menggambarkan masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” (*storm and tress*), Pada masa ini ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut

Anderson mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosional belum tentu dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Seseorang yang memiliki kematangan emosional berarti orang tersebut sudah dewasa, tetapi orang dewasa belum tentu memiliki kematangan emosional.⁴

³ Dini Amalia Ulfah, *Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Padaremaja Yang Mengalami Putus Cinta*, Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 1, Juni 2016.

⁴ Gusti Yuli Asih, *Perilaku Prososial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi*, Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus Volume I, No 1, Desember 2010

Menurut Bimo Walgito, emosi yang terkendali menyebabkan orang mampu berpikir secara lebih baik, melihat persoalan secara objektif. Kartono mengartikan kematangan emosi 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 kematangan emosi dapat mengendalikan emosinya.⁵

Davidoff menerangkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat menggunakan emosinya dengan baik serta dapat menyalurkan emosinya pada hal-hal yang bermanfaat dan bukan menghilangkan emosi yang ada dalam dirinya.⁶

Hurlock mendefinikan kematangan emosi sebagai tidak meledaknya emosi di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan caracara yang lebih dapat diterima.⁷

Sartre mengatakan bahwa kematangan emosi adalah keadaan seseorang yang tidak cepat terganggu rangsang yang bersifat emosional, baik dari dalam maupun dari luar dirinya, selain itu dengan

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

⁷ Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi ke-5*, (Jakarta : Erlangga, 1999), hal 189.

kematangan emosi maka individu dapat bertindak dengan tepat dan wajar sesuai dengan situasi dan kondisi.⁸

Meichati mengatakan bahwa kematangan emosional adalah keadaan seseorang yang tidak cepat terganggu rangsang yang bersifat emosional, baik dari dalam maupun dari luar dirinya, selain itu dengan matangnya emosi maka individu dapat bertindak tepat dan wajar sesuai dengan situasi dan kondisi.⁹

Dari beberapa tokoh diatas, dapat di tarik kesimpulan kematangan emosi adalah kemampuan dan kesanggupan individu untuk memberikan tanggapan emosi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup yang ringan dan berat serta mampu menyelesaikan, mampu mengendalikan luapan emosi dan mampu mengantisipasi secara kritis situasi yang dihadapi.

3) Indikator Kematangan Emosi

Katkovsky dan Gorlow, mengemukakan tujuh aspek-aspek kematangan emosi, yaitu :

a. Kemandirian

Mampu memutuskan apa yang dikehendaki dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya.

⁸ Ibid., 38

⁹ Ibid.

b. Kemampuan menerima kenyataan

Mampu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan orang lain, mempunyai kesempatan, kemampuan, serta tingkat intelegensi yang berbeda dengan orang lain.

c. Kemampuan beradaptasi

Orang yang matang emosinya mampu beradaptasi dan mampu menerima beragam karakteristik orang serta mampu menghadapi situasi apapun.

d. Kemampuan merespon dengan tepat

Individu yang matang emosinya memiliki kepekaan untuk merespon terhadap kebutuhan emosi orang lain, baik yang diekspresikan maupun yang tidak diekspresikan.

e. Merasa aman

Individu yang memiliki tingkat kematangan emosi tinggi menyadari bahwa sebagai makhluk sosial ia memiliki ketergantungan pada orang lain.

f. Kemampuan berempati

Mampu berempati adalah kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami apa yang mereka pikirkan atau rasakan.

g. Kemampuan menguasai amarah

Individu yang matang emosinya dapat mengetahui hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, maka ia dapat mengendalikan perasaan marahnya.¹⁰

B. PERILAKU PROSOSIAL

1) Pengertian Perilaku

Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak nampak, dari yang dirasakan sampai yang tidak dirasakan. Untuk mengenali lebih lanjut perilaku manusia, terdapat lima pendekatan utama tentang perilaku, yaitu pendekatan neurobiologik, behavioristik, kognitif, psikoanalisis, dan humanistik. Pendekatan neurobiologik menitikberatkan pada hubungan antara perilaku dengan kejadian yang berlangsung dalam tubuh (otak dan saraf) karena perilaku diatur oleh kegiatan otak dan sistem saraf. Pendekatan behavioristik menitikberatkan pada perilaku yang nampak, perilaku dapat dibentuk dengan pembiasaan dan pengukuhan melalui pengkondisian stimulus. Pendekatan kognitif, menurut pendekatan ini individu tidak hanya menerima stimulus yang pasif tetapi mengolah stimulus menjadi perilaku individu didorong oleh insting bawaan dan sebagian besar perilaku itu tidak di sadari. Pendekatan humanistik,

¹⁰ Dini Amalia Ulfah, *Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Padaremaja Yang Mengalami Putus Cinta*, Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 1, Juni 2016.

perilaku individu mampu mengarahkan perilaku dan memberikan warna pada lingkungan.¹¹

2) Pengertian Perilaku Prososial

Menurut Staub Perilaku prososial dapat dimengerti sebagai perilaku yang menguntungkan penerima, tetapi tidak memiliki keuntungan yang jelas bagi pelakunya.

Lebih tandas, Brigham menyatakan bahwa perilaku prososial mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain. Dengan demikian kedermawanan, persahabatan, kerjasama, menolong, menyelamatkan dan pengorbanan merupakan bentuk-bentuk perilaku prososial. Ada tiga indikator yang dikemukakan oleh Staub yang menjadi tindakan prososial, yaitu:

1. Tindakan tidak berakhir pada dirinya dan tidak menuntut keuntungan pada pihak pelaku.
2. Tindakan itu dilakukan secara suka rela.
3. Tindakan itu menghasilkan kebaikan.¹²

Perilaku prososial adalah perilaku yang memiliki tujuan untuk mengubah keadaan fisik atau psikologis penerima bantuan dari kurang baik menjadi lebih baik, dalam arti secara material maupun psikologis. Maka dapat dikatakan, menolong merupakan tanggung jawab sosial, yaitu setiap individu dinilai dapat berkontribusi bagi kesejahteraan

¹¹ Asti Nurlaela, *Peranan Lingkungan Sebagai Sumber Pembelajaran Geografi Dalam Menumbuhkan Sikap Dan Perilaku Keruangan Peserta Didik*, Jurnal Gea Volume 14 Nomor 1, April 2014. Hal 44

¹² Tri Dayakisni Dan Hudaniah. *Psikologi Sosial*, (Malang: UMM Press, 2012), 211-212

orang lain. Membantu orang lain merupakan salah satu norma sosial bagi individu yang hidup dalam masyarakat.¹³

Perilaku prososial adalah suatu perilaku menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan perilaku tersebut, bahkan mungkin dapat pula mengakibatkan suatu resiko baginya. Perilaku prososial dipahami sebagai perilaku sukarela yang bermanfaat bagi orang lain dalam menambah kualitas interaksi antara individu dan antar kelompok.¹⁴

Krueger mengemukakan faktor kepribadian yang berhubungan dengan perilaku prososial antara lain adalah rasa kenyamanan, motivasi prestasi, kemampuan sosial, dan keadaan emosional positif. Keadaan emosional yang positif ini membuat individu melihat segalanya dengan cara positif dan lebih peka dengan keadaan sekitarnya. Emosi yang positif membantu meningkatkan suasana hati individu sehingga cenderung untuk mempengaruhi pikiran dan perilaku individu.¹⁵

Bentuk paling murni dari perilaku prososial dimotivasi oleh *altruisme*, yaitu ketertarikan yang tidak egois dalam membantu orang lain. Meskipun ternyata banyak perilaku yang terlihat altruistik

¹³ Dzikrina Anggie Pitaloka, *Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Jurnal Empati : Nomor 2, vol. 4, April 2015.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid.

sebenarnya dimotivasi oleh norma resiprokal (kewajiban membalas bantuan dengan bantuan lain). Individu akan merasa bersalah jika tidak membalas kebaikan orang lain dan mungkin akan marah bila orang lain tidak membalas kebbaikannya. Norma resiprokal atau altruisme bisa memotivasi berbagai perilaku prososial penting, misalnya berbagi.¹⁶

Mussen, dkk menyebutkan bahwa perilaku prososial adalah perilaku seseorang yang ditujukan pada orang lain dan memberikan keuntungan fisik maupun psikologis bagi yang dikenakan tindakan tersebut. Perilaku menolong dapat mencakup segala bentuk tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain, tanpa memperdulikan motif-motif si penolong.¹⁷

3) Aspek-aspek perilaku prososial

Munssen, mengungkapkan bahwa aspek-aspek perilaku prososial meliputi:

- a. Menolong, yaitu membantu orang lain dengan cara meringankan beban fisik atau psikologis orang tersebut.
- b. Berbagi rasa, yaitu kesediaan untuk ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain.

¹⁶ Siti Dina Zakiroh, *Perilaku Prososial Dan Unit-Unit Kegiatan Mahasiswa*, Pesona : Jurnal Psikologi Indonesia, Nomor 3, Vol. 2, September 2013.

¹⁷ Elisa Megawati, *Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja*, Jurnal Psikologi Udayana 2016, Vol. 3 No. 1, 132-141.

- c. Kerjasama, yaitu melakukan pekerjaan atau kegiatan secara bersama-sama berdasarkan kesepakatan untuk mencapai tujuan bersama pula.
 - d. Menyumbang, yaitu berlaku murah hati kepada orang lain.
 - e. Memperhatikan kesejahteraan orang lain, yaitu peduli terhadap permasalahan orang lain.¹⁸
- 4) Faktor-faktor yang mendasari perilaku prososial

Menurut Staub terdapat beberapa faktor yang mendasari seseorang untuk bertindak prososial, yaitu:

- a. *Self-gain* yaitu harapan seseorang untuk memperoleh atau menghindari kehilangan sesuatu.
- b. *Personal value dan norm* yaitu nilai-nilai dan norma-norma sosial yang diinternalisasi oleh individu selama mengalami sosialisasi dan sebagai nilai-nilai serta norma tersebut berkaitan dengan tindakan prososial.
- c. *Empati* yaitu kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Kemampuan empati erat hubungannya dengan pengambilan peran.¹⁹

C. REMAJA

1) Pengertian Remaja

¹⁸ Elisa Megawati, *Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja*, Jurnal Psikologi Udayana 2016, Vol. 3 No. 1, 132-141.

¹⁹ Tri Dayakisni Dan Hudaniah. *Psikologi Sosial*. 212-213

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.²⁰ Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik psikis maupun fisik.²¹ Sprinthall & Collins memberikan definisi tentang remaja sebagai transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang terjadi secara bertahap, penuh dengan ketidakpastian dan berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Ali & Asrori mengungkapkan bahwa Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak tetapi belum juga di terima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada diantara anak- anak dan orang dewasa. Oleh karena itu remaja sering kali di kenal dengan fase “mencari identitas diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya”.²²

Secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut:²³

a. Masa remaja awal (12-15 tahun)

²⁰ Laura A.King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta:Salemba Humanika, 2013), Hal 188.

²¹ Hendriati Agustiana, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekolohi Kaitanya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), Hal 28.

²² Amie Ristianti, “Hubungan Antara Dukungan Social Teman Sebaya Dengan Identitas Diri Remaja Di SMA 1 Pusaka Jakarta”, *Artikel Psikologi*, (Universitas Gunadarma)

²³ Hendriati Agustiana, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekolohi Kaitanya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, hal 29.

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengebangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung dengan orang tua. Focus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

b. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, bagi individu sudah lebih mampu mengarahkan diri (*self directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan diri dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

c. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa juga menjadi ciri tahap ini.

2) Kematangan Emosi Remaja

Masa remaja dianggap sebagai “badai dan tekanan” suatu masa dimana ketegangan emosi meninngi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pertumbuhan pada tahun-tahun awal masa puber terus berlangsung tetapi berjalan agak lambat. Pertumbuhan yang terjadi terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber.

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Meskipun emosi remaja seringkali sangat kuat, tak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun-ketahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Menurut Gessel remaja 14 tahun seringkali mudah marah, mudah dirangsang dan emosinya cenderung “meledak” tidak berusaha mengendalikan perasaan. Sebaliknya remaja 15 tahun mengatakan bahwa “mereka tidak punya keprihatinan”. Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.²⁴

3) Ciri-Ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua priode penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang

²⁴Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*, (Jakarta : Erlangga, 1980), hal 212-213.

membedakanya dengan priode sebelum dan sesudahnya. Ciri tersebut diantaranya:²⁵

a. Masa remaja sebagai priode yang penting

Ada beberapa priode yang lebih penting dari pada beberapa priode lainnya karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan prilaku, da nada lagi yang penting karena akibat jangka panjangnya. Pada masa remaja baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada priode yang penting karena akibat fisik dan akibat psikologis, pada remaja kedua-duanya penting. Perkembangan fisik yang sepat penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat.

b. Masa remaja sebagai priode peralihan.

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak-anak dan juga bukan seorang dewasa, dilain pihak status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karean status memberi waktu kepadanya untuk emcoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola prilaku, nilai yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan prilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik, selama masa awal

²⁵ Ibid, hal 207-209

remaja ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku juga pesat begijuga sebaliknya.

Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, diantaranya adalah: meningkatnya emosi perubahan tubuh perubahan minat dan pola prilaku, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit dia atasai baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. *Pertama*, masalah pada masa anak-anak sebagian di selesaikan oleh orang tua dan guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. *Kedua*. Karena remaja merasa diri mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalah masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun awal masa remaja penyesuaian diri pada kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambatlaun mereka mulai medambakan identitas diri dan tidak puas dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja mudah takut bertanggung jawab dan bersifat tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagai mana orang yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

D. HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL REMAJA

Dalam hubungannya manusia dengan manusia lain akan mengalami saat dimana ia merasa marah jengkel dan muak terhadap tindakan atau perbuatan orang lain yang dirasa tidak adil, tidak pantas atau tidak pada tempatnya. Pada sisi yang lain, ia akan merasa bahagia, senang tenteram, nyaman atau puas terhadap faktor-faktor tertentu. Hal ini dikarenakan adanya kadar emosional yang dimiliki seseorang.

Davidoff menerangkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat menggunakan emosinya dengan baik

serta dapat menyalurkan emosinya pada hal-hal yang bermanfaat dan bukan menghilangkan emosi yang ada dalam dirinya.²⁶

Kematangan emosi yang stabil akan berpengaruh pada perilaku prososial atau perilaku menolong. Hal ini terkait oleh suasana hati yang dialami seseorang.

Perilaku prososial adalah suatu perilaku menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan perilaku tersebut, bahkan mungkin dapat pula mengakibatkan suatu resiko baginya. Perilaku prososial dipahami sebagai perilaku sukarela yang bermanfaat bagi orang lain dalam menambah kualitas interaksi antara individu dan antar kelompok.²⁷

Namun, perilaku manusia yang masih mementingkan diri sendiri sering kali terlihat ketika ada yang mengalami kesulitan dan tidak mendapat bantuan dari orang lain. Sebagian manusia memberikan pertolongan langsung kepada seseorang yang membutuhkan nya, namun sebagian manusia lain hanya diam saja meskipun ia mampu memberikan pertolongan kepada seseorang tersebut. Di sisi lain juga ada yang masih menimbang-nimbang dan berpikir terlebih dahulu sebelum memberikan pertolongan dengan artian memberikan pertolongan dengan motif-motif tertentu.

²⁶ Gusti Yuli Asih, *Perilaku Prososial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi*, 37.

²⁷ Dzikrina Anggie Pitaloka, *Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegor.*, 99.

Pada usia remaja di harapkan seseorang mampu mengembangkan emosinya dengan baik dengan nilai etika dan moral dalam bentuk perilaku prososial. Ketika remaja sudah mencapai kematangan emosi yang stabil, maka ia akan menolong tanpa motif-motif tertentu dan dapat berpikir secara objektif. Emosi yang sudah matang akan memunculkan perilaku prososial dengan sendirinya.

E. DEFINISI KONSEP

1. Kematangan Emosi

Menurut Katkovsky dan Gorlow, kematangan emosi adalah dimana kepribadian secara terus menerus berusaha mencapai keadaan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal.²⁸

2. Perilaku Prososial

Menurut Mussen perilaku prososial adalah perilaku seseorang yang ditujukan pada orang lain dan memberikan keuntungan fisik maupun psikologis bagi yang dikenakan tindakan tersebut. Perilaku menolong dapat mencakup segala bentuk tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain, tanpa memperdulikan motif-motif si penolong.

²⁸ Dini Amalia Ulfah, *Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Padaremajanya Yang Mengalami Putus Cinta*, Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 1, Juni 2016.

F. DEFINISI OPERASIONAL

1. Kematangan Emosi

a. Definisi operasional

Kemampuan dan kesanggupan individu untuk memberikan tanggapan emosi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup yang ringan dan berat serta mampu menyelesaikan, mampu mengendalikan luapan emosi dengan objektif dan mampu mengantisipasi secara kritis situasi yang dihadapi.

Dapat dijelaskan kedalam 5 dimensi utama :

a) Kemandirian

Dengan indikator

- Mampu memutuskan sesuatu yang di kehendaki
- Bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

b) Kemampuan menerima kenyataan

Dengan indikator

- Memiliki kesempatan yang berbeda
- Memiliki kemampuan yang berbeda
- Memiliki tingkat intelegensi berbeda

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

c) Kemampuan beradaptasi

Dengan indikator

- Menerima karakteristik beragam orang
- Mampu menghadapi situasi

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

d) Kemampuan merespon dengan cepat

Dengan indikator

- Peka terhadap perasaan orang lain

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

e) Merasa aman

Dengan indikator

- Tergantung pada orang lain

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

f) Kemampuan berempati

Dengan indikator

- Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain
- Mampu memahami apa yang dirasakan orang lain

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

g) Kemampuan menguasai amarah

Dengan indikator

- Mengetahui hal-hal yang membuat marah
- Mampu mengendalikan amarahnya

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

2. Perilaku Prososial

a. Definisi operasional

Perilaku prososial adalah suatu perilaku menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu

keuntungan langsung pada orang yang melakukan perilaku tersebut, bahkan mungkin dapat pula mengakibatkan suatu resiko baginya. Perilaku prososial dipahami sebagai perilaku sukarela yang bermanfaat bagi orang lain dalam menambah kualitas interaksi antara individu dan antar kelompok.

Dapat dijelaskan menggunakan 3 dimensi utama yaitu :

a) Menolong

Dengan indikator

- Membantu
- Meringankan beban orang lain

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

b) Berbagi rasa

Dengan indikator

- Memahami perasaan orang lain
- Merasakan apa yang dirasakan orang lain

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

c) Kerjasama

Dengan Indikator

- Gotong royong
- Keikutsertaan

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

d) Menyumbang

Dengan indikator

- Murah hati
- Mudah member

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

e) Mempertibangkan kesejahteraan orang lain

Dengan indikator

- Peduli
- Mendahulukan kepentingan orang lain

Yang disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori respon yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju)