



Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMP Dilihat dari Segi Kematangan Emosi dan Self Regulation

Dwi Riskiyani✉, Maria Theresia Sri Hartati, Sugiyo

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 12 Desember 2017

Disetujui 15 Desember 2017

Dipublikasikan 31 Desember 2017

Keywords:

Emotional Maturity; Self-Regulation; Self Adjustment

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri siswa sekolah menengah pertama baik secara parsial maupun secara bersama-sama. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 152 dari populasi 272 siswa dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling. Alat pengumpulan data menggunakan skala kemampuan penyesuaian diri, skala kematangan emosi dan skala self regulation. Adapun teknik analisis data menggunakan regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan ($R=0,830$, $t=18,199$, $p=0,000<0,05$), kemudian antara self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan ($R=0,682$, $t=11,415$, $p=0,000<0,05$). Begitu pula antara kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan ($R=0,849$, $F=193,024$, $p=0,000<0,005$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri.

Abstract

This study aims to find the relationship between emotional maturity and self-regulation with the self adjustment toward the junior high school students' either partially or jointly. This study used correlational quantitative design. There are 152 sample of students taken from 272 populatio. The sampling technique used in study was simple random sampling while the data collected using self-adjustment scale, emotional maturity scale and self-regulation scale. The data were analyzed using regression. The results showed that there was a significant relationship between the emotional maturity and self adjustment ($R = 0.830$, $t = 18.199$, $p = 0,000 < 0.05$), and self-regulation with the self adjustment has a significant relationship ($R = 0.682$, $t = 11.415$, $p = 0,000 < 0.05$). Similarly, between emotional maturity and self-regulation with adjustment ability have significant relationship ($R = 0,849$, $F = 193,024$, $p = 0,000 < 0,005$). It can be concluded that there is a significant relationship between emotional maturity and self-regualtion with the self adjusment.

How to cite: Riskiyani, Dwi, Maria Theresia Sri Hartati&Sugiyo. (2017). Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMP dilihat dari Segi kematangan emosi dan Self Regulation. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 6(4),

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada periode ini remaja akan mengalami perubahan-perubahan yang dapat menimbulkan permasalahan. Perubahan-perubahan tersebut terjadi pada aspek fisik dan aspek psikologis yang ada pada diri remaja. Agar remaja tidak mengalami permasalahan terkait dengan perubahan tersebut, maka diperlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Sunarto & Agung (2002) menyatakan penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Hal ini berarti individu harus berusaha mengembangkan diri agar terarah dan terkendali serta menyadari realita yang terdapat di lingkungan sehingga penyesuaian diri akan berjalan dengan baik. Penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat (*life-long process*) yang akan terus dihadapi oleh manusia. Dalam proses tersebut akan muncul konflik-konflik, tekanan dan frustrasi, sehingga individu harus senantiasa terus menemukan dan mengatasi tekanan serta tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Pada hakikatnya penyesuaian diri adalah suatu hal yang penting bagi kehidupan individu. Penyesuaian diri berperan dalam menentukan bagaimana individu memperoleh keharmonisan baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu penyesuaian diri juga sebagai salah satu syarat bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu (Mu'tadin, 2005). Kemampuan penyesuaian diri yang baik sangatlah dibutuhkan bagi siswa ketika berinteraksi di lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan karena dengan penyesuaian diri siswa akan merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan pandangan positif. Dengan hal tersebut siswa akan mudah dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan (Mariah,dkk, 2016).

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah dapat timbul ketika anak mulai memasuki jenjang sekolah yang baru, seperti sekolah menengah pertama. Siswa sekolah menengah pertama merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan remaja awal. Hurlock (1980) menyatakan pada masa ini tugas tersulit bagi siswa adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Hal ini disebabkan karena siswa mengalami *top-dog phenomenon*, dimana terjadi perpindahan posisi teratas di sekolah dasar menuju ke posisi terendah di sekolah

menengah pertama (Suntrock, 2002).

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kematangan emosi. Kematangan emosi mempunyai peran yang sangat penting dalam kemampuan penyesuaian diri. Hal ini disebabkan karena kematangan emosi bagian dari nilai-nilai dasar pribadi. Chaplin (2005) menyatakan kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Seseorang dikatakan memiliki kematangan emosi jika dapat menunjukkan emosinya secara tepat dengan pengendalian diri yang wajar. Selain itu seseorang yang telah matang emosinya juga memiliki kekayaan dan keanekaragaman ekspresi emosi dan kontrol emosi (Sinarta, 2015).

Karl Garison dalam Susilowati (2013) menyatakan siswa yang memiliki kematangan emosi tinggi maka akan menunjukkan sikap bertanggung jawab, dapat bekerja sama dengan orang lain, jujur, percaya kepada orang lain, dan memikirkan hak-hak orang lain. Selain itu jika siswa matang secara emosi maka mereka akan dapat mengendalikan emosi secara tepat dan tidak akan meledakkan emosinya di depan orang banyak. Perilaku tersebut akan diterima oleh lingkungan karena siswa mampu mengendalikan dan menahan emosinya secara tepat, bersikap kritis dan lebih stabil. Namun jika siswa kurang matang emosinya mereka akan merasa tertekan dengan tuntutan yang ada dan bisa menjadi siswa yang *underachiever* bahkan *drop out*. Siswa juga akan merasa terisolasi, bersifat agresif dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga siswa tidak dapat mengembangkan kreativitas dan potensi yang dimiliki (Hawadi dalam Susilowati, 2013).

Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh cara individu dalam mengatur dirinya pada lingkungan sosialnya. Pengaturan diri ini pada umumnya sering disebut dengan *self regulation*. Menurut Atkinson dalam Rozali (2014) menyatakan bahwa *self regulation* merupakan cara memantau perilaku diri sendiri, dengan mengendalikan kondisi stimulus untuk memodifikasi perilaku yang tidak sesuai. Siswa yang memiliki *self regulation* pada dirinya akan memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) memiliki tujuan yang jelas dalam belajarnya, (2) mengutamakan proses daripada hasil belajar, (3) memiliki minat yang besar dalam belajar, (4) menggunakan instruksi diri dalam kegiatan belajar, (5) melakukan monitor pada diri mengenai kemampuan dan kekurangan

yang dapat mempengaruhi belajar, (6) melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang dijalankan dan hasil yang didapat, (7) menggunakan strategi dalam belajar, dan (8) mampu beradaptasi terhadap lingkungan belajar serta tugas-tugas yang dihadapi.

Pengaturan diri atau self regulation merupakan hal yang sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri (Ali & Asrori, 2005). Adanya self regulation dalam diri, siswa akan dapat mengatur diri dengan segala tuntutan yang diberikan oleh sekolah. Sehingga siswa tidak akan mengalami permasalahan terhadap tugas dan akan mencapai prestasi yang baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Agustiya (2008) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prestasi belajar. Dengan demikian siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan memiliki pengaturan diri yang baik ketika memasuki lingkungan sekolah yang baru.

Fenomena yang terjadi dilapangan banyak ditemukan siswa yang sulit menyesuaikan diri. Hal tersebut juga nampak di SMP Negeri 29 Semarang. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK kelas VII diperoleh informasi bahwa masih ada beberapa siswa kelas VII yang kemampuan penyesuaian dirinya rendah. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas, siswa dihukum oleh guru karena tidak mengerjakan tugas, ada siswa yang mogok masuk sekolah karena mempunyai permasalahan dengan salah satu guru, melanggar peraturan sekolah, bertengkar dengan teman hingga di panggil ke ruang BK. Menurut penuturan guru BK hal ini disebabkan karena siswa kelas VII masih terbiasa ketika masih berada di sekolah dasar.

Selain itu dari hasil DCM yang telah disebar dan dianalisis, permasalahan dalam bidang sosial termasuk dalam kategori tinggi yaitu 46,41%. Adapun rincian permasalahan dibidang sosial yang mendapat nilai tinggi yaitu : saya ingin memiliki teman akrab 58,6%, sering menyesali diri sendiri 15,7%, saya mudah tersinggung 14,3%, mudah marah 20%, sering tidak sabar 15,7%, pribadi seorang guru menyebabkan saya merasa sebal terhadap pelajaran 14,3%, seorang kawan selalu menjengkelkan saya.

Fenomena yang muncul tersebut menimbulkan rasa keingintahuan dan kepedulian peneliti sebagai mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling untuk turut mengkaji dan memperdalam dari sisi keilmuan bimbingan

dan konseling. Permasalahan penyesuaian diri merupakan salah satu masalah dalam bidang sosial. Dengan bimbingan konseling diharapkan siswa dapat memahami, mengendalikan, mengarahkan diri dalam hubungannya dengan lingkungan sekolah sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Selain itu bimbingan dan konseling di sekolah memiliki tujuan untuk membantu siswa agar mencapai tujuan-tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti bertujuan untuk meneliti mengenai kemampuan penyesuaian diri dan mencari adakah hubungan antara kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional yang bersifat untuk mengetahui hubungan antar dua atau lebih variabel. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 272 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 152 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala kemampuan penyesuaian diri 39 item, skala kematangan emosi 35 item, dan skala self regulation 38 item. Pengujian validitas ketiga skala tersebut menggunakan korelasi product moment. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan alpha cornbach. Kedua uji tersebut dilakukan dengan bantuan program SPSS 21.0.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, regresi sederhana, dan regresi ganda. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menguji tingkat kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi, dan self regulation siswa. Kemudian regresi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri dan hubungan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri. Sedangkan regresi ganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri siswa. Semua uji tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif

Variabel	N	Mean	SD
Kemampuan Penyesuaian Diri	152	144,37	12,539
Kematangan Emosi	152	128,22	12,847
<i>Self Regulation</i>	152	130,82	12,539

Deskripsi hasil penelitian secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1 yang menginformasikan tentang rata-rata, standar deviasi, dan jumlah sampel.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil rata-rata kemampuan penyesuaian diri termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya kematangan emosi termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian pada *self regulation* termasuk kategori tinggi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data deskriptif, regresi sederhana, dan regresi ganda. Dalam melakukan analisis data terlebih dahulu melakukan beberapa uji asumsi dengan bantuan SPSS 21 yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

Uji normalitas dikatakan normal jika signifikansi $>0,05$ maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2010). Berikut hasil uji normalitas berdasarkan Kolmogorov Smirnov (K-S) pada kemampuan penyesuaian diri memperoleh hasil 0,155, kematangan emosi memperoleh hasil 0,076, dan *self regulation* memperoleh 0,357, hasil yang diperoleh ketiga variabel $> 0,05$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Kemudian uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat melalui nilai tolerance dan variabel inflation factor (VIF). Hasil uji multikolinieritas dalam penelitian menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas, karena pada variabel kematangan emosi dan *self regulation* mendapatkan tolerance 0,570 $>0,1$ dan VIF 1,755 < 10 . Uji asumsi berikutnya berikutnya adalah heteroskedastisitas. Hasil uji asumsi tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga model regresi layak dipakai untuk memprediksi hubungan kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil uji hipotesis 1 menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan ada hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri. Pada hipotesis 2 menggunakan analisis sederhana menunjuk-

kan ada hubungan antara *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri. Selanjutnya hipotesis ke 3 menggunakan analisis regresi ganda menunjukkan ada hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri baik secara parsial maupun bersama-sama. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi dan *self regulation* berhubungan yang signifikan baik secara parsial maupun bersama-sama.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri. Besarnya koefisien hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri menunjukkan nilai hubungan positif yang cukup tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilowati (2013) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian sosial ($r = 0,794$, $p = 0,000$). Dimana semakin tinggi tingkat kematangan emosi siswa maka akan semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian sosial siswa. Hasil yang sama juga diperoleh peneliti dalam penelitian bahwa ada hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Mahmoudi menyatakan kematangan emosi membuat remaja mampu mengembangkan hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya. Dalam hubungan yang sehat ini, remaja mampu mengelola emosinya, berusaha menyesuaikan diri dengan suasana orang lain, dan mencari keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan orang lain (Naskhukah & Darmawanti: 2013). Jika siswa kurang matang emosinya mereka akan merasa tertekan dengan tuntutan yang ada dan bisa menjadi siswa yang *underachiever* bahkan drop out. Siswa juga akan merasa terisolasi, bersifat agresif dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga tidak dapat mengembangkan kreativitas dan potensi yang dimilikinya (Hawadi

dalam Susilowati, 2013).

Sama halnya kematangan emosi, berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri siswa. Self regulation pada dasarnya merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri, terutama menjaga diri agar tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki. Regulasi diri juga merupakan proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga diri agar tetap sesuai dengan tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri (Carve & Scheier, 2000). Hal ini berarti self regulation akan mempengaruhi bagaimana siswa menyesuaikan dengan diri sendiri sehingga siswa tersebut akan berperilaku sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Zimmerman (2000) menyatakan regulasi diri memiliki dimensi sosial. Artinya, jika individu mengabaikan lingkungan sosialnya atau memandang lingkungan sosial sebagai penghambat, maka regulasi dirinya tidak akan efektif. Secara tidak langsung hal ini berkaitan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa semakin rendah self regulation yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula kemampuan penyesuaian dirinya.

Berikutnya, hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,722 yang menginformasikan bahwa sumbangan dari kematangan emosi dan self regulation dalam menjelaskan kemampuan penyesuaian diri sebesar 72,2% sedangkan sisanya sebesar 27,8% diprediksi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hal di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitroh (2012: 109) menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial dengan sumbangan pengaruh sebesar 0,297 atau 29,7%. Ini berarti, kemampuan dalam meregulasi emosi yang ada pada diri akan mempengaruhi kemampuan individu mengatur dirinya sehingga dengan kemampuan tersebut, individu dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Permasalahan rendahnya tingkat penyesuaian diri yang berkelanjutan terutama di lingkungan sekolah, akan mengakibatkan siswa merasa terisolasi, bersifat agresif dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga siswa tidak dapat mengembangkan

keaktivitas dan potensi yang dimiliki (Hawadi dalam Susilowati, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri sama-sama memiliki hubungan yang tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa seorang yang mempunyai kematangan emosi dan self regulation tinggi akan memberikan sumbangan terhadap tingkat kemampuan penyesuaian diri.

SIMPULAN

Simpulan hasil dari penelitian ini yaitu tingkat kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi, dan self regulation dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri, ada hubungan yang signifikan antara self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri, dan ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada guru bimbingan dan konseling berupa layanan orientasi, informasi dan penguasaan konten agar kemampuan penyesuaian diri, kematangan emosi, dan self regulation dapat lebih meningkat. Bagi peneliti lanjutan, untuk dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lebih luas lagi dan lebih kuat dalam mempengaruhi variabel kemampuan penyesuaian diri, dan disarankan dapat menggunakan variabel lain yang lebih memperkuat. Variabel tersebut dapat diambil dari faktor diluar kematangan emosi dan self regulation yang telah diteliti. Faktor lain yang memperkuat kemampuan penyesuaian diri yaitu pola asus orang tua dan interaksi teman sebaya. Jadi terdapat kemungkinan bahwa pola asuh orang tua dan interaksi teman sebaya adalah variabel yang dapat diteiti oleh peneliti selanjutnya, yang kemungkinan variabel tersebut dapat mempengaruhi penelitian ini, namun tidak dikaji dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori. 2005. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Baumesister, R., F., Galliot, M., DeWall, C., N., & Oaten, M. (2006). Self - regulation and personality:How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates The Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality* 74 (6). 1773 – 1802.

- Chaplin, J. 2002. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan). Jakarta: Erlangga.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2002. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suntrock, John W. 2008. Psikologi Pendidikan Jakarta: Kencana
- Susilowati, Endah. 2013. Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP. Jurnal Online Psikologi Vol. 01 No.01, Thn. 2013. Universitas Muhammadiyah Malang.