

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki tahap perkembangan yang berbeda dalam kehidupannya. Mulai balita, anak-anak, remaja, hingga lanjut usia. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 1991). Menurut Piaget (Hurlock, 1991), istilah *adolescence*, seperti yang digunakan saat ini, mempunyai arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja sering kali disebut sebagai periode yang paling penting dan menentukan dalam proses perkembangannya. Masa remaja sering kali disebut masa bermasalah, masa pencarian identitas, dan masa perubahan menuju kedewasaan. Pada periode ini individu mengalami tuntutan perubahan sikap dan perilaku dari anak-anak menuju dewasa (Lestari, 2020).

Remaja akan mengalami perubahan-perubahan yang dapat menimbulkan permasalahan. Perubahan-perubahan tersebut terjadi pada aspek fisik dan psikologis yang ada pada diri remaja. Seperti fenomena yang terjadi saat ini, remaja generasi sekarang lebih cenderung susah untuk berinteraksi dengan dunia luar. Fenomena tersebut tidak lepas dari pengaruh penggunaan gadget, sehingga mereka lebih banyak berinteraksi melalui dunia maya daripada dunia nyata. Ketika hal tersebut berlangsung lama tidak memuat kemungkinan saat mereka diminta untuk berinteraksi dengan masyarakat, mereka akan merasa kaku, gugup,

dan tidak bisa berinteraksi dengan baik. Agar remaja tidak mengalami permasalahan terkait dengan perubahan tersebut maka diperlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik (Riskiyani, 2017).

Penyesuaian diri adalah suatu perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya (Erna, 2018). Penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat (*lifelong process*) yang akan terus dihadapi oleh manusia. Dalam proses tersebut akan muncul konflik, tekanan, dan frustrasi. Hal ini berarti remaja harus berusaha mengembangkan diri agar terarah dan terkendali serta menyadari realita yang terdapat di lingkungan, sehingga penyesuaian diri akan berjalan baik. Penyesuaian diri yang baik akan membuat individu menjadi selaras dalam hidup di tengah-tengah orang lain (Hasmayni, 2014).

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika telah belajar bereaksi terhadap diri dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Kemampuan menyesuaikan diri setiap orang berbeda, tergantung pada berbagai faktor. Salah satu faktornya ialah kematangan emosi. Kematangan emosi mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyesuaian diri di lingkungannya. Individu yang matang secara emosional lebih dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Yusuf dan Sugandhi (2011), mengungkapkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri, perasaan untuk

menerima dirinya dan orang lain, serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.

Hurlock (Rahmah, 2019), menyatakan bahwa individu yang matang emosinya memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang, situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Ketika individu mampu berbagi cerita mengenai emosi yang dirasakannya, seperti senang maupun sedih kepada temannya, individu tersebut dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Individu memiliki penyesuaian diri yang baik yaitu ketika dapat mengungkapkan emosi yang dirasakannya seperti senang dan sedih kepada orang lain tanpa adanya perilaku menyimpang contohnya kekerasan menimbulkan konflik lingkungan, hal tersebut karena individu yang mampu mengekspresikan emosi kepada temannya memiliki emosi yang stabil sehingga lebih mampu menyesuaikan diri.

B. Rumusan Masalah

Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan. Penyesuaian diri adalah proses individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan dan

terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup (Rahmah, 2019).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kematangan adalah keadaan individu dalam perkembangan sepenuhnya yang ditandai oleh kemampuan aktual dalam membuat pertimbangan secara dewasa, sedangkan menurut Prezz (Khafidho, 2018), emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu dan muncul akibat stimulus tertentu. Reaksi ini tidak dapat dibaca secara umum, hanya dapat dilihat dari ekspresi dan perilakunya. Reaksi individu terhadap hadirnya emosi, disadari atau tidak, memiliki dampak yang bersifat membangun atau merusak karena terdapat emosi positif dan emosi negatif.

Kematangan emosi adalah kapasitas seseorang untuk bereaksi dalam berbagai situasi kehidupan dengan cara-cara yang lebih bermanfaat dan bukan dengan cara-cara bereaksi seorang anak. Orang-orang yang emosinya matang mampu bereaksi dengan tepat terhadap tuntutan-tuntutan dari situasi tertentu serta mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tertentu (Ali & Asrori, 2005).

Dari pengamatan peneliti banyak remaja yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan orang lain di lingkungannya. Selain itu, permasalahan remaja sebagai generasi selanjutnya ialah tuntutan yang tinggi dari masyarakat sehingga dapat mempengaruhi masa depannya. Kondisi inilah yang membuat remaja menjadi tertutup dan sulit menyesuaikan diri ketika berada di lingkungannya. Kematangan emosi yang rendah berpotensi menyebabkan remaja

mengalami kecemasan saat berada dalam situasi tertentu sehingga membutuhkan proses penyesuaian diri yang cukup rumit.

Dari uraian di atas dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan ada hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adakah hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara praktis maupun teoritis

a. Manfaat Teoritis

Memperkaya penelitian yang telah ada serta menambah pengetahuan perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi remaja. Diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya dalam bidang Psikologi Perkembangan.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada seluruh remaja agar memahami secara tepat tentang pentingnya kematangan emosi, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.