

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA GEN-Z**

Indah Dwi Cahya Izzati¹, Femy Permatasari²

dwitanjungcha@gmail.com¹

UIN Raden Intan Lampung

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan salah satu tugas berkembang yang akan dan harus dilakukan oleh setiap individu. Proses penyesuaian diri setiap individu tentunya berbeda-beda, banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri individu, baik faktor internal ataupun eksternal. Jumlah subjek dalam ini sebanyak 111 remaja di Bandar Lampung. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik korelasi yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada gen-z. Analisis data dilakukan dan memperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, terdapat hubungan signifikan yang positif antara penyesuaian diri dengan kematangan emosi pada gen-z.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kematangan Emosi.

PENDAHULUAN

Memasuki masa remaja interaksi sosial juga cenderung meningkat, karena pada masa ini individu sudah dituntut untuk dapat menjalankan salah satu tugas perkembangannya yaitu menjalani interaksi sosial atau berhubungan baik dengan orang lain. Selain melakukan interaksi sosial secara langsung, salah satu bentuk interaksi sosial yang dilakukan remaja pada saat ini yaitu melalui media internet, baik media sosial ataupun game online (Saputra, 2021). Saat menjalani atau melakukan interaksi sosial remaja harus mampu melaksanakan penyesuaian diri dengan baik di lingkungannya, agar tercipta hubungan yang baik dan berhasil dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Salah satu tugas perkembangan yang cukup sulit untuk dilakukan oleh remaja adalah penyesuaian diri, karena banyaknya rintangan yang harus dilalui remaja (Sunarto & Hartono, 2008). Penyesuaian diri merupakan langkah yang dikerjakan individu untuk memperoleh keselarasan diri sendiri dengan lingkungannya. Sehingga emosi-emosi negatif seperti rasa permusuhan, kemarahan, iri hati, dengki, prasangka, depresi ataupun emosi negatif lainnya sebagai respon pribadi individu tersebut dapat dihilangkan (Kartono, 2002).

Proses penyesuaian diri menyertakan tingkah laku serta respon-respon mental yang membuat individu berupaya dalam mengatasi tantangan, kebutuhan-kebutuhan, frustrasi dan konflik batin yang dialaminya dan tuntutan batin tersebut diselaraskan dengan keadaan atau tuntutan yang ada di tempat individu tersebut tinggal saat ini (Semiun, 2006). Orang yang mampu beradaptasi dengan baik biasanya memiliki pemikiran yang akurat terhadap lingkungan. yang realita atau sesuai dengan kenyataan, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tekanan yang dialami atau stres yang menimpa, mampu mengatasi kecemasannya dengan baik, memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan yang dialami, dan juga memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Penyesuaian diri umum dilakukan pada saat seseorang memasuki lingkungan yang baru, hal ini bertujuan agar terciptanya hubungan yang harmonis dengan lingkungan, serta dapat memahami setiap individu yang ditemuinya, dalam proses memahami lingkungan serta

karakteristik individu-individu yang terdapat disekitarnya dalam diri remaja atau generasi z (gen-z) perlu adanya pengendalian emosi. Dalam pengendalian emosi, perlu adanya kematangan emosi dalam diri seseorang yang dapat membantu dalam mengarahkan emosi-emosi yang akan dikeluarkan (Fitri & Rinaldi, 2019).

Kematangan emosi merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang dalam mengatasi emosinya disaat individu tersebut mengalami suatu permasalahan ataupun tantangan dalam hidupnya baik yang ringan maupun yang berat, serta hal tersebut dapat diselesaikannya, individu tersebut dapat mengendalikan luapan emosi yang saat itu mendominasi, serta mampu mengantisipasi secara baik dan kritis dengan bagaimanapun keadaan yang saat itu terjadi (Fitri & Rinaldi, 2019). Kematangan emosi adalah kebiasaan atau keahlian untuk menyesuaikan diri yang penting dimiliki oleh setiap individu agar dapat diterima oleh lingkungan masyarakatnya (Yusuf, 2011). Kematangan emosi memberikan fungsi yang berpengaruh langsung terhadap penyesuaian diri pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan secara langsung serta mengharuskan subjek untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan. Kuesioner berisikan pernyataan-pernyataan yang menggambarkan tentang penyesuaian diri serta kematangan emosi. Kuesioner digunakan sebagai alat ukur penelitian untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau tidak. Analisis dilakukan dan diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, adanya hubungan signifikan yang positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. Variabel kematangan emosi secara signifikan memberikan sumbangan efektif sebesar 19,2% terhadap penyesuaian diri dengan nilai koefisien korelasi ($r_{(x2-y)}$) sebesar 0,503. Hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri memiliki arti, jika terjadi peningkatan pada kematangan emosi seseorang maka akan berdampak juga terhadap penyesuaian diri yang meningkat. Begitupun sebaliknya, jika kematangan emosi menurun maka penyesuaian diri akan menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada gen-z.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, R., & Rinaldi. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*.
- Fitri, R., & Rinaldi. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(2).
- Gufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haryati, T. N. (2013). Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prosocial Perawat di Rumah Sakit. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Kartono, K. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saputra, R. A. (2021). Interaksi Sosial Pada Remaja Kecanduan Game Online Di Desa Singosari. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 113-120.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sunarto, H., & Hartono, A. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya.