

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KEMATANGAN  
EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA  
REMAJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**



**Oleh:**

**Femy Permatasari**

**NPM. 1931080312**

**Program Studi Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUG  
2023 / 1445 H**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KEMATANGAN  
EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA  
REMAJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**OLEH:**

**FEMY PERMATASARI**

**NPM. 1931080312**

**Program Studi: Psikologi Islam**

**Pembimbing I : Iin Yulianti, M.A  
Pembimbing II : Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUG  
2023 / 1445 H**

## ABSTRAK

### **Hubungan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja**

**Oleh:**

**Femy Permatasari**

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 populasi dalam penelitian ini sebanyak 341 siswa dan menggunakan teknik *cluster sampling* untuk mendapatkan sampel, sehingga diperoleh sampel sebanyak 111 siswa SMA N 4 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi dua prediktor, dengan menggunakan alat ukur skala penyesuaian diri, skala kontrol diri, dan skala kematangan emosi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. Berdasarkan ketiga hipotesis yang diajukan diperoleh hasil bahwa ketiga hipotesis diterima yang ditunjukkan pada hipotesis pertama bahwa terdapat hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja  $\alpha = 0,643$  dan taraf signifikan  $P < 0,001$ . Hipotesis kedua terdapat hubungan kontrol diri dengan penyesuaian diri pada remaja  $\alpha = 0,528$  dengan  $p = < 0,001$  dan pada hipotesis ketiga terdapat hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja  $\alpha = 0,503$  dengan  $p = 0,001$ .

Kata kunci: *Penyesuaian diri, Kontrol Diri, Kematangan Emosi.*

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamua'alaikum Wr. Wb*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Femy Permatasari

NPM : 19331080312

Progam Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Bandar Lampung, 24 Juli 2023  
Yang Menyatakan



Femy Permatasari  
NPM.1931080312



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Ter. Kol. H. Endro Suratinir Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja**

**Nama : Femy Permatasari**

**NPM : 1931080312**

**Jurusan : Psikologi Islam**

**Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqsyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Jin Yulianti, M.A.**  
**NIDN.2009128002**

**Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi**  
**NIDN.2013039501**

**Mengetahui,**  
**Ketua Prodi Psikologi Islam**

**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**  
**NIP.19630101199931001**



KEMENTERIAN AGAMA  
UN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmih Sukarame-1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul **"HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA"** disusun Oleh **Femy Permatasari NPM : 1931080312** Program Studi Psikologi Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : **Senin/ 24 Juli 2023** pukul **13.00 s.d 14.30 WIB**

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang : **DRS. H. M. Nursalim Malas, M.Si**

Sekretaris : **Angga Natalia, M.I.P**

Penguji Utama : **Anisa Fitriani, S.Psi, M.A**

Penguji I : **Iin Yulianti, M.A**

Penguji II : **Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi**

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

**DR. Ahmad Isaeni, M.A**

NIP. 197403302000031001



## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi* Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	'(Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـ	A	جَدَلْ	ا	Ā	سَارَ	ي...ي	Ai
ـِ	I	سَدَلْ	ي	Ī	قِيْلَ	و...و	Au
ـُ	U	دَكِرَ	و	Ū	يُجُوزَ		

### **3. Ta Marbutah**

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im*.

### **4. Syaddah dan Kata Sandang**

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : *al-Markaz, al-Syamsu*.



## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: "*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain),*"  
(QS. Al-Insyirah 94: Ayat 6-7)

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin*

Yang utama dari segalanya, sembah sujud dan syukur kepada Allah SWT. Karena kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang telah Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat diselesaikan.

Sholawat dan salam selalu tucurahkan kepada kekasih Allah Baginda Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur tiada hentinya ku ucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang yang begitu baik di sekelilingku yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini, aku persembahkan untuk:

1. Untuk kedua orangtuaku tercinta, Ayah dan Ibu. Ayah, Ibu terimakasih telah memberikanku cinta dan kasih sayang, sudah sangat sabar dalam membimbingku, mendidikku, dan doa Ayah Ibu yang tidak pernah henti menyertai setiap langkah ku, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Untuk Adik-adikku tersayang, Okta dan Dio. Terimakasih atas cinta, kasih sayang serta semangat dan dukungan yang selalu kalian berikan hingga selesainya pengerjaan skripsi ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama lengkap Femy Permatasari, dilahirkan di Bukit Kemuning pada tanggal 24 November 2000. Anak pertama dari tiga bersaudara, dengan Ayah bernama Indrawansyah dan Ibu yang bernama Ramayanti. Untuk pertamakali menempuh pendidikan di:

1. TK Al-Azhar Gedung Ram Mesuji, lulus tahun 2006
2. SD Negeri 2 Enggal Bandar Lampung, lulus tahun 2012
3. SMP Negeri 4 Bandar Lampung, lulus tahun 2015
4. SMA Negeri 4 Bandar Lampung, lulus tahun 2018

Pada tahun 2019 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar sarjana Psikologi. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengungkapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z. M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi dan Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.A selaku sekretaris prodi Psikologi Islam, yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan.
4. Ibu Iin Yulianti, M.A selaku dosen pembimbing I dan Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan arahan, memberikan semangat serta membantu peneliti dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasi yang luar biasa.
5. Bapak Nugroho Arif Setiawan, M.Psi., Psikolog dan Ibu Mustamira Sofa Salsabila, M.Si serta dosen-dosen Psikologi yang telah memberikan motivasi kepada peneliti, memberikan nasihat dan doa kepada peneliti.

6. Kepala sekolah SMA Negeri 4 Bandar Lampung Ibu Dra. Hj. Rosita, dan para dewan guru dan staf yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian, serta sangat membantu dalam proses penelitian berlangsung.
7. Siswa-siswi SMA Negeri 4 Bandar Lampung, khususnya kelas X yang telah membantu peneliti dengan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
8. Untuk sahabat-sahabat peneliti sejak SMA kelas X hingga saat ini Pebry, Marcheria, Kak Putri dan Fatur yang peneliti sayangi, terimakasih untuk cinta dan kasih sayang serta semangat yang selalu kalian berikan. Terimakasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk mendengar segala keluh kesah peneliti dan sangat membantu peneliti.
9. Untuk sahabat peneliti tersayang yang dipertemukan saat hari pertama PBAK. Illana Tasya Arfifi, terimakasih banyak atas waktu, bantuan, saran, dukungan, cinta dan kasih sayang yang diberikan kepada peneliti. Terimakasih telah bersedia mendengarkan segala keluh kesah dan membantu peneliti, terimakasih sudah selalu menghibur peneliti untuk tidak menyerah menyelesaikan skripsi ini.
10. Untuk Bilqis, terimakasih untuk semangat yang selalu diberikan serta dengan sabar membantu, mengarahkan peneliti dalam pengolahan data penelitian ini.
11. Untuk teman-teman kelas B Psikologi Islam angkatan 19 yang telah memberikan dukungan.
12. Untuk teman-teman di APC yang telah memberikan pengalaman baru untuk peneliti serta memberikan semangat kepada peneliti.
13. Untuk teman-teman KKN Desa Umbul Kunci. Illa, Nung, Novi, Opi, Nurul, Anita, Salsa, Tasya, Ega, Vivi, Aldio, Chandra, Salman, Irsyad, Ferdi, Stani, Ardi yang telah memberikan warna baru, serta memberikan peneliti dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Serta pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu peneliti baik

secara moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini. Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang berkah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Aamiin.

Bandar Lampung, 21 Juni 2023

Femy Permatasari  
NPM.1931080312

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xxi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan .....	9
D. Manfaat .....	9
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	10

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Penyesuaian Diri .....	13
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	13
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	15
3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri .....	16
4. Penyesuaian Diri Dalam Perspektif Islam.....	16
B. Kontrol Diri.....	19
1. Pengertian Kontrol Diri.....	19
2. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	21
C. Kematangan Emosi .....	22
1. Pengertian Kematangan Emosi .....	22
2. Aspek-aspek Kematangan Emosi.....	24

D. Hubungan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri .....	24
E. Kerangka Berpikir.....	27
F. Hipotesis .....	29

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	31
1. Identifikasi Variabel.....	31
2. Definisi Operasional.....	31
a) Penyesuaian Diri.....	31
b) Kontrol Diri .....	31
c) Kematangan Emosi.....	31
B. Populasi dan Subjek Penelitian .....	32
1. Populasi .....	32
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Teknik Sampling .....	33
C. Metode Pengumpulan Data.....	34
1. Skala Penyesuaian Diri.....	34
2. Skala Kontrol Diri .....	35
3. Skala Kematangan Emosi.....	36
D. Validitas dan Reliabilitas .....	36
1. Validitas .....	36
2. Reliabilitas.....	37
E. Metode Analisis Data.....	37

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	39
1. Orientasi Kacah.....	39
2. Persiapan Penelitian .....	39
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> .....	40
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas instrument .....	41
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	44
B. Pelaksanaan Penelitian.....	46
1. Penentuan Subjek Penelitian .....	46



2.	Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	47
3.	Skoring .....	47
C.	Analisis Data Penelitian.....	48
1.	Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	48
2.	Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	49
3.	Uji Asumsi .....	52
4.	Uji Hipotesis.....	59
5.	Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Masing-masing Variabel Independen.....	61
D.	Pembahasan .....	62

## **BAB V**

A.	Kesimpulan .....	67
B.	Saran .....	67

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	32
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	34
Tabel 3. Skala Penyesuaian Diri .....	35
Tabel 4. Skala Kontrol Diri .....	35
Tabel 5. Skala Kematangan Emosi .....	36
Table 6. Hasil Seleksi Aitem Skala Penyesuaian Diri Setelah di Uji Coba.....	42
Tabel 7. Hasil Seleksi Aitem Skala Kontrol Diri Setelah di Uji Coba.....	42
Tabel 8. Hasil Seleksi Aitem Skala Kematangan Emosi Setelah di Uji Coba.....	43
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri Setelah di Uji Coba.....	44
Tabel 10. <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Setelah di Uji Coba .....	45
Tabel 11. <i>Blueprint</i> Skala Kematangan Emosi Setelah di Uji Coba.....	45
Tabel 12. Deskripsi Data Penelitian.....	48
Tabel 13. Rumus Norma Kategorisasi dengan Tiga Kategori.....	49
Tabel 14. Kategorisasi Skor Variabel Penyesuaian Diri.....	49
Tabel 15. Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri .....	50
Tabel 16. Kategorisasi Skor Variabel Kematangan Emosi ....	51
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 18. Hasil Uji Multikolinieritas .....	58
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	59
Tabel 20. Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga .....	60
Tabel 21. Persamaan Regresi Variabel X1, X2 dan Y .....	61
Tabel 22. Sumbang Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Bebas Dalam Peneltian .....	62

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1. Kerangka Berpikir Hubungan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja.....</b>	
<b>Gambar 2. Grafik Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....</b>	<b>46</b>
<b>Gambar 3. Grafik Usia Subjek Penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>Gambar 4. Grafik Kelas Subjek Penelitian .....</b>	<b>47</b>
<b>Gambar 5. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri.....</b>	<b>50</b>
<b>Gambar 6. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kontrol Diri.....</b>	<b>51</b>
<b>Gambar 7. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kematangan Emosi .....</b>	<b>52</b>
<b>Gambar 8. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Tiga Variabel....</b>	
<b>Gambar 9. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Tiga Variabel Q-Q Plots .....</b>	<b>54</b>
<b>Gambar 10. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Penyesuaian Diri.....</b>	<b>54</b>
<b>Gambar 11. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Q-Q Plots .....</b>	<b>54</b>
<b>Gambar 12. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Kontrol Diri....</b>	<b>54</b>
<b>Gambar 13. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Q-Q Plots .....</b>	<b>55</b>
<b>Gambar 14. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Kematangan Emosi .....</b>	<b>55</b>
<b>Gambar 15. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Q-Q Plots .....</b>	<b>55</b>
<b>Gambar 16. Visualisasi Hasil Uji Linieritas Penyesuaian Diri vs Kontrol Diri .....</b>	<b>55</b>
<b>Gambar 17. Visualisasi Hasil Uji Linieritas Penyesuaian Diri vs Kematangan Emosi.....</b>	<b>56</b>
<b>Gambar 18. Visualisasi Hasil Uji Heteroskedastisitas ResidualVs Predicted .....</b>	<b>57</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**LAMPIRAN 1. Surat Perizinan Penelitian**

**LAMPIRAN 2. Rancangan Penelitian**

**LAMPIRAN 3. Distribusi Data Uji Coba**

**LAMPIRAN 4. Validitas dan Reliabilitas**

**Hasil Uji Coba Skala**

**LAMPIRAN 5. Skala Penelitian**

**LAMPIRAN 6. Distribusi Data Penelitian**

**LAMPIRAN 7. Tabulasi Data Penelitian**

**LAMPIRAN 8. Hasil Uji Asumsi**

**LAMPIRAN 9. Hasil Uji Hipotesis**

**LAMPIRAN 10. Turnitin**

**LAMPIRAN 11. Blanko Konsultasi Skripsi**

**DOKUMENTASI**

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Perkembangan masa remaja terjadi beberapa perubahan yang dialami serta dirasakan oleh setiap individu saat melewati masa remaja, perubahan-perubahan yang dialami diantaranya perubahan fisik, psikologis dan sosial. Umumnya ditemui remaja yang mengalami kebingungan dengan berbagai perubahan yang dihadapi atau dialami, remaja mulai mencari jati dirinya dan mulai mengenali seperti apa dirinya (Sarwono, 2012). 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 tercipta mengikuti hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya atau lingkungan sosialnya, individu tidak hanya dituntut untuk mengubah perilakunya saja untuk menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya yang berasal dari dalam dan keadaan di luar tempat lingkungan tinggalnya, namun individu pula dituntut agar

menyesuaikan dirinya dengan orang lain seperti teman-teman yang mempunyai latar belakang yang berbeda-beda seperti asal daerah, ekonomi, bahasa, serta tingkatan usia (Sobur, 2011).

Gerungan (2004) penyesuaian diri yaitu cara seseorang mengganti dirinya agar sesuai dengan kondisi lingkungan serta mengalihkan lingkungan sesuai dengan keinginan dirinya. Merupakan proses yang dinamis serta almah dengan tujuan untuk memindai tingkah laku seseorang agar tercipta hubungan yang sesuai dengan keadaan lingkungan tersebut (Fatimah, 2006). Penyesuaian diri terjadi secara terus menerus selama individu berada pada lingkungan sosial dan memiliki hubungan dengan orang lain disekitarnya.

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 dapat dimengerti sebagai bentuk interaksi individu yang berkelanjutan berkitan dengan dirinya sendiri, orang lain dan juga lingkungannya. Seseorang dapat disebut memiliki penyesuaian diri yang baik atau sesuai ketika individu tersebut dapat mencapai kepuasan dalam upaya mereka untuk memenuhi kebutuhannya, mengatasi ketegangan yang dirasakan, terbebas dari frustrasi, terhindar dari konflik serta bebas dari berbagai macam perasaan negatif yang dapat timbul, dan juga sudah belajar berinteraksi untuk berinteraksi terhadap lingkungannya dengan

cara yang efisien serta dengan cara yang matang. Sebaliknya seseorang mengalami gangguan penyesuaian diri apabila individu tersebut tidak memiliki kemampuan mengatasi masalah yang timbul dan menyebabkan respon atau reaksi yang tidak baik, timbulnya situasi emosional yang tidak terkontrol, serta timbul keadaan yang menyebabkan perasaan tidak puas bagi individu tersebut (Ahkam, 2004).

Penyesuaian diri berhubungan dengan proses individu dalam mengendalikan atau mengatasi dirinya sendiri dalam menghadapi stres, konflik, dan frustrasi sehingga akan terciptanya hubungan yang harmonis antara tuntutan diri sendiri dengan tuntutan lingkungan (Fajar & Aviani, 2022). Penyesuaian diri adalah salah satu persyaratan yang penting bagi terbentuknya kesehatan mental atau jiwa seseorang.

Selama melalui tugas perkembangan pada masa remaja untuk dapat menjalani dan mempunyai hubungan baik dengan orang lain dan lingkungannya, serta dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan. Remaja yang mengalami ketidak mampuan atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri akan banyak berdampak kepada kehidupan sehari-harinya seperti pada proses akademiknya di sekolah, dan juga berpengaruh kepada kehidupan sosialnya di lingkungan masyarakat yang lebih luas (Sunarto & Hartono, 2008).

Dituntut untuk dapat menyesuaikan diri atau melakukan penyesuaian diri bukanlah hal yang mudah untuk para remaja, (Mataputun, 2020) berbagai kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri yang dialami oleh remaja dan juga berdampak pada ketidakmampuannya menjalani penyesuaian diri di sekolah diperlihatkan dalam bentuk perilaku remaja atau siswa tersebut seperti rendah diri, melanggar peraturan tata tertib yang ditetapkan oleh sekolah, berkelahi, tidak melaksanakan tugas yang diberikan guru, membolos, berani menentang guru, sering terlambat datang ke sekolah, bahkan sampai melakukan kekerasan fisik kepada teman atau bahkan gurunya di sekolah.

Fenomena remaja yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri juga ditemui oleh peneliti saat melakukan pra-riset kepada subjek yang merupakan 3 orang remaja (Inisial I, S, R) yang masih duduk dibangku Sekolah Menengah Atas (SMA), dua di antara mereka (S & R) mengatakan bahwa membutuhkan waktu yang cukup lama agar dapat menjalin hubungan dengan orang lain di lingkungannya. Salah satu subjek (I) mengatakan bahwa tidak membutuhkan waktu yang lama untuk berteman atau memiliki hubungan dengan orang lain di lingkungannya. Ketiga subjek tersebut mengatakan bahwa lingkungan sekolahnya cukup nyaman, proses pembelajaran yang terkadang membuat mereka merasa tertekan, tetapi salah satu subjek (S) yang baru memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA) mengungkapkan bahwa masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) lebih menyenangkan dan tidak membuat kesal. Dalam menghadapi konflik yang terjadi di lingkungannya, ketiga remaja tersebut memberikan respon menghindar atau mendiamkan permasalahan tersebut terjadi begitu saja.

Data yang diperoleh dari hasil pra-riset tersebut menunjukkan bahwa dua dari ketiga subjek tersebut mengalami permasalahan dalam proses penyesuaian diri nya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ningrum (2013) yang menjelaskan bahwa remaja dengan tingkat penyesuaian diri yang rendah cenderung merasakan perasaan tidak nyaman, tertekan, gelisah, marah, atau konflik batin lainnya yang menyebabkan terganggunya hubungan sosial individu tersebut. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Amir, Meiyuntariningsih dan Ramadhani (2020) banyaknya kasus remaja yang berperilaku tidak sesuai atau melanggar norma-norma yang berlaku di lingkungan masyarakat dengan tujuan untuk membentuk jati dirinya meskipun hal yang dilakukan negatif atau menyimpang.

Mardiana dan Hurriyati (2021) memperoleh data dari hasil penelitian yang telah mereka laksanakan bahwa remaja dengan penyesuaian diri yang rendah memiliki kontrol diri atau *self control* yang rendah di lingkungan masyarakatnya, terlihat bahwa remaja dengan penyesuaian diri rendah tidak melakukan interaksi



dengan guru maupun sahabat di sekolahnya. Hal ini dikarenakan beberapa faktor terbentuknya penyesuaian diri dalam remaja tersebut mengalami permasalahan seperti faktor aspek fisiologis, wujud tempramen, hasil belajar, reaksi atau semacam pengaturan diri yang biasa disebut kontrol diri, frustrasi atau tekanan mental, ataupun aspek wilayah seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Setiap individu pada dasarnya telah dibekali dengan suatu sistem pengaturan yang dapat membantu atau mengatur, mengarahkan proses penyesuaian diri, pengaturan tersebut biasa dikenal dengan istilah kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung dapat menyesuaikan atau mengarahkan perilaku yang akan ditampilkan.

Kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan tindakan seseorang disebut dengan kontrol diri. Sebelum memutuskan untuk bertindak individu dengan kontrol diri yang baik dapat melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak, agar perilaku yang ia timbulkan sesuai atau membuat orang lain nyaman (Mujiburrahman & Al-Qadri, 2021). Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kepandaian dalam mengelola serta mengatur faktor-faktor perilaku yang tepat dengan situasi dan kondisi.

Borba (2008) Mendefinisikan bahwa kontrol diri individu adalah kapasitas seseorang untuk mengendalikan atau mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka untuk menahan dorongan internal dan eksternal sehingga dapat bertindak dengan tepat. dan mampu diterima dengan baik oleh masyarakat. Kontrol diri berkaitan dengan seberapa kuat individu dalam memegang nilai dan kepercayaan yang dijadikan sebagai acuan ketika akan bertindak dalam membuat atau mengambil suatu keputusan.

Pada kontrol diri memperlihatkan keahlian untuk menentukan keputusan oleh seseorang melalui pertimbangan kognitif agar terjadi hubungan antara apa yang dipikirkan dengan keadaan yang

sesungguhnya sehingga mendapatkan pandangan serta tujuan yang sebelumnya telah ditetapkan, Mandasari (Agustin & Nirwana, 2021). Keberadaan emosi juga turut andil dalam mempengaruhi kontrol diri, jika ingin memiliki emosi yang positif maka diperlukan juga kendali diri yang merupakan kekuatan untuk mematuhi atau mengendalikan diri dari tingkah laku yang dapat menimbulkan perasaan negatif (Alamsyah, Uzara, Rahmalia, & Rusdi, 2018).

Individu yang mampu mengembangkan kontrol diri akan dapat menahan dirinya untuk tidak melakukan perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran-ajaran atau norma-norma sosial yang berlaku (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Munculnya tindakan-tindakan yang melanggar norma-norma yang berlaku dalam masyarakat yang dilakukan oleh remaja dapat ditimbulkan karena kontrol diri yang rendah terhadap remaja tersebut. Hirschi (Titisari, 2017) memberikan penjelasan bahwa kontrol diri yang rendah pada individu mempunyai karakteristik yang labil dan dapat membuat individu bertindak atau berperilaku yang tidak sesuai dengan aturan yang berlaku atau tindakan yang menyimpang.

Seseorang dengan kontrol diri yang terutama pada remaja dapat membuat remaja yang mengalami kontrol diri rendah tersebut krisis identitas, sehingga remaja cenderung untuk berperilaku kearah yang negatif, Fadly dalam (Setiawan, Setiawati, & Lestari, 2020). Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan individu senang dalam melakukan suatu hal yang beresiko bahkan sampai melanggar aturan yang berlaku tanpa memikirkan efek jangka panjangnya (Aroma & Suminar, 2012). Mengontrol diri sama dengan mengatur setiap tindakan yang dilakukan oleh setiap orang begitu juga dengan remaja. Namun remaja cenderung melakukan tindakan perilaku yang tidak sesuai dengan tuntutan atau aturan di lingkungannya, hal ini dapat dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan sulitnya untuk remaja dalam melakukan kontrol diri (Santrock, 2012).

Lingkungan yang baru dimasuki atau dialami oleh remaja dengan berbagai macam perilaku dan sifat manusia satu dengan

yang lainnya yang berbeda-beda, membuat remaja sepenuhnya belum mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik. Mempunyai kontrol diri atau pengendalian diri yang baik, remaja akan dapat menyesuaikan diri nya dengan baik, dikarenakan dengan mempunyai kontrol diri yang baik remaja tidak akan mudah meluapkan emosinya dengan tidak tepat, sehingga dalam penyesuaian dirinya terhadap orang-orang disekitarnya ataupun lingkungannya tidak terjadi suatu hambatan. Di dalam kontrol diri terdapat emosi yang jika emosi tersebut mengandung hal positif akan berdampak positif juga dengan perilaku remaja. Oleh sebab itu remaja membutuhkan pengendalian emosi yang baik agar dapat memahami orang lain, menciptakan atau menjalani hubungan yang baik dengan lingkungannya, dan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik agar dapat diterima dan sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Pengendalian emosi setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung dengan kematangan emosi individu tersebut.

Amiril (Indiyani, Nurmala, & Handoyo, 2021) menjelaskan bahwa kematangan emosi merupakan salah satu keahlian yang dimiliki oleh masing-masing individu untuk dapat bersikap menghargai orang lain, memiliki kontrol dalam diri, mampu mengungkapkan perasaan emosi yang sedang dialami dengan baik, serta merasa nyaman. Individu telah memiliki kematangan emosional yang baik dapat menentukan dengan bijak tentang saat yang tepat untuk dirinya ikut serta dalam mengatasi suatu permasalahan sosial dan juga menyadari batasannya, serta dapat memberikan solusi atau saran untuk penyelesaian permasalahan tersebut ketika diperlukan.

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). Setiap individu mempunyai respon

terhadap emosi yang berbeda-beda tergantung dengan tingkat kematangan emosi yang dimilikinya, Rahayu (Asmoro, Matulesy, & Meiyuntariningsih, 2018).

Emosi negatif yang dirasakan atau dialami seseorang dapat berkurang sejalan dengan tingkat perkembangan emosi yang dimilikinya. Perkembangan emosi yang baik atau positif yang tumbuh menjadi lebih baik lagi dapat membantu seseorang untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Susilowati, 2013). Dengan adanya atau terciptanya hubungan yang damai, saling menghargai, saling percaya serta masing-masing memiliki dan sadar akan tanggung jawabnya di lingkungan tinggal dan tempat bersosialisasi remaja yang sedang menjalani salah satu tugas perkembangannya tersebut dapat membantu remaja mencapai kematangan emosinya (Ali & Asrori, 2012). Fahmy (1983) Mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri bahkan dapat berdampak kepada sulitnya mengontrol emosi atau kematangan emosi yang rendah, frustrasi, konflik dengan orang lain bahkan sampai mengalami kecemasan. Sehingga menurut (Yusuf, 2004) bahwa kematangan emosi yang baik yang dimiliki seseorang dapat membuat individu tersebut menerima apadanya dirinya, menerima perbedaan yang terdapat di lingkungannya dengan baik, dan pengendalian diri yang baik sehingga individu tersebut mudah dalam melakukan proses penyesuaian diri.

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. Dengan penjelasan yang secara rinci menjelaskan seberapa pentingnya kematangan emosi untuk dimiliki khususnya para remaja, masih banyak ditemui saat ini remaja yang memiliki kematangan emosi rendah.

Uraian-uraian di atas telah membahas mengenai penyesuaian diri, kontrol diri, dan juga kematangan emosi yang dialami oleh remaja, yang telah dijelaskan oleh para ahli dan penelitian sebelumnya serta fenomena yang terjadi di Indonesia berkaitan

dengan penjabaran tentang penyesuaian diri, kontrol diri, dan kematangan emosi. Pada penelitian yang terdahulu diketahui bahwa penelitian dengan variabel penyesuaian diri, kontrol diri, dan kematangan emosi dilakukan secara terpisah, atau dengan digabungkan oleh variabel terikat, variabel bebas yang berbeda. Serta penelitian ini merupakan suatu kebaruan dengan menggabungkan ketiga variabel tersebut untuk mengetahui hubungan antar variabel.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja ?”

### **C. Tujuan**

Dari pemaparan yang telah disampaikan pada latar belakang dan rumusan masalah, tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan penyesuaian diri pada remaja.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.

### **D. Manfaat**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya pada bidang ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan dalam mengembangkan penelitian terkait penyesuaian diri, kontrol diri dan kematangan emosi.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi subjek penelitian (remaja)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya untuk mengetahui permasalahan-permasalahan psikologis yang mungkin terjadi seperti kontrol diri, kematangan emosi dan penyesuaian diri.

### b) Bagi penelitian selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan dan evaluasi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel-variabel penelitian yang sama.

## E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Mujiburrahman dan Al-Qadri (2021) dalam penelitiannya yang berjudul *“Hubungan Antara Kemampuan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang”*. Pada penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa kontrol diri dengan penyesuaian diri memiliki keterkaitan atau berhubungan, bahwa siswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik maka kontrol diri yang dimiliki siswa lebih baik dari pada siswa yang memiliki penyesuaian diri kurang baik. Persamaan dengan penelitian ini yaitu terdapat variabel penyesuaian diri dan variabel kontrol diri. Tetapi dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penambahan variabel bebas, subjek penelitian serta penggunaan metode analisis yang berbeda, pada penelitian ini digunakan korelasi *product moment*.
2. Yulieta Sari (2021) melakukan penelitian dengan judul *“Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa di Yogyakarta”*. Hasil penelitian yang menyatakan bahwa kematangan emosi dan religiusitas mempunyai hubungan yang positif dengan penyesuaian diri. Persamaan pada peneliti ini yaitu

terdapat pada variabel kematangan emosi dan penyesuaian diri. Juga terdapat perbedaan pada variabel bebas kedua serta subjek penelitian.

3. Love, May, Cui & Fincham (2019) telah melakukan penelitian dengan judul penelitian "*Helicopter Parenting, Self-Control, and School Burnout Among Emerging Adults*". Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang positif langsung antara pola asuh helikopter dan kontrol diri dengan kejenuhan sekolah. Adanya persamaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada variabel kontrol diri, serta terdapat perbedaan dengan variabel bebas pertama dan variabel terikat.
4. Nadlyfah & Kustanti (2018) melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau di Semarang*". Pada penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa antara kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang signifikan, dengan koefisien positif. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini terletak pada variabel terikat. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu terletak divariabel bebas dan juga terdapat penambahan variabel, perbedaan pada subjek penelitian, teknik pengambilan sampel yang berbeda serta metode analisis data yang berbeda.
5. Lopez, Tinajero, Rodrigues & Paramo (2019) telah melakukan penelitian dengan judul "*Perceived Social Support and University Adjustment Among Spanish College Students*". Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa keseluruhan variabel penelitian memiliki hubungan positif dengan semua aspek penyesuaian diri. Terdapat persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel penyesuaian diri, serta terdapat perbedaan pada variabel bebas dan subjek penelitian.

6. Ananda, Wilson & Ilmiawan (2020) melakukan penelitian dengan judul penelitian "*Hubunganga Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Panti Asuhan Tunas Melati Kota Pontianak*". Hasil yang diperoleh pada penelitian tersebut yaitu kematangan emosi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian sosial. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu variabel kematangan emosi. Perbedaan yang dimiliki dalam penelitian ini adalah variabel terikat serta subjek yang tidak dibatasi hanya disatu instansi atau kelompok, penggunaan jenis penelitian yang berbeda.

Pada penelitian ini terdapat keberharuan serta perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Perbedaannya terdapat pada subjek penelitian, tempat penelitian, variabel penelitian, penggunaan teknik sampling, serta metode analisis data yang digunakan berbeda. Pada penelitian sebelumnya ketiga variabel yaitu penyesuaian diri, kontrol diri, dan kematangan emosi belum pernah dilakukan secara bersamaan dalam sebuah penelitian. Banyak ditemui penelitian yang hanya menghubungkan dua variabel dari ketiga variabel tersebut. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada subjek yang menggunakan subjek penelitian remaja, serta variabel penelitian yang sama.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Sunarto dan Hartono (2008) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses bagaimana individu memperoleh keselarsan diri dalam melengkapi kebutuhannya dan tidak melanggar dengan tuntutan lingkungannya. Desmita (2009) penyesuaian diri adalah suatu hal penting untuk dilakukan seorang individu pada waktu individu tersebut memasuki lingkungan yang baru. Namun masih banyak ditemui individu yang merasa tidak nyaman atau senang ketika berada di lingkungan yang baru, hal ini dikarenakan individu tersebut mengalami kesulitan atau ketidak mampuannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga atau lingkungan sekolahnya. Hal tersebut menyebabkan individu mengalami perasaan rendah diri, suka menyendiri, tertutup, memiliki rasa percaya diri yang kurang, dan merasa malu jika berada diantara orang lain atau berada disituasi yang membuatnya asing.

Sofyan (2010) diartikan sebagai penyesuaian diri jika seseorang mampu untuk hidup serta bergaul dengan sewajarnya terhadap lingkungan tempatnya berada, sehingga ,muncul kepuasan dalam berinteraksi baik bagi dirinya ataupun lingkungannya.

Schneiders (Gufron & Risnawati, 2012) menyebutkan bahwa peyesuaian diri memiliki arti yang beragam, antara lain yaitu cara individu untuk menguasai tekanan yang timbul karena dorongan kebutuhan, usaha dalam menjaga kesinambungan antara pemenuhan kebutuhan diri sendiri dan permintaan lingkungan, serta usaha dalam menyesuaikan hubungan individu dengan kenyataan yang terjadi. Batasan dalam penyesuaian diri yaitu sebagai rangkaian kegiatan yang menyertakan respon mental atau perilaku manusia dalam

usaha untuk mengatasi dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri agar menghasilkan kesetaraan antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungannya. Penyesuaian diri yaitu suatu proses dan bukan suatu kondisi yang statis. Gambaran penyesuaian diri yang tepat harus disusun dalam pengertian yang sesuai dengan tingkatan perkembangan individu. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan serta keterampilan menangani permasalahan berbeda-beda setiap individunya, hal ini disesuaikan dengan tingkat perkembangan status dan juga peran individu tersebut dalam kehidupan sosialnya.

Setiap individu mempunyai permasalahan dalam kehidupannya saat melalui proses untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dikarenakan hal tersebut penyesuaian diri harus dilakukan, hal ini dikemukakan oleh Runyon dan Haber dalam (Irene, 2013). Individu yang berusaha untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik, berarti individu tersebut juga telah berusaha menjaga keseimbangan antara keinginan dirinya dengan tuntutan lingkungan. Serta menjalin suatu hubungan yang sinkron dengan orang-orang disekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Rinaldi (2019) menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang dijalani seseorang untuk memperoleh keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan dirinya sendiri agar tidak bertentangan dengan lingkungannya berada. Disebutkan juga bahwa penyesuaian diri merupakan cara yang dilakukan individu untuk menjauhi ketegangan atau permasalahan serta menjaga kondisi keseimbangan dengan lingkungan lebih baik.

Proses penyesuaian diri adalah suatu cara yang dilakukan oleh individu untuk menciptakan atau menjalani hubungan harmonis yang berasal dari diri sendiri ataupun tuntutan dari lingkungannya.

Penyesuaian diri berhubungan dengan tekanan serta keadaan diri seseorang, baik berupa keadaan fisik ataupun keadaan psikis, dan berhubungan dengan konflik. Seseorang dapat menjalani kehidupan yang seimbang jika dapat

menyesuaikan dirinya dengan baik, dikarena jika tingkat penyesuaian diri seseorang tidak baik akan berpengaruh ke dirinya sendiri dan lingkungannya. Timbulnya perasaan cemas, perasaan bersalah, tidak puas dengan kehidupannya. Oleh karena itu seseorang perlu memiliki penyesuaian diri yang baik, agar tercipta kehidupan yang seimbang (Alkayyis, Yuliani & Windriyati, 2021).

Berdasarkan penjelasan para ahli mengenai pengertian dari penyesuai diri maka dapat disimpulkan bahwa penyesuai diri merupakan cara induvidu dalam mengatasi tekanan yang timbul karena dorongan kebutuhan, usaha dalam menjaga kesinambungan antara pamanuan kebutuhan diri sendiri dan permintaan lingkungan. Penyesuaian diri adalah suatu perubahan yang dialami seseorang untuk dapat memperoleh atau memiliki suatu hubungan yang dapat menyesuaikan orang lain dan sekitar lingkungannya, hubungan yang tidak saling bertentangan. Penyesuaian diri penting untuk dilakukan seseorang disaat individu tesebut memasuki lingkungan yang baru, individu yang mengalami kesulitan atau tidak mampu dalam melakukan penyesuaian diri dengan baik di lingkungannya dapat berdampak kepada persaan rendah diri, tertutup, serta rasa percaya diri yang rendah.

## **2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Terdapat empat aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (Gufron & Risnawati, 2012):

### **a) *Adaptation***

Kemampuan adaptasi merupakan suatu hal yang sangat diperhatikan selama proses penyesuaian diri. Seseorang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik berarti individu tersebut memiliki hubungan yang saling menyenangkan dengan lingkungannya.

b) *Conformity*

Seseorang dapat disebut mempunyai penyesuaian diri yang baik jika individu tersebut memenuhi kriteria sosial dan kepuasan dirinya sendiri.

c) *Mastery*

Individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik mempunyai keahlian untuk menciptakan rencana serta mengontrol suau respon dari dirinya sehingga dapat mengatur dan menangani permasalahan yang terjadi dengan baik.

d) *Individual Variation*

Setiap induvidu memiliki perilaku dan respon yang berbeda dalam menangani atau menghadapi masalah.

### 3. **Faktor-faktor Penyesuaian Diri**

Secara umum faktor-faktor yang mempegaruhi penyesuaian diri dibagi menjadi dua jenis (Gufron & Risnawati, 2012):

## a) Faktor internal

Faktor ini diperoleh dari dalam diri setiap individu yang mencakup kondisi psikologis, jasmani, kematangan intelektual, kebutuhan, emosi, mental, dan juga motivasi.

## b) Faktor eksternal

Pada faktor ini diperoleh dari luar diri individu, adapun hal tersebut seperti lingkungan tinggal atau lingkungan tempat individu tersebut sehari-hari melakukan aktivitas seperti lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan rumah, dan juga lingkungan sekolah.

### 4. **Kajian Keislaman Terkait Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri sangat penting untuk dilakukan serta dimiliki oleh setiap individu tidak hanya pada remaja saja, agar dalam menjalani kehidupan tidak melanggar ketentuan atau aturan-aturan yang telah ditetapkan. Dalam Islam juga sering dijadikan pembahasan terkait hidup di dunia sebagai ciptaan Allah SWT. Haruslah menyesuaikan diri dengan

ketetapan yang telah ditentukan Allah SWT. Seperti dalam Al-Qur'an surah Al-Isra ayat 15.

وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهِ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَأَمَّا  
كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا مِّنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ

Artinya: “Barang siapa yang berbuat sesuai dengan petunjuk (Allah), maka sesungguhnya itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang iapa tersesat maka sesungguhnya (kerugian) itu bagi dirinya sendiri. dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa oerang lain, tetapi Kami tidak akan menyiksa sebelum Kami mengutus seorang Rasul.”

Jangan berpikiran bahwa apa yang telah ditetapkan Allah itu menzalimi manusia atau mencabut kebebasannya. Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah Allah yang diraihnya itu, yakni dia berbuat untuk keselamatan dan kebahagiaan dirinya sendiri, dan barang siapa sesat, yaitu kehilanga arah sehingga menyimpang dari jalan kebenaran. Pada penggalan ayat *wa la taziru waziratun wizra ukhran* yang memiliki arti *seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain*, yang merupakan salah satu prinsip utama dalam ajaran Islam yaitu tentang tanggung jawab pribadi (Shihab, 2002).

Kajian keislaman mengenai penyesuaian diri juga dapat ditemui dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman dalam surah Al-Hujurat ayat 13

ذَكَرَ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَكُمْ سُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ  
تِلْكَ أَنْفُسُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِإِيهَا خَيْرٌ لِّنَاسٍ إِنَّا خَلَقْنَكُمْ مِّنْ

Artinya: “wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu

*saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti.”*

Ayat di atas menjelaskan mengenai prinsip dasar hubungan antara manusia, yang menegaskan bahwa semua manusia derajat kemanusiaannya sama di sisi Allah, tidak ada perbedaan antara suku satu dengan suku yang lainnya. Tidak wajar seseorang berbangga dan merasa lebih tinggi dari yang lainnya, bukan saja antar satu bangsa, suku, atau warna kulit dengan selainnya, tetapi antara jenis kelamin mereka. Pada ayat ini juga terdapat penggalan kata *ta'arafu* yang berarti mengenal, kata ini mengandung makna timbal balik, dengan demikian ia berartisingal mengenal. Semakin kuat pengenalan satu pihak kepada selainnya, semakin terbuka peluang untuk saling memberi manfaat. Karena itu ayat di atas menekankan perlunya saling mengenal. Perkenalan itu dibutuhkan untuk saling menarik pelajaran dan pengalaman pihak lain, guna meningkatkan ketakwaan kepada Allah swt (Shihab, 2002).

Penyesuaian diri juga telah dijelaskan dalam Hadits Riwayat Muslim No. 91 sebagaimana Rasulullah SAW. Bersabda “sombong adalah sikap menolak kebenaran dan meremehkan manusia.” Manusia diciptakan dengan berbagai macam suku bangsa yang berbeda-beda bukan untuk membanggakan suatu bangsa ke bangsa yang lain, atau suatu suku kepada suku yang lain. Manusia diciptakan di dunia ini bukan untuk saling bermusuhan, melainkan untuk saling mengenal (Hamka, 1982). Hal ini sejalan dengan aspek penyesuaian diri yang dijelaskan oleh Runyon dan Haber dalam (Irene, 2013) bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan menciptakan hubungan baik yang saling menguntungkan di lingkungannya.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Calhoun dan Acocella (1990) kontrol diri (*self-control*) diartikan sebagai pengaturan proses-proses psikologis, fisik, dan perilaku seseorang, atau dapat dikatakan sebagai serangkaian proses yang membentuk diri seseorang. Kontrol diri adalah salah satu potensi yang dimiliki manusia yang dapat dikembangkan serta dipergunakan individu selama proses-proses dalam kehidupannya, termasuk juga menghadapi kondisi atau permasalahan yang terdapat pada lingkungan sekitar individu tersebut.

Ketika seseorang menunaikan interaksi dengan orang lain atau lingkungannya, individu tersebut cenderung akan menampilkan perilaku yang dirasa paling tepat atau paling baik menurut dirinya. Kontrol diri diperlukan untuk membantu individu memahami atau menyadari apakah perilakunya sudah tepat atau mungkin membawa akibat negatif, karena setiap manusia memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengetahui, memahami atau mengatasi berbagai hal yang dapat merugikan yang bersal dari luar pemikiran atau perspektifnya (Kazdin, 1994).

Individu yang mampu untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri akan mampu menguasai diri untuk tidak berperilaku yang berlawanan dengan norma-norma sosial, menghindari perilaku-perilaku yang tidak sesuai (Tangey, Baumeister, & Boone, 2004). Kemampuan kontrol diri seseorang semakin berkembang seiring pertambahan usianya dan juga tugas-tugas perkembangan yang lain, begitu juga dengan kontrol diri pada remaja. Serta pada fase remaja salah satu tugas perkembangan yang harus dimiliki atau dilakukan dan dikuasi remaja adalah memahami, mempelajari apa yang menjadi tuntutan atau yang diharapkan dari lingkungan sekitarnya, lalu membentuk perilakunya yang berbanding dengan harapan lingkungan masyarakat tanpa harus diarahkan, diawasi, diancam, dilakukan tekanan seperti halnya

hukuman pada saat remaja tersebut melakukan kesalahan dimasa anak-anak. Dan memahami kontrol diri dan perilaku pada remaja dapat dilihat, karena remaja cenderung menunjukkan kesulitannya dalam melakukan kontrol diri dengan perilaku atau sikap yang bertentangan dengan aturan yang berlaku, berbeda dengan anak-anak yang lebih banyak diam tidak banyak berbicara, mencoba mencerna atau memikirkan perilaku-perilaku yang akan ditampilkan (Hurlock, 2008).

Kontrol diri adalah keahlian seseorang dalam mengontrol perilaku dengan cara mengatur, menahan, mengarahkan atau menekan keinginan hati nuraninya dengan banyak pertimbangan agar dapat menghindari atau tidak terjadinya kesalahan dalam menentukan dan mengambil keputusan. Seseorang yang mempunyai tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki pengendalian yang kuat terhadap tingkah lakunya agar tidak bertolak belakang dengan norma sosial sehingga membawa perilaku yang positif kepada individu tersebut (Nofitriani, 2020).

Forzano dan Logue (Mardiana & Hurriyati, 2021) individu-individu yang memiliki kontrol diri (*self control*) yang baik cenderung memiliki karakteristik sebagai individu yang tekun serta mampu bertahan dengan tugas yang menjadi tanggung jawabnya meskipun dihadapi oleh banyak rintangan, memiliki keahlian dalam membiasakan diri dengan aturan-aturan atau norma yang berlaku di lingkungan manapun individu tersebut berada, perilaku yang ditampilkan tidak emosional yang meledak-ledak, dan juga mempunyai rasa atau sikap toleransi yang baik serta dapat menyesuaikan diri dengan baik meskipun berada pada suasana atau tempat yang membuatnya tidak nyaman, tidak disenangi.

Melalui kontrol diri dapat diperkirakan atau digambarkan bahwa keputusan yang diambil oleh seseorang telah melalui pertimbangan kognitif untuk menyelaraskan perilaku yang



telah diatur agar sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Elizabethalia, Suroso & Rista, 2023).

Telah dijelaskan terkait pengertian kontrol diri oleh beberapa ahli, dapat dijelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku dengan cara mengatur, menahan, mengarahkan atau menekan keinginan pribadinya dengan mempertimbangkan banyak hal agar tidak terjadinya kesalahan dalam mengambil keputusan. Kontrol diri adalah salah satu potensi yang dimiliki manusia yang dapat dikembangkan serta dipergunakan individu dalam kehidupannya, termasuk juga dalam mengatasi atau menghadapi permasalahan yang terdapat dilingkungan individu tersebut. Seiring bertambahnya usia seseorang kemampuan kontrol diri seseorang semakin berkembang serta bertambah pula tugas-tugas perkembangannya. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung memiliki sifat yang tekun, memiliki kemampuan dalam membiasakan diri dengan aturan-aturan atau norma yang berlaku dilingkungan individu tersebut.

## 2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Tangey, Baumeister, dan Boone (2004) menyebutkan aspek-aspek kontrol diri sebagai berikut:

### a) *Self discipline*

Kepandaian individu dalam melaksanakan disiplin diri, individu dengan *self discipline* dapat menahan diri serta menghindari dari hal-hal yang berpotensi menghilangkan atau merusak fokusnya.

### b) *Deliberated / nonimpulsive*

Kebiasaan seorang individu dalam melakukan sesuatu tidak dengan tergesa-gesa tetapi penuh dengan pertimbangan.

### c) *Healthy habits*

Memiliki keahlian dalam mengatur pola perilaku serta kebiasaan hidup yang sehat. Individu dengan

kebiasaan hidup sehat cenderung lebih banyak melakukan kegiatan yang positif.

d) *Work ethic*

Tekun dan bekerja keras terhadap pekerjaan yang menjadi fokusnya, mampu memusatkan perhatiannya kepada pekerjaan yang sedang dikerjakan.

e) *Reliability*

Seorang individu dianggap mampu memberikan penilaian kepada dirinya sendiri untuk memperoleh suatu hal yang telah direncanakan dalam jangka panjang.

### C. Kematang Emosi

#### 1. Pengertian Kematangan Emosi

Kematangan emosi pada remaja dapat dikatakan baik atau mencapai tingkatan yang terkontrol jika saat masa akhir remajanya tidak meluapkan emosinya secara tidak terkendali dihadapan orang lain, tetapi remaja tersebut meluapkan emosinya secara tepat dan dengan menggunakan langkah-langkah yang dapat diterima oleh orang-orang di lingkungannya, reaksi emosional yang diberikan stabil, emosinya tidak berubah-ubah dengan cepat dari suatu suasana hati ke suasana hati yang lain. Semakin bertambahnya kematangan emosi yang dimiliki seseorang, maka emosi negatif yang dimilikinya semakin berkurang. Perkembangan yang terjadi ke arah emosi positif memungkinkan individu utuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga induvidu tersebut dapat menerima dirinya sendiri dengan baik dan juga dapat menerima orang lain (Hurlock, Adolencent Development, 2004).

Singh dan Bhargava (2005) mendefinisikan kematangan emosi sebagai sensitifitas individu terhadap emosi yang dialami serta respon yang diberikan terhadap beragam reaksi emosional yang dianggap memenuhi kriteria atau nilai aturan yang berlaku disuatu lingkungan. Walgito (2010) kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk menyelesaikan

masalah yang dialami secara obyektif dan hal ini dipengaruhi oleh tingkat kematangan emosi yang dimilikinya. Seseorang yang mempunyai tingkat kematangan emosi yang baik dapat menerima keadaan dirinya sendiri ataupun oranglain, tidak impulsive, mampu mengontrol serta mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan baik, memiliki sikap yang sabar, dan memiliki tanggung jawab yang baik.

Gusnawi dan Kawuryan (2011) kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi yang telah sampai pada jenjang kedewasaan dari perkembangan emosional dan individu yang bersangkutan yang di dalamnya terlibat kontrol emosional. Kematangan emosi adalah kondisi individu yang mempunyai kontrol emosional dengan baik berasal dari dalam ataupun luar dirinya. Dengan kondisi sosio-emosional yang baik di lingkungan sekitarnya serta dapat bersosialisasi secara kondusif dapat menolong perkembangan emosi remaja dalam mencapai tingkat kematangan emosinya, hal ini dijelaskan oleh Anggraeni (Ananda, Wilson, & Ilmiawan, 2020).

Kematangan emosi diartikan sebagai bentuk ekspresi yang bersifat interaktif dan konstruktif. Individu yang sudah mencapai kematangan emosi dapat diketahui dari kemampuan yang dimilikinya dalam pengelolaan emosi, mampu berpikir realistik, dapat meletakkan emosi dengan benar dan tepat, dan mampu untuk memahami dirinya sendiri (Sari, 2021).

Berdasarkan pemaparan para ahli mengenai kematangan emosi dapat ditarik kesimpulan bahwa kematangan emosi merupakan sesitifitas seseorang terhadap emosi yang dialami serta respon yang diberikannya terhadap beragam reaksi emosional. Individu yang mempunyai kematang emosi yang baik tidak akan sembarangan meluapkan emosi yang dirasakannya kepada orang lain, memiliki reaksi emosional yang baik dan stabil, dan emosinya tidak mudah berubah-ubah dengan cepat dari suatu suasana ke suasana hati yang lainnya.

## 2. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Walgito (2010) Menjelaskan sspek-aspek kematangan emosi seperti di bawah ini:

- a) Dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain  
Penerima apa adanya terhadap diri sendiri ataupun orang lain.
- b) Tidak bersifat implusive  
Memiliki kemampuan untuk mengontrol pikirannya saat memberikan respon terhadap stimulus yang menghampirinya. Merespon stimulus dengan baik, dipikirkan secara matang dalam menanggapi stimulus tersebut.
- c) Dapat mengontrol emosi  
Memiliki kontrol emosinya dengan baik serta dapat mengontrol ekspresi emosi meskipun dalam keadaan marah.
- d) Berpikir objektif  
Dikarenakan dapat berpikir objektif, sehingga memiliki sifat yang sabar, pengertian, serta memiliki toleransi yang baik.
- e) Mempunyai tanggung jawab  
Memiliki rasa tanggung jawab yang baik, mampu menghadapi masalah dengan tidak tergesa-gesa, mandiri.

## D. Hubungan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan keahlian individu dalam menjalin hubungan dengan dirinya sendiri, orang lain dan juga lingkungannya. Penyesuaian diri secara umum diartikan sebagai kemampuan seorang individu dalam mengendalikan perilaku dan pikirannya agar sesuai dengan kriteria atau tuntutan sosial dan juga keinginan hatinya untuk dapat mengatasi halangan ataupun rintangan yang dapat terjadi pada saat proses penyesuaian diri, sehingga individu tersebut dapat memperoleh kepuasan dari semua usaha serta perilaku yang

telah ditampilkannya. Sebaliknya, jika individu mengalami hambatan pada saat penyesuaian diri hal tersebut dapat disebabkan karena seseorang tersebut tidak mempunyai kemampuan dalam mengendalikan perilaku dan pikirannya dalam usaha mengatasi hambatan atau kendala yang terjadi, sehingga individu tersebut tidak memperoleh kepuasan atau manfaat dari jalinan hubungan tersebut, bahkan individu yang mengalami hal tersebut dapat menampilkan perilaku atau sikap yang tidak sesuai dengan kriteria sosial (Djuwariah, 2005).

Individu yang telah siap untuk menerima berbagai aturan dalam lingkungan kehidupannya maka individu tersebut mampu untuk berperilaku yang sesuai dengan tuntutan atau kriteria sosialnya dan mampu untuk mencapai tugas perkembangannya di lingkungan masyarakat. Individu tersebut memiliki kontrol diri maka dapat dimanfaatkan atau dikembangkan selama individu tersebut menjalani kehidupan sosial, dan dalam menghadapi hambatan-hambatan dalam menjalin hubungan sosial di lingkungannya (Hurlock, 2004).

Mardiana dan Hurriyati (2021) dalam penelitiannya dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self-control* Dengan Penyesuaian Diri Dalam Pembelajaran Daring Pada Remaja di RT. 33-34 Sekip Bendung”. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa kontrol diri dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mujiburrahman dan Al-Qadri (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kemampuan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang dimiliki siswa memiliki hubungan yang erat dengan penyesuaian diri siswa. Siswa dengan penyesuaian diri yang tinggi dapat menginterpretasikan semua stimulus yang dimunculkan, memilih serta mempertimbangkan tindakan yang akan dilakukannya dengan meminimalkan dampak yang tidak diharapkan.

Memiliki penyesuaian diri yang baik diperlukan oleh setiap remaja, dengan adanya penyesuaian diri individu akan bertindak atau memperlihatkan tingkah laku yang sesuai dan dapat diterima di lingkungan masyarakat. Pada proses penyesuaian diri untuk menentukan atau mengarahkan perilaku yang akan ditimbulkan, pada setiap individu memiliki mekanisme yang mengatur atau mengendalikan tingkah laku seseorang, yang dikenal dengan istilah kontrol diri.

Kontrol diri dapat dijelaskan sebagai bentuk kemampuan individu agar dapat menyelesaikan atau mengendalikan segala aktivitasnya dalam keseharian individu tersebut (Ritonga, Kiram, & Mudjiran, 2018). Kontrol diri berhubungan dengan bagaimana seseorang dalam menjaga kontrol emosinya serta keinginan-keinginan atau hasrat nalutinya yang diperoleh dari dalam dirinya (Hurlock, 1984). Seseorang yang secara emosional masuk ke dalam kategori matang akan mempunyai kontrol diri yang baik dan mampu menunjukkan ekspresi emosionalnya dengan tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmoro, Matulesy dan Melyuntariningsing (2018) dengan judul penelitian “Kematangan Emosi, Kontrol Diri, dan Perilaku Agresif Pada Anggota Korps Brigde Mobil Dalam Menangani Huru Hara”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada anggota Brimob.

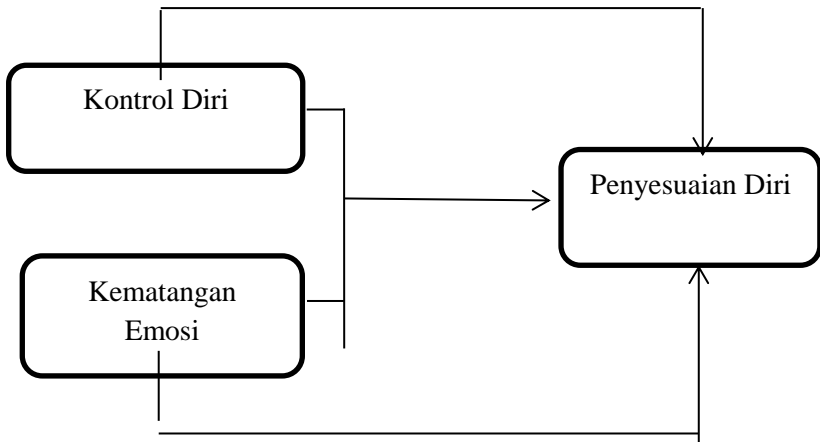
Penelitian yang dilakukan oleh Ananda, Wilson dan Ilmiawan (2020) dengan judul penelitian “Hubungan Kematangan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Panti Asuhan Tunas Melati Kota Pontianak” diperoleh hasil bahwa kematangan emosi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian sosial remaja di panti asuhan tunas melati kota pontianak.

Berdasarkan penjelasan serta penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, diketahui bahwa penyesuaian diri pada remaja memiliki hubungan terhadap kontrol diri dan

kematangan emosi yang dimiliki individu tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri dan kematangan emosi yang rendah memiliki kesulitan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Hal ini dikarenakan sulitnya individu tersebut dalam mengendalikan tindakannya serta memahami emosi yang terdapat pada dirinya.

#### E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan sebelumnya terkait dengan penelitian maka dapat digambarkan kerangka berpikir sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka berpikir hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja**

Berada di lingkungan yang baru tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi masing-masing individu, berinteraksi dengan orang lain yang memiliki perbedaan secara keseluruhan seperti perbedaan suku, pendidikan, bahasa, dan agama. Sehingga agar terciptanya hubungan sosial yang baik dan juga salah satu bentuk pemenuhan tugas perkembangan remaja untuk dapat menjalani hubungan yang saling menguntungkan dengan orang lain, individu perlu menyesuaikan diri untuk dapat diterima di lingkungannya.

Penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses yang meliputi tanggapan-tanggapan mental dan perilaku yang dilakukan individu untuk mencapai keberhasilan menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya sendiri, konflik, ketegangan, serta agar dapat memperoleh kualitas hubungan yang selaras antara tuntutan diri dengan tuntutan di lingkungan individu tersebut tinggal, Asrori dalam (Maimunah, 2020).

Proses penyesuaian diri dibantu, diatur, dikontrol agar tetap sesuai dengan aturan-aturan atau kriteria yang diharapkan di lingkungan. Sistem yang membantu mengatur tersebut sering dikenal dengan istilah kontrol diri. Kontrol diri adalah pengendalian tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang sebelum bertindak atau menentukan keputusan cenderung bertindak positif dalam berpikir. Kontrol diri dipengaruhi oleh adanya emosi, jika yang terkandung dalam emosi tersebut adalah hal-hal yang positif maka perilaku individu tersebut tidak akan bertentangan dengan aturan-aturan yang berlaku. Sebaliknya jika emosi tersebut diisi dengan hal-hal yang negatif maka perilaku atau sifat individu tersebut dapat melanggar aturan yang berlaku. Dikarenakan hal tersebut dibutuhkan pengendalian emosi yang tepat agar kematangan emosi yang dimiliki dapat berkembang dengan baik.

Kematangan emosi merupakan kepandaian seseorang dalam upaya mengendalikan emosinya dengan baik dan dapat mengeluarkan emosinya terhadap hal-hal yang positif tetapi tidak menghilangkan emosi yang dirasa, hanya menyalurkan saja agar tidak terjadi luapan emosi negatif (Davidoff, 1991). (Haryati, 2013) seorang individu dapat dikatakan matang secara emosi apabila individu tersebut dapat bertindak laku yang sesuai dengan kriteria atau aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, dapat mengerti dirinya sendiri, stabil dalam pengelolaan emosi, serta dapat meletakkan atau memperhatikan keadaan mentalnya dengan tepat.



**F. Hipotesis**

Berdasarkan pada penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kontrol diri (X1) dengan penyesuaian diri (Y) pada remaja.
2. Terdapat hubungan kematangan emosi (X2) dengan penyesuaian diri (Y) pada remaja.
3. Terdapat hubungan kontrol diri (X1) dan kematangan emosi (X2) dengan penyesuaian diri (Y) pada remaja.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri pada remaja. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 22% terhadap penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi kontrol diri pada seseorang maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri individu tersebut. Begitupun sebaliknya, jika kontrol diri seseorang rendah maka penyesuaian diri rendah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. Kematangan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 19,2% terhadap penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi kematangan emosi seseorang maka tingkat penyesuaian diri semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, jika kematangan emosi seseorang rendah maka penyesuaian diri rendah.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. Dengan sumbangan efektif sebesar 41,3% dan sisanya 58,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran bagi:

1. Bagi Siswa  
Bagi siswa untuk lebih bisa membedakan hal-hal yang membawa dampak baik atau buruk kepada diri sendiri, lebih dapat bersosialisasi dengan baik, serta lebih

berempati atau memahami lingkungan sekitar. Karena jika penyesuaian diri, kontrol diri dan kematangan emosi yang dimiliki siswa masuk dalam kategorisasi baik, akan berdampak baik juga untuk hubungan sosialnya dengan orang lain.

2. Bagi Instansi

Bagi instansi yang dalam penelitian ini merupakan sekolah berperan penting dalam proses penyesuaian diri siswa, karena sekolah sebagai salah satu tempat bagi siswa untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain disekitarnya, dan sekolah memberikan pengaruh bagi siswa dalam melakukan penyesuaian diri dan meningkatkan kontrol diri serta kematangan emosi yang dimiliki siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mempertimbangkan atau memahami lebih lanjut terkait variabel-variabel atau hal-hal lain yang dapat mempengaruhi variabel-variabel dalam penelitian ini, seperti faktor eksternal dari variabel penelitian. Sehingga hasil dari penelitian dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ditimbulkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Subjective Well Being Remaja Etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATION (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 59-65.
- Ahkam, M. (2004). *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Alamsyah, F. H., Uzara, G., Rahmalia, I., & Rusdi, A. (2018). Kontrol Diri Pada Individu Yang Oragtuanya Bercerai Ditinjau Dari Pemaafan dan Religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 142-152.
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Allo, D. P. R. (2022). *Pengaruh Pola Asuh Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja di Kota Makasar*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Bosowa: Makasar.
- Alkayyis, Y., Yuliani, D., Windriyati. (2021). Penyesuaian Diri Anak Asuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 20(1), 1-17.
- Ananda, D., Wilson, & Ilmiawan, M. I. (2020). Hubungan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Panti Asuhan Tunas Melati Kota Pontianak. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16(2), 119-127.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Journal Unair*, 1.
- Asmoro, A. R., Matulesy, A., & Meiyuntariningsih, T. (2018). Kematangan Emosi, Kontrol Diri, dan Perilaku Agresif Pada Anggota Korps Brigade Mobil Dalam Menangani

- Huru Hara. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9(1), 39-48.
- Davidoff, L. L. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Djuwariah. (2005). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa FIAI Angkatan 2002/2003 Tahun Pertama. *Jurnal Fenomena*, 3(2), 110-118.
- Elizabethalia, S., Suroso, & Rista. (2023). Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII: Adakah Peranan Kontrol Diri?. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 152-165.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186-2194.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- 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.
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar Juz XXV*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Haryati, T. N. (2013). Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prososial Perawat di Rumah Sakit. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

- Indiyani, A. T., Nurmala, M. D., & Handoyo, A. W. (2021). Self-Control Pada Anak Jalanan Usia Remaja di Kota Serang dan Alternatif Penanganannya Dalam Bimbingan dan Konseling. *PEDAGOGIKA*, 12(2), 217-231.
- Irene, L. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*, 1.
- Kartono, K. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kazdin, A. E. (1994). *Behavior Modification: In Applied Setting*. Monterey: Cole Publishing Comp.
- Kristanti, E., & Indrijati. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja Pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal Yang Bercerai. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*.
- Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo*, 8(2), 275-282.
- Mardiana, & Hurriyati, D. (2021). Hubungan Antara Self-Control Dengan Penyesuaian Diri Dalam Pembelajaran Daring Pada Remaja di RT. 33-34 SEKIP Bendung. *Journal Educational of Indonesia Language*, 2(2), 1-21.
- Mataputun, Y. (2020). Analisis Komunikasi Interpersonal dan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 32-37.
- Mujiburrahman, & Al-Qadri, S. (2021). Hubungan Antara Kemampuan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1398-1406.

- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XII SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 53-65.
- Ritonga, R. S., Kiram, Y., & Mudjiran. (2018). Contribution of Self-control and Social Skills on The Tendency Social Media Addiction. *Internasional Conferences on Educational, Social Sciences and Technology*, 48-53.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, R. A. (2021). Interaksi Sosial Pada Remaja Kecanduan Game Online Di Desa Singosaren. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 113-120.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 1-9.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sobur, A. (2011). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sofyan. (2010). *Penyesuaian Diri*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunarto, H., & Hartono, A. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susilowati, E. (2013). Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1).



- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 2.
- Titisari, H. T. (2017). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Delikuen Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131-140.
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y., & Ybarra, O. (2016). The Revising of the Tangney Self-Control Scale for Chinese Students. *PsyCh Journal*, 5, 101-116.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: ANDI.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yunita, W., & Sholihah, A. (2021). Peran Hubungan Tema Sebaya dan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 4(1), 94-107.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya.