

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KEMATANGAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN AL LUQMANIYYAH YOGYAKARTA

THE INFLUENCE EMOTION REGULATION ON SOCIAL MATURITY OF STUDENTS IN PONDOK PESANTREN AL LUQMANIYYAH YOGYAKARTA

Oleh: Evi Nur Aini, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta
evinuraini066@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian hubungan kausal. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah 167 mahasiswa. Alat pengumpul data berupa skala regulasi emosi dan kematangan sosial. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana pada uji hipotesis dengan nilai signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh positif dan signifikansi antara regulasi emosi terhadap kematangan sosial pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 41,4%, (2) regulasi emosi mayoritas pada kategori sedang yaitu 139 mahasiswa (83,2%), dan (3) kematangan sosial mayoritas pada kategori sedang yaitu 97 mahasiswa (58,1%). Persamaan garis regresinya adalah $Y = 42,27 + 0,792X$. Kesimpulannya regulasi emosi dapat memprediksi kematangan sosial pada mahasiswa.

Kata kunci: regulasi emosi, kematangan sosial

Abstract

The aim of this research is to know the influence of emotion regulation on social maturity of students in Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. This research used quantitative approach which the kind of research is causality connection. The population of this research is students in Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. The sample is taken by using simple random sampling technique with 167 students. To collect the data, it uses emotion regulation scale and social maturity. In analyzing the data, it uses simple regression technique on hypothesis test with significant value 5 %. The results of this research are 1. There is positive influence and signification between emotion regulation on social maturity of the students with effective contribution by 41,4%, 2. The majority of emotion regulation is in medium category by the number of 139 students (83,2%), and 3. The majority of social maturity is in medium category by the number of 97 students (58,1%). The equation of regression line is $Y = 42,27 + 0,792 X$. The conclusion is that emotion regulation can predict the social maturity of the students.

Keywords: emotion regulation, social maturity

PENDAHULUAN

Pada perspektif pendidikan nasional, pondok pesantren merupakan salah satu subsistem pendidikan yang memiliki karakteristik khusus. Secara legalitas, eksistensi pondok pesantren diakui oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 3 pada Undang-Undang

tersebut menjelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Pondok pesantren memiliki pendidikan yang kuat dalam membentuk watak peserta didik (selanjutnya disebut dengan santri). Sebagian besar santri yang tinggal di pesantren bukan hanya sekedar belajar agama saja, akan tetapi sebagian santri juga menempuh pendidikan sebagai mahasiswa.

Syamsu Yusuf LN (2006: 197), menjelaskan bahwa masa remaja merupakan puncak dari emosionalitas, yaitu memiliki emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ seksual yang mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan dan dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan dengan intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung), sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian mahasiswa pesantren masuk ke dalam kategori remaja akhir seharusnya sudah mampu mengendalikan emosi dan memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Menurut Syamsu Yusuf L.N dan Nani M. Sugandhi (2011: 16) tugas perkembangan remaja antara lain

mencapai kematangan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mencapai kematangan berperilaku etis, mencapai kematangan emosi, mencapai kematangan intelektual, memiliki kesadaran tanggung jawab sosial, mencapai kematangan perkembangan pribadi, mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya, memiliki kemandirian ekonomis, mencapai kematangan dalam pemilihan karir, dan mencapai kematangan dalam kesiapan diri untuk menikah dan hidup berkeluarga (khususnya remaja akhir).

Sesuai tugas perkembangannya pada usia 18 tahun ke atas setiap individu tentu tidak terlepas dari kehidupan sosial, terutama bagi mahasiswa yang hidup dalam lingkungan pesantren. Mahasiswa yang tinggal dalam lingkungan pesantren secara tidak langsung harus memiliki kematangan sosial yang baik sehingga ketika berinteraksi sosial dapat berjalan secara maksimal. Mahasiswa yang memiliki kematangan sosial akan memiliki kesiapan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya.

Menurut Doll (dalam Grace Joanna Singgih, 2013) kematangan sosial adalah kemampuan individu untuk mengurus dirinya dan berpartisipasi atau ikut serta dalam kegiatan yang mengarah pada kemandirian. Kemandirian memiliki beberapa aspek, yaitu kemampuan membantu diri sendiri (*self-help*), mengarahkan diri (*self-direction*), bergerak (*locomotion*), pekerjaan (*occupation*), sosialisasi (*socialization*), dan komunikasi

(*communication*). Individu dapat dikatakan telah mencapai kematangan sosial apabila individu tersebut dapat menyelesaikan tugas-tugas yang terdapat dalam setiap aspek kematangan sosial sesuai dengan usia fisiknya.

Berdasarkan pendapat dari Puput Unik Setyani dan Dyah Siti Septiningsih (2013) anak yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki kematangan sosial yang tinggi pula. Dari pemaparan tersebut penulis menyimpulkan bahwa sebagai mahasiswa yang tinggal di pesantren diharapkan memiliki kematangan sosial yang baik. Namun, ketika mahasiswa ingin mencapai kematangan sosial, terdapat kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Berdasarkan data hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal bulan Februari 2016 (lihat lampiran 1, hal 82), kesulitan yang terjadi pada mahasiswa yang tinggal di pesantren seperti mudah tersinggung ketika dikritik dan diingatkan, belum dapat berinteraksi dengan baik, malas mengaji dan belajar, belum dapat merawat barang pribadinya dengan baik, dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

Mahasiswa yang tinggal di pesantren diharapkan pandai menggunakan waktu luang, menjadi pemimpin bagi diri sendiri, menerima orang lain, bekerja untuk kepentingan kelompok dan mampu bersaing, menggunakan kemampuan dirinya dan optimis dalam hidup. Akan tetapi pada kenyataannya hal itu terkadang tidak sesuai dengan harapan. Masih banyak mahasiswa yang tinggal di lingkungan

pesantren justru malah memiliki kematangan sosial yang rendah seperti kurang memahami nilai-nilai yang ada, menghindari masalah, kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, egois, melanggar peraturan pondok, dan keluar dari pesantren tanpa restu dari pengasuh.

Masalah-masalah yang dialami oleh mahasiswa yang berada di pesantren akan menjadi tekanan pada emosinya. Tekanan pada emosinya itu dapat menghambat perkembangan dirinya seperti menunjukkan sikap menutup diri, bertindak agresif, atau sebaliknya menampakkan kebimbangan dan keragu-raguan. Selain itu, beberapa fenomena tentang permasalahan mahasiswa yang tinggal di pesantren seperti merasa muram, kesepian, sedih, tidak tenang karena kurang mampu menyesuaikan diri dan rindu rumah. Pasanya, mahasiswa tersebut berada jauh dari keluarga dan waktu untuk dapat pulang dan melepaskan rindu hanya saat libur pondok saja yaitu saat liburan semester dan saat hari raya Idul Fitri. Masalah lain yang timbul yaitu stres karena banyaknya kewajiban yang harus dilakukan baik kewajiban di kampus maupun di pesantren, terkadang timbul perasaan tersinggung karena perkataan teman dan tidak tenang saat akan ujian ataupun presentasi di kelas.

Permasalahan tersebut diperkuat dengan adanya pernyataan dari wawancara pada tanggal 25 Februari 2016 dengan salah seorang mahasiswa (santriwati) yang tinggal di pondok pesantren. Mahasiswa itu bernama Antika (nama samaran), selaku mahasiswa

yang sekaligus santri mengungkapkan bahwa terkadang belum bisa mengendalikan emosinya. Antika terkadang memiliki perasaan rindu ingin pulang ke rumah dan bertemu keluarganya, merasa tidak tenang ketika berbicara di depan umum dan terkadang juga merasa tersinggung dengan perkataan teman-temannya.

Permasalahan yang dialami mahasiswa di pesantren akan mudah ditangani jika masing-masing mahasiswa yang tinggal di pesantren memiliki regulasi emosi yang positif. Regulasi emosi (pengaturan emosi) terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan (*arousal*) dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan yang efektif. Rangsangan terdiri dari keadaan siaga (*state of alertness*) atau aktivasi, yang dapat saja mencapai level yang terlalu tinggi contohnya kemarahan sehingga tidak dapat berfungsi dengan afektif (Jhon W. Santrock, 2007: 9). Gross dan John (2007: 229) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari.

Menurut Hurlock (dalam Indriana, 2008) emosi remaja memberikan dampak pada perubahan perilaku remaja agar dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sehingga remaja dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Anak yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki

kematangan sosial yang tinggi pula. Sebagai mahasiswa sekaligus santri yang memasuki usia remaja dan tinggal di pondok pesantren, banyak sekali emosi-emosi yang muncul ketika berinteraksi ataupun berhubungan sosial seperti emosi sedih, senang, marah, cemas dan lain sebagainya. Seperti halnya yang telah disebutkan tadi, situasi yang sama belum tentu akan menghasilkan emosi yang sama, tergantung pemaknaan terhadap situasi tersebut. Terkadang emosi-emosi yang ada muncul disaat kondisi dan situasi yang kurang tepat, sehingga perlu adanya regulasi emosi yang baik ketika berhubungan sosial.

Pertimbangan berdasarkan permasalahan yang ada di pondok pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta terkait dengan regulasi emosi dan kematangan sosial, maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui lebih jauh tentang “*Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kematangan Sosial pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta*”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam wujud angka. Penelitian kuantitatif ini bersifat kausal dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari satu variabel terhadap variabel lain.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta yang beralamat di Jalan Babaran Gang. Cemani UH V/759 P Yogyakarta 55161. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2016 sampai selesai.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta tahun 2015/2016 sebanyak 320 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* untuk menentukan subjek penelitian dengan pertimbangan karena pengambilan anggota sampel dari populasi tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel penelitian adalah 167 mahasiswa.

Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi instrumen skala regulasi emosi dan kematangan sosial. Hasil isian skala untuk masing-masing skala dijumlahkan, sehingga mendapatkan jumlah skor masing-masing skala. Skor inilah yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu

skala regulasi emosi yang bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi yang mengacu pada aspek dari James J. Gross (2002: 282), yaitu dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah, dan otomatis, dan dapat menguasai stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. Skala regulasi emosi memiliki item butir sebanyak 47 butir.

Skala kematangan sosial yang digunakan untuk mengetahui kematangan sosial subyek mengacu pada aspek-aspek kematangan sosial dari Desmita (2011: 195), yaitu keterlibatan dalam partisipasi sosial, kesediaan kerjasama, kemampuan kepemimpinan, sikap toleransi dan keakraban dalam pergaulan. Skala kematangan sosial memiliki item butir sebanyak 50 butir.

Subyek diminta untuk memilih satu diantara 4 alternatif jawaban yang sudah tersedia. Untuk pernyataan positif skor 4 untuk jawaban sangat Setuju (SS), skor 3 untuk jawaban Setuju (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Begitu sebaliknya, untuk pernyataan negatif skor 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk jawaban Setuju (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS). Nilai Alpha Cronbach reliabilitas skala regulasi emosi sebesar 0,905 dan pada variabel kematangan sosial sebesar 0,925.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif karena data yang diperoleh pada penelitian ini berwujud angka. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 21.0 Version*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Regulasi Emosi

Data regulasi emosi yang diperoleh kemudian disajikan kriteria yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data regulasi emosi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta.

Tabel 1. Data Regulasi Emosi mahasiswa Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta

No	Kategori	Rentang Skor	Frek	%
1	Rendah	47–93,9	0	0%
2	Sedang	94 - 140,9	139	83,2 %
3	Tinggi	141 -188	28	16,8 %
Jumlah			167	100 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah memiliki regulasi emosi pada kategori sedang.

Kematangan Sosial

Data kematangan sosial yang diperoleh kemudian disajikan kecenderungan kematangan sosial yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta.

Tabel 2. Data Kematangan Sosial Mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta

No	Kategori	Rentang Skor	Fre k.	Perse ntase
1	Rendah	55 – 99,9	0	0%
2	Sedang	100 – 149,9	97	58,1 %
3	Tinggi	150 - 200	70	41,9 %
Jumlah			167	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta memiliki kematangan sosial yang sedang. Selanjutnya dilakukan uji analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kematangan sosial. Berikut ini merupakan tabel hasil analisis korelasi.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Kematangan Sosial

Variabel	Korelasi
----------	----------

Kematangan_Sosial *Regulasi_Emosi	0,644
--------------------------------------	-------

memprediksi variabel terikat apabila variabel bebas diketahui. Output uji regresi linear sederhana melalui program *SPSS for Windows 21.00 Version* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,644 ^a	,414	,411	9,376

Koefisien determinasi (*R Square*) digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel bebas terhadap perubahan variabel terikat. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel regulasi emosi terhadap kematangan sosial adalah 41,4%, sedangkan sisanya sebesar 58,6% dipengaruhi oleh faktor lain selain regulasi emosi.

Tabel 5. Tabel Anova untuk Nilai F hitung

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	10265,609	1	10265,609	116,000 ^b	
Residual	14505,049	165	87,909		
Total	24770,659	166			

Berdasarkan hasil analisis korelasi tersebut, dapat diketahui bahwa korelasi antara

regulasi emosi dengan kematangan sosial adalah sebesar 0,644. Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi yang kuat. Setelah diketahui adanya hubungan antara variabel regulasi emosi dengan kematangan sosial selanjutnya dilakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel regulasi emosi terhadap kematangan sosial. Uji regresi digunakan untuk

Tabel Anova menyajikan hasil analisis regresi, yaitu anova (*analysis of variance*) yang menghasilkan nilai F dan hakikatnya juga merupakan kerja analisis varian. Anova menunjukkan bahwa hipotesis kerja diterima atau tidak. Anova juga menunjukkan bahwa variabel prediktor dapat digunakan untuk memprediksi besarnya angka-angka variabel kriterium.

Berdasarkan hasil tersebut hipotesis alternatif (*Ha*) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kematangan sosial diterima, dan hipotesis nihil (*Ho*) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kematangan sosial ditolak.

Tabel 6. Analisis Regresi Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kematangan Sosial.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error			
	Beta				

		or			
(Constant)	42,274	9,757		4,333	,000
Regulasi_Emosi	,792	,073	,644	10,806	,000

a. Dependent Variable: Kematangan_Sosial

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa konstanta (a) sebesar 42,274 sedangkan koefisien regresi (b) sebesar 0,792. Konstanta dan koefisien regresi tersebut dapat digunakan untuk membuat persamaan regresi estimasi. Persamaan regresi estimasi yang diperoleh dari perhitungan tersebut adalah.

$$Y = 42,274 + 0,792X$$

Persamaan tersebut memiliki arti yaitu nilai konstanta (a) 42,274 menunjukkan bahwa jika tidak ada regulasi emosi maka nilai kematangan sosial sebesar 42,274. Selain itu, nilai koefisien regresi (b) variable regulasi emosi sebesar 0,792 yang bernilai positif menunjukkan bahwa regulasi emosi mempunyai pengaruh positif terhadap kematangan sosial. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatnya 1 nilai regulasi emosi maka kematangan sosial akan meningkat sebesar 0,792. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kematangan sosial mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$. Kemudian nilai Fhitung diketahui

sebesar 116,775 yang nilai tersebut lebih besar dari nilai Ftabel dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 3,9. Oleh karena nilai $p < 0,05$ dan Fhitung $>$ Ftabel maka hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel regulasi emosi terhadap kematangan sosial adalah 41,4%, sedangkan sisanya sebesar 58,6% dipengaruhi oleh faktor lain selain regulasi emosi. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat memprediksikan kematangan sosial pada mahasiswa.

Hasil uji hipotesis diatas didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puput Unik Setyani dan Dyah Siti Septiningsih (2013) yang berjudul Pengaruh Kemampuan Mengelola Emosi terhadap Kematangan Sosial pada Remaja Tunarungu di SLB B Negeri Purbalingga Tahun Ajaran 2011/2012 dan didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Grace Joanna Singgih (2013) yang berjudul Perbedaan Kematangan Sosial Anak Usia Prasekolah di Taman Penitipan Anak (TPA) X dan Y. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan kematangan sosial pada anak usia prasekolah di Taman Penitipan Anak (TPA) X dan Y. Perbedaan tersebut berada pada aspek *self help dressing* dan *locomotion*. Penyebab adanya

perbedaan kematangan sosial adalah adanya perbedaan kurikulum dan pembiasaan yang diberikan oleh pendamping TPA X dan Y.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, meski telah disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta, akan tetapi variabel bebas (regulasi emosi) tersebut bukan sepenuhnya variabel yang mempengaruhi kematangan sosial. Artinya kematangan sosial yang timbul pada diri individu tidak hanya disebabkan oleh regulasi emosi yang dimiliki. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan yang menunjukkan bahwa besarnya sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta hanya sebesar 41,4%. Maka dapat disimpulkan bahwa masih ada sekitar 58,6% faktor lain yang tidak diteliti yang dapat mempengaruhi kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kematangan sosial menurut Gunarsa (dalam Nur Dianah, 2013: 19-22) antara lain:

- a. Perkembangan dan kematangan khususnya intelektual, sosial, dan emosi.
- b. Faktor biologis, pengalaman belajar, kondisioning frustrasi dan konflik.
- c. Keadaan lingkungan rumah dan keluarga.
- d. Faktor kebudayaan, adat istiadat dan agama.
- e. Kondisi fisik dan faktor keturunan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian berupa:

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap kematangan sosial di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. Hal ini berarti dapat memprediksikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kematangan sosial mahasiswa tersebut. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel regulasi emosi terhadap kematangan sosial sebesar 41,4%, dengan demikian masih terdapat sekitar 58,6% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Regulasi emosi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta berada pada kategorisasi tingkat sedang yaitu sebanyak 139 mahasiswa (83,2 %) memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan sebanyak 28 mahasiswa (16,8 %) memiliki tingkat regulasi emosi tinggi. Sementara siswa dengan tingkat regulasi emosi rendah tidak ada (0%).
3. Kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah berada pada kategorisasi tingkat sedang yaitu sebanyak 97 mahasiswa (58,1 %) memiliki tingkat kematangan sosial sedang dan sebanyak 70 mahasiswa (41,9 %) memiliki

tingkat kematangan sosial tinggi dan Sementara siswa dengan tingkat kematangan sosial rendah tidak ada (0%).

Saran

1. Bagi Mahasiswa Pesantren

Mahasiswa yang berada di Pesantren diharapkan mampu untuk meningkatkan regulasi emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif, agar mampu menjaga emosinya dan melanjutkan untuk berpikir secara jelas ketika hilang kontrol dan mendapatkan masalah sehingga hal itu juga akan mampu meningkatkan kematangan sosial mahasiswa tersebut.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Data hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk dilakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kematangan sosial. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta disarankan menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi kematangan sosial, variabel tersebut diantaranya adalah kemandirian, kebudayaan, adat istiadat, agama, dan keadaan lingkungan. Dan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta disarankan melakukan penelitian tindakan kelas atau eksperimen untuk meningkatkan kematangan sosial

pada mahasiswa, mengingat bahwa tingkat kematangan sosial pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta berada dalam kategori sedang yang berarti ada kemungkinan mahasiswa terlibat perilaku maladaptif dalam mencari solusi dari masalah yang dihadapi.

Daftar Pustaka

- Desmita, (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Grace Joanna Singgih. (2013). *Perbedaan Kematangan Sosial Anak Usia Prasekolah di Taman Penitipan Anak (TPA) X dan Y*. *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya* Vol 2. No 1.
- Gross, James J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- James J. Gross. Emotion regulation: *Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 39 ~2002!, 281–291. Cambridge University Press. Printed in the USA.
- Nur Dianah. (2013). *Perbandingan Kematangan Sosial Tunanetra, Tunarungu, Dan Tunagrahita Di SDLB Negeri Sengonagung, Purwosari, Pasuruan*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Puput Unik Setyani dan Dyah Siti Septiningsih. (2013). *Pengaruh Kemampuan Mengola Emosi Terhadap Kematangan Sosial Pada Remaja Tunarungu Di SLB B Negeri Purbalingga Tahun Ajaran 2011/2012*.

Jurnal PSYCHO IDEA, Tahun 11.
No.2, Juli 2013.

Santrock, John W.(2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Syamsu Yusuf L.N dan Nani M. Sugandhi.
(2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta PT Rajagrafindo Persada.