

PENGARUH KEMATANGAN EMOSI TERHADAP *COPING* PADA SISWA KELAS VII DI SMP N 4 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

EFFECT OF EMOTIONAL MATURITY TO COPING IN THE CLASS VII AT SMP N 4 DEPOK SLEMAN, YOGYAKARTA

Oleh: Anisah, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta
nisa.anis93@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap *coping* pada siswa kelas VII di SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian ekspos fakto. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah 89 siswa. Alat pengumpul data berupa skala kematangan emosi dan skala *coping*. Uji validitas instrumen menggunakan uji *Corrected Item-Total Correlation*. Uji reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana pada uji hipotesis dengan nilai signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap *coping* pada siswa kelas VII dengan sumbangan efektif sebesar 58,3%. Persamaan garis regresinya yaitu $Y = 15,463 - 0,774X$. Kesimpulan penelitian ini adalah mayoritas kematangan emosi pada siswa kelas VII berada pada kategori sedang, *coping* pada siswa kelas VII berada pada kategori sedang, dan kematangan emosi dapat memprediksi *coping* pada siswa kelas VII di SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta.

Kata kunci: kematangan emosi, *coping*

Abstract

This study aims to determine the effect of emotional maturity to coping in class VII at SMP N 4 Depok Sleman, Yogyakarta.

This study uses a quantitative approach with expos facto research. The population in this study were students of class VII SMP N 4 Depok Sleman, Yogyakarta. Samples were taken using simple random sampling technique with a number of 89 students. This research uses data collector in the form of emotional maturity scale and the scale of coping. Test the validity of the instrument using the test Corrected Item-Total Correlation. Instrument reliability test was calculated using Cronbach Alpha formula. Analysis of data using simple regression techniques on testing the hypothesis with a significance value of 5%.

The results showed that there is a significant difference between emotional maturity toward coping in class VII with the effective contribution of 58.3%. Equation regression line is $Y = 15.463 - 0,774X$. It is concluded that the majority of emotional maturity in the VII grade students are the in middle category, coping at the seventh grade students are the in middle category, and maturity emotions can predict coping in class VII in SMP N 4 Depok Sleman, Yogyakarta.

Keywords: emotional maturity, *coping*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ini dapat dikatakan masa yang memiliki emosi yang

tinggi, dapat dilihat ketika sedang marah, biasanya tanpa berpikir panjang melakukan sesuatu hal yang membuat remaja senang, namun hal tersebut dapat bersifat positif maupun negatif.

Positif disini menyalurkan marahnya dengan hobby, misalnya dengan berolahraga, baik itu voli, basket, dan olahraga lainnya. Sedangkan yang negatif disini menyalurkan marahnya dengan murung, membuat keributan di kelas. Selain itu, remaja juga ingin diperhatikan oleh orang lain, sehingga perilakunya semena-mena.

Syamsu Yusuf LN mengatakan (2007: 196) masa remaja juga merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sikap 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.

Remaja harus lebih diperhatikan, diawasi oleh orang tua, sehingga remaja tersebut dapat berperilaku yang baik, dan bermanfaat bagi orang lain. Masa remaja adalah suatu tingkatan dalam siklus perkembangan anak. Rentang usia masa remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Jika dibagi atas remaja awal dan masa remaja akhir, maka masa remaja awal berada dalam usia 12 atau 13 tahun sampai 17 atau 18 tahun, dan masa remaja akhir dalam rentang usia 17 atau 18 tahun sampai 21 atau 22 tahun. Sedangkan periode sebelum masa remaja ini disebut sebagai “ambang pintu masa remaja” atau sering disebut sebagai “periode pubertas”, pubertas jelas berbeda dengan masa remaja, meskipun bertumpang tindih dengan masa remaja awal, (Syaiful Bahri Djamarah, 2008).

Menurut Hurlock (1980: 213) pola emosi remaja adalah sama dengan pola emosi anak-anak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Remaja juga iri hati terhadap orang yang memiliki benda yang lebih banyak. Ia tidak mengeluh dan menyesali diri sendiri, seperti yang dilakukan anak-anak. Dari pendapat di atas, emosi remaja sama dengan emosi anak-anak yaitu remaja iri hati terhadap orang yang memiliki benda yang lebih banyak dari dirinya. Dikarenakan remaja ingin menyamakan dirinya dengan teman-temannya artinya tidak mau kalah dengan teman-temannya. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa remaja mampu mengungkapkan emosinya secara positif dapat dikatakan mempunyai kematangan emosi yang baik.

Kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk mencapai keadaan emosi yang baik secara interpersonal serta dapat menyalurkan emosinya dalam hal bermanfaat. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila pada remaja akhir tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain. Seperti yang dikatakan Hurlock (1980: 213) anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak “meledakkan” emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang

lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang. Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Akhirnya remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya. Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional.

Menurut Syamsu Yusuf LN (2007: 197) mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Adapun menurut Bimo Walgito (2004: 44) apabila seseorang telah matang emosinya, telah dapat mengendalikan emosinya, maka individu akan dapat berpikir secara matang, berpikir secara baik, berpikir secara obyektif. Dengan kematangan emosi, diharapkan individu akan dapat berpikir dengan secara baik, melihat

persoalan dengan secara obyektif. Periode kehidupan yang emosinya sangat menonjol yaitu pada masa remaja. Karena itu banyak perbuatan atau tingkah laku remaja yang kadang-kadang sulit dimengerti atau diterima dengan pikiran yang baik.

Remaja yang belum memiliki kematangan emosi yang stabil, ditandai dengan adanya sifat agresif seperti bertengkar, berkelahi, dan senang mengganggu orang lain. Ketika emosi remaja sedang meledak remaja tersebut mudah marah, ada yang sampai marah berlebihan, remaja juga memiliki sifat yang sensitif sehingga mudah tersinggung, sampai ada yang mudah putus asa. Remaja belum dapat menguasai amarah seperti marah-marah (bertengkar dengan teman yang bersangkutan), melemparkan barang-barang yang ada disekitar seperti tempat pensil, buku tulis, dan lain sebagainya.

Lazarus (dalam Joko Widodo & Sukarti, 2007) mengungkapkan bahwa suatu cara yang dilakukan untuk mengatasi situasi atau problem yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan atau merugikan maupun sebagai ancaman disebut dengan istilah *coping*. Pada kenyataannya siswa di SMP N 4 Depok masih kurang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya yaitu tidak aktif dalam menghadapi masalah. Remaja melakukan tindakan tanpa rencana seperti mengeluarkan kata-kata yang kurang sopan. Remaja juga terkadang dalam menghadapi masalah bukannya dihadapi dengan tenang akan tetapi melarikan diri. Melarikan diri disini yaitu dengan melamun, jadi pendiam, senang menyendiri.

Kaitan antara kematangan emosi terhadap *coping*. Aspek keaktifan diri merupakan tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab dari munculnya masalah. Dalam kematangan emosi merupakan bentuk pengendalian emosi. Bahwa individu yang matang secara emosi dapat menggunakan amarahnya sebagai sumber energy untuk meningkatkan usahanya untuk mencari solusi. Aspek perencanaan merupakan pemikiran tentang upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. Dalam kematangan emosi berhubungan dengan kemandirian, yaitu mampu memutuskan apayang dikehendaki dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya. Aspek penekanan kegiatan bersaing yaitu individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing. Dalam kematangan emosi berhubungan dengan kemampuan menerima kenyataan, yaitu mampu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan orang lain, mempunyai kesempatan, kemampuan yang berbeda dengan orang lain. Aspek kontrol diri yaitu individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan. Dalam kematangan emosi berhubungan dengan kemampuan beradaptasi yaitu orang yang matang emosinya mampu menerima beragam karakteristik orang serta mampu menghadapi situasi apapun. Aspek dukungan sosial instrumental yaitu mencari dukungan social seperti nasehat. Dalam kematangan emosi merasa aman yaitu individu menyadari bahwa sebagai makhluk sosial memiliki sikap ketergantungan pada orang lain. Aspek mencari dukungan sosial yang bersifat emosional yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. Dalam

kematangan emosi kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami apa yang mereka rasakan. Aspek penerimaan yaitu sesuatu yang penuh dengan stress dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah. Dalam kematangan emosi kemampuan menguasai amarah yaitu individu yang matang emosinya dapat mengetahui hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, maka dapat mengendalikan perasaan marahnya.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling sangat penting di sekolah dalam membimbing, mengarahkan dan menyelesaikan masalah siswa. Apalagi dalam masalah tersebut, Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan lebih peduli, karena ini sangat mengganggu diri siswa. Melihat fenomena tersebut, menyebabkan peneliti tertarik untuk meneliti adakah pengaruh kematangan emosi terhadap *coping* pada siswa kelas VII di SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pada penelitian kuantitatif, datanya berupa angka atau bilangan (Etta Mamang Sangadji & Sopiah, 2010: 191). Jenis penelitian kuantitatif ini yaitu penelitian kausal merupakan hubungan variabel terhadap obyek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat, sehingga dalam penelitiannya ada variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2007: 11).

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel kematangan emosi terhadap *coping* pada siswa kelas VII di SMP N 4 Depok Sleman, Yogyakarta.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Depok Sleman, Yogyakarta yaitu salah satu SMP yang ada di Sleman, Yogyakarta. Tempatnya di Jalan Babarsari Catur Tunggal Depok Sleman, Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017 . Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 September sampai dengan tanggal 1 Oktober 2016.

Target/Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP N 4 Depok Sleman, Yogyakarta. Terdiri dari 4 kelas, dengan jumlah siswa 127 siswa.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	32
2	VII B	31
3	VII C	32
4	VII D	32
Jumlah Seluruh Siswa Kelas VII		127

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2013: 252) sampel adalah suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian.

Langkah selanjutnya yaitu menentukan teknik sampel yang akan digunakan. Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pada penentuan sampel ini, peneliti mengambil 89 siswa secara acak dari setiap kelas.

Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan dari *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga sampel yang diperoleh mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi (Sugiyono, 2010: 86). Jumlah populasi dalam penelitian ini yakni 127 siswa, sehingga besar jumlah sampel berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* yang diperlukan yakni 89 siswa.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengukuran. Alat ukur yang digunakan adalah skala psikologis, yang terdiri dari 4 pilihan jawaban.

Tabel 2. Skor Alternatif Respon Model Skala

No	Alternatif Respon	Skor Favorable (+)	Skor Unfavorable (-)
1	Sangat Sesuai	4	1
2	Sesuai	3	2
3	Tidak Sesuai	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Uji Coba Instrumen

1. Uji validitas

Pada penelitian ini, instrumen penelitian diujicobakan kepada siswa kelas VII sebanyak 32 siswa. Setelah data diperoleh, selanjutnya dilakukan pengujian seleksi item dengan menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* pada program *SPSS for Windows 22.0 Version*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan rentang skor korelasi total pada skala kematangan emosi mulai dari -0,375 hingga 0,655. Sedangkan rentang skor pada skala *Coping* mulai dari -0,117 hingga 0,730.

2. Uji reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS For Windows 22.00 Version*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa pada variabel kematangan emosi diperoleh koefisien sebesar 0,863. Sedangkan pada variabel *coping*, diperoleh koefisien sebesar 0,902.

Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah skor variabel yang menjadi obyek penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* melalui program *SPSS For Windows 22.00 Version*. Penjabarannya adalah jika $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya jika $p \leq 0,05$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Untuk memenuhi asumsi bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan hubungan yang linear maka harus diadakan uji linearitas. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) berbentuk linear atau tidak. Dalam pelaksanaannya peneliti menggunakan analisis varians melalui program *SPSS For Windows 22.00 Version*. Kaidah yang digunakan adalah apabila $p < 0,05$ maka hubungan antara keduanya adalah linear, dan sebaliknya apabila $p \geq 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian berfungsi untuk mengetahui pengaruh antar variabel penelitian. Terdapat 2 variabel utama dalam penelitian ini, sehingga peneliti menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang

signifikan antara kematangan emosi terhadap *coping* pada siswa kelas VII di SMP N 4 Depok Sleman, Yogyakarta. Analisis data yang dilakukan adalah analisis regresi. Analisis regresi digunakan untuk mengetahui bagaimana variabel dependen dapat diprediksikan melalui variabel independen secara individual (Sugiyono, 2007: 243).

Untuk mempermudah analisis data, maka analisis dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows 22.00 Version*. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan rumus persamaan sebagai berikut.

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- Y : Variabel yang diprediksikan
 X : Variabel prediktor
 a : Bilangan konstanta
 b : Koefisien prediktor (koefisien regresi)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Data Kematangan Emosi

Kematangan emosi pada penelitian ini menggunakan skala kematangan emosi. Skala tersebut terdiri dari 40 butir aitem dengan masing-masing aitem memiliki skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Analisis data kematangan emosi yang disajikan meliputi data secara umum yaitu skor maksimal, skor minimal, *mean* dan standar deviasi. Berikut merupakan hasil perhitungan dari data kematangan emosi.

Tabel 13. Hasil Perhitungan Data Kematangan Emosi

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Skor
Kematangan Emosi	40	Maksimal	180
		Minimal	45
		Mean (μ)	135
		Standar Deviasi (σ)	22,5

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal pada skala kematangan emosi yaitu sebesar 180, dan skor minimal sebesar 45. Sementara skor *mean* 135 dan skor standar deviasi 22,5.

2. Analisis Data Coping

Coping pada penelitian ini menggunakan skala kematangan emosi. Skala tersebut terdiri dari 34 butir aitem dengan masing-masing aitem memiliki skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Analisis data *coping* yang disajikan meliputi data secara umum yaitu skor maksimal, skor minimal, *mean* dan standar deviasi. Berikut merupakan hasil perhitungan dari data *coping*.

Tabel 14. Hasil Perhitungan Data Coping

Variabel	Jumlah Item	Statistik	Skor
<i>Coping</i>	34	Maksimal	160
		Minimal	40
		Mean (μ)	120
		Standar Deviasi (σ)	20

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal pada skala kematangan emosi yaitu sebesar 160, dan skor minimal sebesar 40. Sementara skor *mean* 120 dan skor standar deviasi 20.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana antara kematangan emosi dan *coping*, diperoleh hasil signifikansi

sebesar 0,00 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap *coping* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Depok Sleman, Yogyakarta. Hasil dari analisis tersebut menunjukkan bahwa kematangan emosi dapat memprediksi tingkat *coping* pada remaja. Nilai $R = 0,764$ menunjukkan korelasi antara variabel kematangan emosi dan *coping*. Nilai $R\text{-Square} = 0,583$. Angka tersebut memiliki arti bahwa besarnya pengaruh kematangan emosi terhadap *coping* yaitu sebesar 58,3%, sedangkan sisanya 41,7% dipengaruhi oleh faktor lain selain kematangan emosi.

Hasil uji hipotesis di atas, didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Emma Indirawati (2006) menyatakan bahwa ada korelasi atau hubungan positif antara kematangan beragama dengan kecenderungan *coping* yaitu *problem focused coping*. Dengan koefisien determinasi kematangan beragama terhadap kecenderungan *coping* sebesar 14,82%. Semakin tinggi kematangan beragama semakin tinggi kecenderungan menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC), begitu pula sebaliknya.

Selanjutnya penelitian dari Fema Rachmawati (2013) menyatakan terdapat hubungan positif sangat signifikan antara variabel kematangan emosi dengan variabel konformitas pada remaja, artinya semakin tinggi kematangan emosi semakin tinggi konformitas, sebaliknya semakin rendah kematangan emosi semakin rendah konformitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa dari jumlah sampel 89. Ditemukan sebanyak 3 siswa memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi, sebanyak 86 siswa memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang. Sementara 0 siswa memiliki tingkat kematangan emosi rendah. Ditemukan juga sebanyak 9 siswa memiliki tingkat *coping* yang tinggi, sebanyak 80 siswa memiliki tingkat sedang, dan sebanyak 0 siswa memiliki tingkat *coping* rendah. Dari hasil data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kematangan emosi dan *coping* sedang pada siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Depok Sleman, Yogyakarta.

Hasil penelitian kematangan emosi pada sub variabel merasa aman, siswa SMP Negeri 4 Depok Sleman telah menyadari bahwa makhluk sosial memiliki ketergantungan dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Hurlock (dalam M. Ilmi Rizqi T, 2011) individu yang dikatakan matang emosinya yaitu:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang diterima secara sosial. Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial
- b. Pemahaman diri. Individu yang matang, belajar memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkannya untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat
- c. Menggunakan kemampuan kritis mental. Individu yang matang berusaha menilai

situasi secara kritis sebelum meresponnya, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Hasil penelitian kematangan emosi pada sub variabel kemampuan menerima kenyataan, siswa SMP Negeri 4 Depok Sleman telah menyadari bahwa mampu berpikir secara rasional dan mampu bersaing sehat dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Davidoff (dalam Siti Zulaikhah: 2015) menerangkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat menggunakan emosinya dengan baik serta dapat menyalurkan emosinya pada hal-hal yang bermanfaat dan bukan menghilangkan emosi yang ada dalam dirinya.

Hasil penelitian *coping* pada sub variabel mencari dukungan social yang bersifat instrumental siswa SMP Negeri 4 Depok Sleman telah menyadari bahwa mampu menerima informasi dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Menurut Desmita (2012: 36) terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini, yaitu:

- 1) Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan
- 2) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder
- 3) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa
- 5) Mulai mempertanyakan secara skeptis (ragu-ragu) mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan

- 6) Reaksi dan sekspresi emosi masih labil
- 7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial
- 8) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Kematangan emosi pada kelas VII di SMP Negeri 4 Depok Sleman, Yogyakarta rata-rata berada pada kategori sedang. Ditemukan sebanyak 3 siswa memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi dengan persentase 3%, sebanyak 86 siswa memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang dengan persentase 97%. Sementara 0 siswa memiliki tingkat kematangan emosi rendah dengan persentase 0%.
2. *Coping* pada kelas VII di SMP Negeri 4 Depok Sleman, Yogyakarta rata-rata berada pada kategori sedang. Ditemukan juga sebanyak 9 siswa memiliki tingkat *coping* yang tinggi dengan persentase 10%, sebanyak 80 siswa memiliki tingkat sedang dengan persentase 90%, dan sebanyak 0 siswa memiliki tingkat *coping* rendah dengan persentase 0%.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kematangan emosi terhadap *coping*. Diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,00 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka

hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap *coping* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Depok Sleman, Yogyakarta. Hasil dari analisis tersebut menunjukkan bahwa kematangan emosi dapat memprediksi tingkat *coping* pada remaja. Nilai $R = 0,764$ menunjukkan korelasi antara variabel kematangan emosi dan *coping*. Nilai $R\text{-Square} = 0,583$. Angka tersebut memiliki arti bahwa besarnya pengaruh kematangan emosi terhadap *coping* yaitu sebesar 58,3%, sedangkan sisanya 41,7% dipengaruhi oleh faktor lain selain kematangan emosi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti mengajukan saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menggunakan emosinya dengan baik, agar dapat menyalurkannya pada hal yang bermanfaat. Baik dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya harus lebih berfikir dewasa, tidak menggunakan amarah yang berlebihan.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan data hasil penelitian sebagai suatu dasar untuk merencanakan pemberian layanan siswa. Mengingat bahwa masih rendahnya rata-rata dari sub variabel kematangan emosi dengan indikator mempunyai kesempatan yang ada pada siswa, maka guru Bimbingan dan Konseling berperan untuk meningkatkan kematangan

emosi pada diri siswa. Siswa dapat diberikan layanan konseling kelompok maupun konseling individual.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji kembali terkait *coping*, akan lebih baik lagi jika menggunakan variabel yang lain sebagai prediktor. Mengetahui bahwa tingkat kematangan emosi hanya 56,4% pengaruhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bimo walgito. (2004). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, SMA)*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Emma Indirawati. (2006). *Jurnal Psikologi Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Coping*. Diponegoro: Universitas Diponegoro, Vol. 3 No. 2
- Etta Mamang Sangadji & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*: Yogyakarta. ANDI Yogyakarta
- Fema Rachmawati. (2013). *Jurnal Hubungan Kematangan Emosi dengan Konformitas pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Hurlock, Elizabeth, B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

- Joko widodo, Sukarti. (2007). *Jurnal Hubungan antara locus of control dengan coping pada remaja*. Yogyakarta: UII
- M. Ilmi Rizqi T. (2011). *Skripsi Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Bandung*. PT REMAJA ROSDAKARYA
- Siti Zulaikhah. (2015). *Skripsi Hubungan Kematangan Emosi dan Kemampuan Bekerjasama pada Mahasiswa Mahasiswi Kuliah Kerja Nyata Alternatif Tahap II Unnes 2015*. Semarang: FIP UNS
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA
- Syaiful Bahri Djamarah. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Syamsu Yusuf LN. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA