

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah suatu masa di mana banyak terjadi permasalahan, adanya perubahan fisik yang terjadi pada tubuh, perilaku, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosialnya, masa remaja ialah suatu waktu dimana remaja mulai mencari identitas dan jati diri sebagai individu. Seringkali masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh dengan “badai atau tekanan” di mana terjadi banyak perubahan yang terjadi secara mendadak dan cepat pada masa remaja baik perubahan secara fisik maupun secara mental (Hurlock, 2002). Perubahan-perubahan yang ada akan menyebabkan remaja mengalami tekanan dalam hidupnya, dan tingkat emosional mereka juga menjadi tidak stabil sehingga membuat kontrol emosi mereka menjadi kacau ketika ada permasalahan yang muncul pada dirinya.

Remaja yang berada di SOS berusia sekitar 13-18 tahun, mereka merasa senang apabila ada mahasiswa yang sedang magang atau mengadakan kegiatan di sana yang diadakan di pendopo panti asuhan, mereka bersemangat dalam mengikuti setiap acara maupun kegiatan yang diadakan tetapi saat kegiatan dimulai masih ada remaja di SOS yang belum dapat menyesuaikan dirinya dengan baik, hal ini disebabkan oleh karena adanya latar belakang budaya, lingkungan dan budaya yang berbeda dari remaja yang ada di sana sehingga membutuhkan waktu dan

proses untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan yang ada juga dengan orang-orang yang ada di sekitar mereka. Kematangan emosi di sana juga belum sepenuhnya baik karena masih ada remaja yang belum mampu untuk mengendalikan dirinya dengan baik saat emosi muncul di dalam dirinya, belum mampu untuk dapat mengekspresikan emosinya di situasi dan kondisi yang tepat sehingga ketika emosi itu muncul emosi mereka menjadi meledak-ledak dan merugikan orang lain.

Remaja yang ada di SOS masih sering berbicara kasar dan kotor kepada temannya apabila sedang bermain atau melakukan kegiatan. Remaja di SOS juga mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya saat sedang berkelahi dengan temannya karena ego yang dimiliki masih cukup tinggi sehingga seringkali tidak mau mengalah dengan orang lain sehingga emosi mereka menjadi meledak-ledak dan terlampiaskan kepada orang lain.

Penyesuaian diri di SOS juga belum sepenuhnya baik karena masih ada remaja di SOS yang belum dapat untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan yang baru, dan ada juga yang masih melakukan pencarian jati diri atau mencari identitas diri mereka. Banyak remaja di SOS yang masih belum mampu untuk menerima setiap perubahan yang terjadi dengan baik. Motivasi merupakan hal yang sangat penting dalam hal penyesuaian diri seseorang, remaja yang ada di SOS masih ada yang belum memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat menerima segala perubahan dan menyesuaikan diri dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Alasan peneliti ingin melakukan penelitian di SOS ialah karena peneliti sudah beberapa kali mengadakan kegiatan di SOS sehingga peneliti sudah cukup mengenal anak-anak yang ada di SOS, bagaimana ketika mereka berinteraksi sosial dengan orang lain maupun ketika mengikuti kegiatan yang ada di SOS, masih ada remaja yang belum bisa menyesuaikan dirinya dengan baik di SOS baik dengan lingkungan yang ada maupun dengan orang lain karena berbagai banyak hal. Latar belakang keluarga, budaya, cara mendidik yang berbeda dari setiap anak yang ada di sana menyebabkan mereka masih sulit untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan yang ada.

Permasalahan yang terjadi di SOS terkait dengan penyesuaian diri ialah di SOS masih ada remaja yang belum dapat mempertahankan dirinya secara fisik dengan baik, ketika disakiti atau dipukul oleh temannya mereka belum mampu untuk dapat membela diri mereka dengan baik dan belum mampu mempertahankan diri mereka secara fisik tetapi mereka bersikap pasrah dan menerima sepenuhnya perlakuan dari temannya. Penguasaan diri yang dimiliki oleh remaja di SOS belum sepenuhnya baik karena terkadang mereka masih belum dapat menguasai diri mereka dengan baik ketika emosi muncul dalam diri mereka. Remaja yang ada di SOS belum dapat mengendalikan diri dengan baik saat emosi muncul sehingga emosi menjadi meledak-ledak dan terlampiaskan pada orang lain.

Motivasi yang dimiliki oleh remaja di SOS belum sepenuhnya baik karena masih ada beberapa remaja di sana yang tidak bersemangat dalam belajar maupun dalam mencapai prestasi. Hal ini disebabkan oleh karena mereka terkadang dibandingkan satu sama lain, selain itu juga karena

mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran yang ada. Menurut Gunarsa (dalam Rifai & Kumaidi, 2015) individu dengan penyesuaian diri yang rendah akan cenderung menarik diri dari lingkungan, sulit bergaul dengan orang lain, serta merasa rendah diri. Kondisi tersebut menyebabkan individu menjadi lupa terhadap tanggung jawab yang harus dikerjakan sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasinya karena tidak memiliki motivasi yang baik di dalam dirinya.

Sahuleka (dalam Rifai & Kumaidi, 2015) menjelaskan bahwa panti asuhan memiliki hal-hal negatif yaitu remaja mengalami penurunan emosi yang mengakibatkan gangguan kepribadian seperti menarik diri, rendah diri, tidak mampu menjalin hubungan yang hangat dan dekat dengan orang lain, kurang mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga hubungan mereka bersifat dangkal dan tanpa perasaan. Kondisi yang terjadi di panti asuhan menyebabkan individu sulit untuk dapat menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain, selain itu juga individu sulit untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartini (dalam Rifai & Kumaidi, 2015) menunjukkan mengenai gambaran kebutuhan psikologis anak Panti Asuhan Putra Immanuel Surabaya memiliki kepribadian yang inferior, bersifat pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan sehingga anak panti asuhan akan sulit untuk dapat menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain dan sulit untuk menyesuaikan diri dengan baik. Anak-anak panti asuhan di sana juga menunjukkan perilaku yang negatif, takut melakukan kontak dengan orang

lain, lebih suka menyendiri, menunjukkan rasa bermusuhan dan lebih egosentrisme.

Emosi yang dimiliki remaja di SOS belum terlalu baik karena seringkali mereka masih belum mampu untuk mengekspresikan emosi mereka di situasi dan kondisi yang tepat, dan belum mampu untuk mengendalikan emosi mereka dengan baik saat berinteraksi dengan orang lain maupun saat sedang mengikuti kegiatan di SOS. Remaja yang ada di SOS masih sering berbicara kasar dan kotor kepada temannya apabila sedang bermain atau melakukan kegiatan, remaja di SOS juga mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya saat sedang berkelahi dengan temannya karena ego yang dimiliki masih cukup tinggi sehingga seringkali tidak mau mengalah dengan orang lain sehingga emosi mereka menjadi meledak-ledak dan terlampiaskan kepada orang lain.

Pada hari Rabu tanggal 27 Maret 2019 di SOS peneliti mewawancarai Ibu Emiliana selaku pengelola SOS mengenai permasalahan yang terjadi di sana, beliau mengatakan kepada peneliti ketika peneliti melakukan wawancara di SOS bahwa permasalahan yang terjadi di SOS diantaranya ialah penyesuaian diri pada beberapa remaja yang belum sepenuhnya baik karena merasa malu terhadap orang lain karena berasal dari latar belakang keluarga atau budaya yang berbeda dibandingkan dengan yang lainnya, hal ini menyebabkan remaja di sana belum dapat menyesuaikan diri mereka dengan baik karena memiliki latar belakang, pendidikan, sehingga butuh waktu dan proses yang cukup panjang untuk dapat memiliki penyesuaian diri yang baik dan dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan yang baru, namun yang lebih

ditekankan ialah mengenai kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja di sana yaitu adanya beberapa remaja yang emosinya belum stabil sehingga sulit mengendalikan emosinya dengan baik saat berinteraksi dengan orang lain karena ego yang dimiliki masih cukup tinggi dan merasa dirinya berkuasa dibandingkan dengan yang lain sehingga seringkali emosi mereka menjadi meledak-ledak karena tidak mampu mengendalikan diri dan emosi mereka dan tidak mampu untuk mengekspresikan emosi mereka dengan baik.

Contoh kasus penyesuaian diri pada anak-anak yang ada di SOS ialah masih ada beberapa remaja di SOS yang belum mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan yang ada dan juga dengan orang lain yang ada di sekitar mereka, masih ada remaja yang ketika berinteraksi sosial dengan orang lain belum mau untuk terlibat dalam kegiatan yang ada karena takut dibeda-bedakan oleh orang lain, masih belum dapat menerima setiap perubahan yang ada dengan baik karena latar belakang keluarga atau budaya yang berbeda, lingkungan yang berbeda, suku yang berbeda menyebabkan mereka sulit untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan yang ada saat ini, butuh waktu dan proses untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di SOS baik dengan orang lain maupun dengan lingkungan yang ada.

Kematangan emosi yang ada di SOS juga belum sepenuhnya baik karena masih ada remaja yang belum mampu untuk mengendalikan diri mereka dengan baik ketika ada emosi dalam diri mereka, masih belum bisa untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang ada di dalam diri mereka dengan baik pada situasi dan kondisi yang tepat. Contoh kasus

mengenai kematangan emosi di SOS yaitu anak L dengan anak N dengan latar belakang keluarga budaya yang kurang baik sehingga mereka mendapatkan didikan dan etika yang kurang baik dari orang tuanya dahulu sebelum berada di SOS ini, maka dari itu mereka seringkali berbicara kasar dan kotor kepada temannya apabila sedang bermain atau melakukan kegiatan, dia juga mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya saat sedang berkelahi dengan temannya karena ego yang dimilikinya masih cukup tinggi sehingga seringkali tidak mau mengalah dengan orang lain dan akhirnya bertengkar dan terkadang emosi mereka menjadi meledak-ledak. Selain itu masih ada remaja yang sering merasa dirinya lebih berkuasa dibandingkan dengan yang lainnya, selain itu juga karena karena adanya luka batin dan trauma yang terjadi di dalam dirinya.

Remaja yang tinggal di panti asuhan dapat mengendalikan diri, mengontrol atau mengekspresikan emosinya dengan tepat maka ia akan terbebas dari kecemasan dan konflik yang ada sehingga individu mampu untuk dapat memotivasi dirinya, menguasai dirinya dengan baik serta mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dengan baik sehingga individu mampu untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya. Penyesuaian diri memiliki beberapa ciri-ciri salah satunya ialah memiliki sikap yang baik terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungannya sehingga dapat menerima segala keadaan yang ada dan yang terjadi pada dirinya dengan baik, sehingga individu mampu untuk dapat menerima lingkungannya yang baru dan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik dan dapat menikmati kehidupan yang ada dengan baik dan merasa nyaman di lingkungan yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan remaja yang berada di SOS mengenai penyesuaian diri, VH dan DD menceritakan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki remaja di SOS belum sepenuhnya baik karena masih ada remaja yang masih belum mampu untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan yang baru oleh karena latar belakang yang berbeda, belum dapat menerima kondisi yang ada di sekitarnya dengan baik sehingga mereka kesulitan untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik. VH dan DD menjelaskan bahwa masih ada remaja yang belum dapat menjaga dirinya dengan baik dari bahaya atau ancaman yang ada, selain itu juga beberapa remaja merasa rendah diri karena tidak memiliki motivasi yang tinggi dalam dirinya untuk belajar, hal ini disebabkan karena faktor trauma maupun luka batin yang ada. Penyesuaian diri sangat penting dalam menjalani kegiatan di SOS supaya seseorang mampu untuk menghadapi segala sesuatu yang ada dengan baik, selain itu individu mampu untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik, supaya merasa nyaman di SOS maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, VH dan DD menceritakan bahwa kematangan emosi berarti seseorang dapat mengendalikan dirinya dengan baik, dan mampu untuk mengendalikan serta mengekspresikan emosi yang ada di dalam dirinya dengan baik. Menurut VH dan DD kematangan emosi di SOS lumayan baik tetapi masih ada beberapa remaja yang tidak bisa untuk mengendalikan diri dan emosinya dengan baik saat berinteraksi sosial dengan orang lain, hal ini disebabkan karena ego remaja di sini masih cukup tinggi sehingga mereka seringkali tidak mau mengalah dengan yang lain dan emosi mereka

terkadang menjadi meledak-ledak dan terlampiaskan kepada orang lain, selain itu juga masih ada anak yang sering merasa dirinya lebih berkuasa dibandingkan dengan yang lain yang menyebabkan mereka berkelahi satu sama lain.

Menurut VH dan DD cara untuk bisa mengendalikan diri dan emosi ialah dengan cara menahan diri untuk tidak marah, sabar, mau mengalah dengan yang lain, membutuhkan waktu sendiri supaya lebih tenang (seperti mendengarkan lagu, baca buku, jalan-jalan dengan teman, tidur). Konflik yang terjadi di SOS tidak hanya dengan teman sebaya tetapi seringkali juga dengan ibu asuh yang seringkali kalau berbicara dibentak, membandingkan satu dengan yang lainnya, ibu asuh juga tidak mau mengalah, ibu asuh lebih berkuasa dibandingkan dengan yang lain dan merasa diri paling benar, dan apabila ada masalah dengan anak di rumah, ibu asuh menceritakannya kepada ibu asuh yang lain.

Menurut Fahmi (dalam Indrawati & Fauziah, 2012) penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik yang terjadi secara terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu untuk dapat mendapatkan hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan. Individu yang mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik ia juga mampu untuk menghadapi kehidupan yang ada dengan lebih baik, serta mampu untuk mengubah perilaku untuk menjadi lebih baik lagi dan merasa nyaman dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Individu yang mampu menyesuaikan dirinya dengan baik ia juga mampu untuk dapat memiliki kematangan emosi yang baik dalam dirinya sehingga ia mampu

untuk dapat mengendalikan dirinya dengan baik serta mampu mengontrol emosinya dengan baik.

Penyesuaian diri yang baik memiliki beberapa karakteristik diantaranya, dapat menyesuaikan diri dengan baik, dapat mempertahankan diri secara fisik, memiliki penguasaan diri yang baik, memiliki motivasi yang tinggi, dan memiliki sikap yang baik terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungannya sehingga dapat menerima segala sesuatu dengan baik. Berdasarkan dari penjelasan yang ada, maka peneliti akan membahas mengenai kematangan emosi dan juga penyesuaian diri pada remaja pada penelitian ini. Kematangan emosi merupakan penentu yang efektif pada kepribadian individu, tetapi juga membantu untuk mengontrol pertumbuhan dan perkembangan individu. Individu yang dewasa secara emosional memiliki kendali penuh pada dirinya dan juga pada setiap perasaan yang dimiliki oleh individu.

Dosanjh (dalam Kaur, 2019) menyatakan bahwa kematangan emosi artinya ialah keseimbangan kepribadian yang dimiliki oleh individu, hal ini berarti bahwa kemampuan untuk mengatur emosi yang mengganggu menunjukkan kemantapan dan daya tahan di bawah tekanan dan menjadi pribadi yang mau menerima diri sendiri dan orang lain dengan baik serta bebas dari kecenderungan neurotik. Singh & Bhargava (dalam Kaur, 2019) mengatakan bahwa dewasa secara emosional bukanlah salah satu yang faktor yang menentukan bahwa individu telah menyelesaikan segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan permusuhan, tetapi hal ini menunjukkan bahwa individu mampu untuk dapat melihat dan menerima dirinya dengan baik dan dapat senantiasa

mengembangkan diri menjadi lebih baik sehingga individu mampu menerima segala situasi dan kondisi yang terjadi di sekitarnya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik selain itu juga mampu mengendalikan dan mengontrol setiap ekspresi emosi yang muncul dan dapat mengendalikan emosi yang ada pada situasi dan kondisi yang tepat. Menurut Vembrianto (dalam Wulandari, 2016), penyesuaian diri adalah suatu proses belajar dalam diri individu sehingga mampu untuk mempelajari tingkah laku dalam menghadapi tuntutan-tuntutan lingkungannya.

Kematangan emosi ialah sebuah kemampuan untuk menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa membalasnya dengan sikap yang negatif, melainkan dengan hal-hal yang baik dan positif, hal ini dinyatakan oleh Martin (dalam Haryati, 2013). Kematangan emosi ialah hal yang sangat penting dan dibutuhkan dalam diri individu supaya individu mampu untuk dapat mengendalikan diri mereka dengan baik, mengekspresikan emosi yang ada di dalam diri mereka pada situasi dan kondisi yang tepat, dan juga mampu untuk mengendalikan emosi mereka saat terjadi permasalahan dalam hidupnya.

Seseorang dikatakan mampu mencapai kematangan emosi apabila ia bertindak sesuai dengan harapan masyarakat, mampu menggunakan mentalnya secara tepat, dapat memahami diri sendiri dengan baik dan emosinya tidak berubah-ubah. Individu yang memiliki emosi yang matang ialah individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya dengan baik, dalam hal ini individu tidak cepat terpengaruh oleh rangsangan atau stimulus baik dari dalam maupun dari

luar dirinya. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik ia juga mampu untuk dapat memahami dirinya dengan baik dan menerima dirinya dengan baik seperti apa yang telah dijelaskan di atas, maka individu yang memiliki kematangan secara emosional dia juga mampu untuk dapat menerima dirinya dengan baik sehingga ia mampu untuk menerima dirinya dengan seutuhnya selain itu juga individu mampu untuk mengendalikan dirinya dengan baik saat emosi, mampu untuk mengekspresikan serta dapat mengontrol emosi dengan baik pada situasi dan kondisi yang tepat saat berinteraksi dengan orang lain.

Kematangan emosi yang akan diteliti pada penelitian ini ialah kematangan emosi yang baik tentunya dimana individu yang memiliki kematangan emosi yang baik ialah individu yang mampu untuk dapat menempatkan emosi pada situasi dan kondisi yang tepat, selain itu juga mampu untuk mengendalikan diri dengan baik ketika emosi itu muncul dalam dirinya, mampu mengelola kehidupan emosinya dengan baik. Seseorang dikatakan mampu mencapai kematangan emosi apabila individu mampu bertindak sesuai dengan keinginan masyarakat, mampu memanfaatkan mentalnya secara tepat, mampu untuk memahami dirinya sendiri dengan baik dan emosinya tidak mudah untuk berubah-ubah.

Individu dengan kematangan emosi berarti individu dapat menempatkan segala potensi yang dikembangkan di dalam dirinya, dimana tuntutan yang nyata dari kehidupan individu dewasa dapat diatasi dengan cara yang efektif dan positif. Hal itu berarti tuntutan kehidupan individu yang dewasa akan dihadapi dengan sikap yang tidak lagi menunjukkan pola emosional yang bersifat kekanak-kanakan, tetapi

dusahakan dengan cara-cara penyelesaian yang tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, pendapat ini dinyatakan oleh Schneiders (dalam Sari & Nuryoto, 2002).

Artinya, individu yang memiliki kematangan emosi yang baik maka individu mampu untuk menerima segala perubahan-perubahan yang terjadi di dalam dirinya sebagai tantangan bukan sebagai beban, dan berusaha mencari solusi dengan cara yang aman untuk diri sendiri maupun untuk lingkungannya. Hal ini berarti individu yang memiliki kematangan emosi yang baik maka ia juga akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Individu yang memiliki kematangan emosi berarti telah mampu untuk mengendalikan amarahnya dengan baik, mengetahui cara dan waktu yang tepat untuk dapat mengungkapkan emosi. Individu harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional untuk dapat mencapai kematangan emosi (Hurlock, 2002).

Individu yang memiliki kematangan emosi maka ia mampu untuk dapat menerima segala situasi dan kondisi yang ada di sekitarnya sehingga ketika emosi muncul di dalam diri individu, individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik, mampu untuk mengontrol emosinya dengan bijak serta dapat mengekspresikan emosi yang ada pada situasi dan kondisi yang tepat sehingga individu juga dapat menerima segala situasi yang terjadi pada dirinya dan menerima dirinya dengan seutuhnya sehingga dapat menyesuaikan dirinya dengan baik. Hal ini menyatakan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi maka ia juga mampu

untuk menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan yang baru. Semakin baik kematangan emosi yang dimiliki individu maka semakin baik juga penyesuaian diri yang dimiliki.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja yang ada di SOS.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu psikologi perkembangan mengenai kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja khususnya.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para remaja khususnya dalam hal kematangan emosi dan penyesuaian diri. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana evaluasi bagi para pengelola yang ada di SOS *Children Village* Semarang maupun bagi para remaja khususnya dalam hal kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja yang ada di sana.