

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan peneliti terlebih dahulu sebelum memulai melakukan analisis data untuk mengetahui apakah hipotesis dapat diterima atau tidak. Tujuannya adalah untuk dapat mengetahui normal atau tidaknya persebaran data dan juga untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk dapat mengetahui data tersebar secara normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan data normal bila taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Peneliti menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (K-SZ taraf signifikansi 5%) dengan menggunakan SPSS (Statistical Packages for Social Science) seri 20. Kaidah normal yang digunakan yaitu jika nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan normal tetapi jika nilai $p < 0,05$ maka dinyatakan tidak normal. Berikut hasil penelitian uji normalitas :

a. Penyesuaian Diri

Uji normalitas pada skala penyesuaian diri diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,673 ($p > 0,05$) yang artinya penyebaran data pada variabel penyesuaian diri terdistribusi normal.

b. Kematangan Emosi

Uji normalitas pada skala kematangan emosi diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,627 ($p > 0,05$) yang artinya penyebaran data pada variabel kematangan emosi terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas pada variabel penyesuaian diri dan kematangan emosi menunjukkan korelasi yang linear, yaitu F_{linear} sebesar 84,544 ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

5.1.2 Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan bantuan program statistika komputer. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment pearson*. Hasil yang diperoleh dari korelasi antara penyesuaian diri dengan kematangan emosi sebesar $r_{xy} = 0,770$ ($p < 0,01$) artinya terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri.

5.2 Pembahasan

Berdasarkan penyebaran skala yang sudah peneliti lakukan dengan subjek yang sesuai dengan kriteria berjumlah 60 remaja, hasil uji hipotesis korelasi antara penyesuaian diri dan kematangan emosi sebesar $r_{xy} = 0,770$ ($p < 0,01$), yang artinya ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri, semakin baik kematangan emosi maka semakin baik juga penyesuaian diri yang dimiliki oleh remaja, demikian juga sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa hasil hipotesis yang telah peneliti ajukan diterima.

Schneiders (dalam Wandary, 2017) mengatakan bahwa kemampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah perkembangan dan kematangan, khususnya intelektual, sosial, moral, dan emosi. Individu yang memiliki keadaan emosi yang stabil, akan memberikan respon-respon yang sesuai dengan tuntutan yang ada di lingkungan masyarakat, sedangkan individu yang kurang mampu mengendalikan emosi akan mengalami konflik dan frustrasi.

Fatimah (dalam Wandary, 2017) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang alami dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar dapat terjadi hubungan yang sesuai dengan kondisi lingkungannya. Proses penyesuaian diri terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kematangan emosi. Goleman (dalam Wandary, 2017) menyatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila individu dapat menyesuaikan diri dengan suasana hati dapat berempati, maka individu tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan orang lain, pergaulan dan lingkungannya.

Lingkungan yang ada menuntut remaja mampu untuk dapat menyesuaikan diri, untuk hidup dan bergaul dengan lingkungan sekitar. Menurut Kumalasari & Ahyani (2012) penyesuaian diri adalah salah satu hal yang penting untuk menolong remaja di masyarakat. Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Winingtyas (2013) bahwa penyesuaian diri adalah salah satu faktor yang berperan dalam keberhasilan dalam hal akademik di sekolah. Calhoun & Acocella (dalam Ghofiniyah & Setiowati, 2017) juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri

akan tuntutan yang ada dan perubahan yang dialami, sangat diperlukan oleh remaja sebagai salah satu cara untuk menghindari munculnya permasalahan.

Supriyo (dalam Ghofiniyah & Setiowati, 2017) mengatakan mengenai dampak dari individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, akan mengalami kesulitan dalam bergaul seperti kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain, merasa rendah diri, merasa takut salah, dan menjadi pribadi yang tertutup. Selain itu dampak yang dapat terjadi ialah dikucilkan oleh orang yang ada di sekitarnya, karena orang akan menganggap bahwa orang yang tidak dapat menyesuaikan diri tersebut tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan. Remaja yang ada di SOS masih ada yang mengalami kesulitan dalam menjalin relasi dengan orang lain, merasa rendah diri, kurang memiliki motivasi dalam hal akademis, tidak mau terlibat secara sepenuhnya dalam kegiatan yang diadakan, hal ini disebabkan karena mereka belum dapat menerima diri mereka sendiri serta kondisi di sekitar mereka dengan baik sehingga masih cukup sulit untuk dapat menyesuaikan diri mereka dengan baik.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (dalam Shafira, 2015) bahwa ada hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Sutirna (dalam Shafira, 2015) bahwa ada hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Hurlock (2002) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi maka ia juga dapat menyesuaikan dirinya dengan baik sehingga individu mampu beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi dan dapat memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi oleh individu.

Variabel penyesuaian diri memiliki beberapa ciri-ciri yaitu mampu menyesuaikan diri dengan baik, mampu untuk 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 keadaan yang ada dan terjadi pada dirinya dengan baik yang dijelaskan oleh Schneiders (dalam Hirzati, 2013). Mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah hal yang sangat penting bagi seseorang dalam menjalani kehidupannya untuk dapat beradaptasi dengan baik dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitarnya. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan saat berada di lingkungan yang baru, hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Runyon dan Haber (dalam Wijaya, 2007).

Ciri yang kedua ialah mampu untuk dapat mempertahankan diri secara fisik, hal ini berarti individu mampu untuk menjaga, melindungi dirinya dari berbagai ancaman dan bahaya. Kurang percaya diri dengan bentuk tubuh, tidak bisa berbicara dalam diskusi, malu dengan lawan jenis merupakan beberapa hal yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Menurut Hurlock (2002) kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan kerugian bagi remaja, seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap yang agresif dan menarik diri dari pergaulan, perasaan tidak aman dan cemas. Berdasarkan dari teori yang ada maka individu harus bisa menjaga dan melindungi dirinya dengan baik dari segala hal yang dapat membahayakan dirinya supaya individu dapat merasakan keamanan dan kenyamanan ketika berada di lingkungan yang baru maupun saat berinteraksi dengan orang lain.

Ciri yang ketiga ialah memiliki penguasaan diri yang baik. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk dapat mengendalikan diri dengan baik sehingga mampu menguasai setiap emosi yang ada dengan baik dan optimal sehingga mampu untuk dapat menguasai dirinya dengan baik saat emosi muncul. Synder & Gangestad (dalam Astuti, 2019) menyatakan bahwa pengendalian diri sangatlah penting bagi diri individu, hal ini untuk melihat hubungan individu dengan lingkungan masyarakat dalam bersikap dan memiliki pendirian yang baik. Pengendalian diri ialah kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan dan juga masyarakat.

Calhoun & Acocella (dalam Astuti, 2019) menyatakan bahwa ada 2 alasan individu memiliki pengendalian diri yang baik, yang pertama individu hidup dalam kelompok dalam memenuhi dan memuaskan kebutuhannya individu harus dapat mengontrol perilakunya dengan baik supaya tidak mengganggu kenyamanan orang lain, yang kedua ialah masyarakat mendorong individu untuk dapat menentukan dan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya supaya dalam proses untuk mencapai standar yang diinginkan individu tidak melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Ciri yang keempat ialah memiliki motivasi yang tinggi. Masalah yang dapat terjadi apabila individu memiliki penyesuaian diri yang rendah ialah, tidak aktif di kelas, prestasi belajar menurun, tidak bisa berbicara dalam diskusi, malu dengan lawan jenis, sering merasa minder. Motivasi berkaitan erat dengan penyesuaian diri, individu yang memiliki motivasi yang tinggi di dalam dirinya mampu untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan yang baru karena individu mampu mendorong dirinya untuk terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik,

memiliki prestasi belajar yang baik, menjadi orang yang percaya diri dan individu mampu memotivasi dirinya secara optimal untuk dapat mencapai sesuatu hal yang diinginkan dengan maksimal dan dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain maupun dengan lingkungan yang ada di sekitarnya.

Menurut McClelland (dalam Winarni, Anjariah & Romas, 2006) menjelaskan bahwa faktor pendorong motivasi seseorang untuk berprestasi yang terbesar diperoleh dari rumah, terutama dari orang tua. Ketika individu belajar dengan motivasi yang tinggi, maka ia akan merasa bersemangat dalam melaksanakan segala kegiatan belajarnya, seperti apa yang dikatakan oleh Dalyono (dalam Winarni, Anjariah & Romas, 2006). Semangat belajar individu akan berlangsung lama apabila lingkungan sosial dan orang-orang yang ada di sekitarnya terus berkelanjutan untuk mendukung dan memberikan semangat terutama yang berhubungan dengan hal pemberian informasi, perhatian, kehangatan, penilaian, dan pemberian sarana fisik yang memadai.

Ciri yang kelima ialah memiliki sikap yang baik terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungannya sehingga dapat menerima segala keadaan yang ada dan terjadi pada dirinya dengan baik. Hal ini berarti bahwa individu mampu menerima segala situasi dan kondisi yang ada di sekitarnya dengan baik dan memiliki sikap dan perilaku yang baik juga terhadap segala sesuatu yang ada di sekitarnya dengan baik sehingga individu dapat menjadi pribadi yang lebih dihormati dan dihargai oleh orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu menerima segala sesuatu yang ada di sekitarnya baik yang ada di rumah, sekolah, lingkungan masyarakat, dan di situasi dan kondisi apapun.

Variabel kematangan emosi memiliki beberapa aspek seperti yang diungkapkan oleh Walgito (dalam Haryati, 2013) yaitu dapat menerima keadaan diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya, tidak impulsive, dapat mengontrol emosi dan ekspresi emosinya dengan baik, dapat berpikir secara objektif dan realistis sehingga individu menjadi lebih sabar; penuh pengertian; dan memiliki toleransi yang baik, mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan pengertian. Menerima keadaan diri sendiri dan orang lain sangatlah penting dalam hal penyesuaian diri, dengan adanya penerimaan yang baik dari dalam diri sendiri maka individu akan mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan sekitar maupun dalam masyarakat.

Sutirna (dalam Shafira, 2015) menjelaskan bahwa kematangan emosi berkaitan dengan penyesuaian diri. Kematangan emosi merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian ini akan dibawa individu dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan lingkungannya. Individu dapat dikatakan matang emosinya apabila individu mampu untuk dapat berpikir secara objektif. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir secara nyata, mampu untuk dapat menerima dan memahami diri sendiri maupun orang lain, dan mampu mengelola emosi pada situasi dan kondisi yang tepat.

Aspek selanjutnya adalah tidak impulsive, artinya individu mampu berpikir panjang dan berpikir ke depan dengan lebih baik sebelum melakukan sebuah tindakan supaya tidak merugikan dirinya maupun orang lain. Impulsive sangat berkaitan dengan penyesuaian diri pada individu karena dalam hal penyesuaian

diri individu harus dapat memikirkan segala konsekuensi atau akibat yang akan ditimbulkan dari apa yang dikerjakan, untuk itu individu harus bisa berpikir jangka panjang dan jauh ke depan sebelum melakukan sesuatu sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Aspek yang ketiga ialah dapat mengontrol emosi dan ekspresi emosinya dengan baik, artinya individu mampu untuk mengendalikan diri dan emosinya dengan baik ketika emosi muncul sehingga tidak merugikan orang lain. Pada masa remaja, individu masih labil dan belum matang sehingga apabila mengalami suatu masalah, mereka akan bertindak sesuai dengan pikiran dan keinginannya sendiri.

Menurut Walgito (dalam Fitri & Adelya, 2017) individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bertindak secara emosional, tidak lagi bertindak tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang secara emosional. Seorang remaja sudah mencapai kematangan emosi apabila ketika menghadapi suatu masalah ia dapat menilai secara kritis tanpa tergesa-gesa mengekspresikan emosinya terlebih dahulu, dimana pada saat itu ia mampu mengontrol emosinya di hadapan orang lain dan mampu melihat waktu yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara baik dan wajar menyelesaikannya, maka dari itu individu harus mencapai kematangan emosinya dengan baik supaya mampu mengendalikan diri dan emosinya dengan baik dalam mengatasi masalah.

Aspek keempat ialah dapat berpikir secara objektif dan realistis sehingga individu menjadi lebih sabar; penuh pengertian; dan memiliki toleransi yang baik. Berdasarkan pendapat Schneiders (dalam Wulandari, 2016) sikap realistik dan objektif berkaitan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu

menerima kenyataan yang dialami tanpa adanya konflik dan memandang secara objektif. Sikap realistik dan objektif berdasarkan pada belajar, pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, dapat menghargai situasi dan masalah.

Aspek selanjutnya adalah mempunyai tanggung jawab yang baik, artinya dimana individu memiliki kesadaran untuk dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan dengan baik. Faktor lingkungan memberikan pengaruh yang besar terhadap pembentukan tanggung jawab pada diri individu. Hal ini disebabkan oleh tanggung jawab yang bukan bawaan lahir dan tidak dimiliki secara alami oleh individu seperti yang diungkapkan oleh Rich (dalam Faradiba & Royanto, 2018). Tanggung jawab juga dapat dibentuk dengan membantu individu agar merasa memiliki kompetensi, mengetahui, dan melakukan hal yang seharusnya dilakukan, untuk itu individu perlu diberikan tugas dan kewajiban yang dapat menjadi tantangan bagi individu untuk dapat menyelesaikannya dengan baik. Seringkali individu termotivasi untuk meningkatkan performanya karena diberikan suatu tanggung jawab yang baru.

Aspek berikutnya ialah dapat berdiri sendiri, artinya individu menjadi pribadi yang mandiri dalam segala sesuatu yang ia kerjakan tanpa bergantung pada orang lain. Spencer dan Kass (dalam Hirzati, 2013) individu yang mandiri adalah individu yang memiliki inisiatif, kemampuan mengatasi masalah, penuh ketekunan, memperoleh kepuasan dari usahanya dan ingin mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain. Kemandirian dapat meningkatkan penyesuaian diri pada individu, karena di dalamnya terdapat aspek-aspek yang mendukung ke arah terbentuknya penyesuaian diri. Kemandirian merupakan salah satu kemampuan individu untuk melakukan fungsi sosialnya, artinya individu dapat memiliki

kemampuan untuk berinteraksi atau bersosialisasi dengan lingkungan dan orang lain tanpa halangan.

Hirzati (2013) menyatakan bahwa penyesuaian diri dalam diri individu tidak terbentuk dengan sendirinya, banyak faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri salah satunya ialah kemandirian. Kemandirian adalah aspek kepribadian yang sangat penting bagi individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang dialaminya, dengan adanya kemandirian memungkinkan individu untuk memiliki tanggung jawab yang baik pada diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek yang ketujuh dari kematangan emosi adalah tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan pengertian. Artinya individu tidak mudah menyerah dan putus asa dalam menghadapi permasalahan yang ada di dalam dirinya, individu dapat mengatasi permasalahan yang ada dengan tenang dan memiliki pengertian yang baik pada orang lain sehingga individu mampu menghargai orang lain dan mengerti situasi dan kondisi yang ada di sekitarnya dengan baik. Sikap dan tindakan untuk tidak mudah putus asa dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi segala sesuatu dan menghadapi permasalahan sangat berkaitan dengan penyesuaian diri.

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik ia mampu untuk dapat mengendalikan emosinya dengan baik dan tidak mudah menyerah dan putus asa dalam menghadapi segala sesuatu dan permasalahan yang ada tetapi individu menghadapi setiap masalah dengan baik, dan dapat mengatasinya dengan baik, tenang dan mau mengerti situasi dan kondisi orang lain dan lingkungan sekitar dengan baik.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada variabel penyesuaian diri memiliki perhitungan Mean Empirik (M_E) 61.97 dan Standar Deviasi Empirik (SD_E) 6.735 maka didapatkan hasil 8 subjek atau 13.3% dengan kategori penyesuaian diri rendah, 42 subjek atau 70.0% dengan kategori penyesuaian diri sedang, dan 10 subjek atau 16.7% dengan kategori penyesuaian diri tinggi, sedangkan variabel penyesuaian diri memiliki nilai perhitungan Mean Hipotetik (M_H) sebesar 50 dan Standar Deviasi Hipotetik (SD_H) sebesar 6.66 dan didapatkan hasil 0 subjek atau 0% dengan kategori penyesuaian diri rendah, 15 subjek atau 15% dengan kategori penyesuaian diri sedang dan 45 subjek atau 45% dengan kategori penyesuaian diri tinggi.

Adapun hasil penelitian menunjukkan hasil yaitu, variabel kematangan emosi memiliki nilai perhitungan Mean Empirik (M_E) 87.40 dan Standar Deviasi Empirik (SD_E) 10.012 maka pada variabel kematangan emosi didapatkan hasil 10 subjek atau 16.7% dengan kategori kematangan emosi rendah, 40 subjek atau 66.7% dengan kategori kematangan emosi sedang, dan 10 subjek atau 16.7% dengan kategori kematangan emosi tinggi, sedangkan variabel kematangan emosi memiliki nilai perhitungan Mean Hipotetik (M_H) sebesar 70 dan Standar Deviasi Hipotetik (SD_H) sebesar 14 dan didapatkan hasil 2 subjek atau 2% dengan kategori kematangan emosi rendah, 22 subjek atau 22% dengan kategori kematangan emosi sedang, dan 36 subjek atau 36% dengan kategori kematangan emosi tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki sumbangan efektif (SE) sebesar 59.29% terhadap penyesuaian diri, sisanya 40.71% dipengaruhi oleh aspek-aspek yang lain yaitu sikap untuk belajar, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi yang efektif, dan

memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, hal ini diungkapkan oleh Overstreet (dalam Sari & Nuryoto, 2002). Kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri membuat individu lebih mudah untuk mengontrol munculnya konflik, hal tersebut memberikan gambaran ketika individu mampu untuk mengendalikan munculnya konflik, maka individu lebih mudah untuk dapat menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan (Kerns, Cohen, MacDonald, Cho, Stenger & Carter, 2004).

Dalam penelitian yang sudah peneliti lakukan, masih terdapat kekurangan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, diantaranya yaitu :

1. Tidak semua remaja yang ada di SOS bisa mengisi skala yang disebabkan karena ada yang sekolah di luar kota dan magang.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung ketika subjek mengisi skala karena kondisi yang tidak memungkinkan untuk dapat berhadapan tatap muka satu sama lain.
3. Dalam pembuatan item yang ada di skala bahasa yang digunakan kurang sederhana sehingga membuat subjek kesulitan dalam mengisi skala.