HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KEMATANGAN EMOSI PADA DEWASA AWAL

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT AND EMOTIONAL MATURITY IN EARLY ADULT***

**Sekar Indah Aryati1, Narastri Insan Utami2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

12sekarindarya@gmail.com, narastri@mercubuana-yogya.ac.id

120895630138827

**Abstrak**

Memasuki tahapan usia dewasa awal, sebagian besar individu memiliki permasalahan dalam menghadapi pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi memberikan pengaruh terhadap cara individu memandang dirinya sendiri, hal tersebut tercermin dalam konsep diri individu. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 129 orang dewasa awal yang berusia mulai dari 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala konsep diri dan skala kematangan emosi, dengan menggunakan model skala Likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi parametrik yaitu *product moment correlation* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, pada uji hipotesis hubungan antara konsep diri dengan kematangan emosi diperoleh koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0,503 dan (0,000 < 0,050) yang berarti ada korelasi yang positif serta signifikan antara konsep diri dengan kematangan emosi. Koefisien determinasi (R2) = 0,253 yang menunjukkan bahwa variabel konsep diri menyumbangkan kontribusi sebesar 25,3% terhadap kematangan emosi dan sisanya sebesar 74,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci: Dewasa Awal, Kematangan Emosi, Konsep Diri.**

***Abstract***

Entering the stage of early adulthood, most individuals have problems in dealing with emotional management. Emotional management has an influence on the way individuals see themselves, this is reflected in the individual's self-concept. So, this study aims to determine the relationship between self-concept and emotional maturity in early adulthood. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-concept and emotional maturity in early adulthood. The subjects in this study were 129 early adults ranging in age from 18 years to 40 years. The method of data collection was carried out using a self-concept scale and a scale of emotional maturity, using a Likert scale model consisting of 4 alternative answers. The data analysis method used is a parametric correlation technique, namely the product moment correlation developed by Karl Pearson. Based on the results of data analysis, the hypothesis test of the relationship between self-concept and emotional maturity obtained a correlation coefficient of (rxy) = 0.503 and (0.000 < 0.050) which means there is a positive and significant correlation between self-concept and emotional maturity. The coefficient of determination (R2) = 0.253 which indicates that the self-concept variable contributes 25.3% to emotional maturity and the remaining 74.7% is influenced by other factors*.*

***Keywords****:* ***Early Adulthood, Emotional Maturity, Self-Concept.***

**PENDAHULUAN**

Seseorang dapat disebut dewasa apabila sudah mampu menjalankan proses pertumbuhan dan siap menerima posisinya di masyarakat bersama dengan masyarakat lainnya (Hurlock, 1996). Seseorang yang berada di usia dewasa akan menghadapi berbagai perubahan serta penyesuaian sosial dan psikologis sehingga menunjukkan kebingungan dan ketidaknyamanannya. Menurut Matt, Seus, dan Schumann (Shulman, dkk., 2005) hal ini dikarenakan ada pergantian fungsi lama dari remaja ke dewasa serta beradaptasi dengan berbagai nilai yang dijunjung sebelumnya untuk selanjutnya dapat dipertimbangkan ataupun dikeluarkan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Evelyn (2019) dengan 97 subjek dewasa awal menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang keluarganya tidak utuh atau bercerai cenderung tidak dapat mengontrol emosi mereka sehingga menyebabkan timbul keinginan untuk melampiaskan rasa frustasi tersebut dengan cara yang negatif, hal ini akan ditampakkan oleh anak dengan berbagai cara misalnya emosi meledak-ledak dan berlebihan, tidak rasional dan tidak terkontrol. Selaras dengan karakteristik orang yang tidak dibekali dengan kematangan emosi yang baik.

Atwood dan Scholtz (Cahya dkk, 2021) mengatakan pengelolaan emosi belum stabil disebabkan oleh adanya respon negatif ketika menghadapi berbagai fenomena yang sedang dialaminya pada tahapan perkembangan seperti halnya dalam bidang psikologis yaitu perasaan yang tidak menentu dan mengalami krisis emosional. Menurut Pratiwi (2012) kematangan emosi sangat dibutuhkan untuk pendewasaan diri agar tidak terjadi krisis emosional. Kematangan emosi itu sendiri terdapat faktor-faktor yang dapat mendasari hal tersebut, diantaranya adalah lingkungan, individu, dan pengalaman.

Sukaesih (2017) mengatakan kematangan emosi berkaitan dengan perubahan fisik dan perkembangan fisiologi lainnya. Bagaimana persepsi seseorang terhadap perubahan fisik yang dialaminya membuat seseorang dibekali dengan konsep diri, baik secara positif maupun negatif. Hal demikian selaras dengan berbagai faktor yang mendasari kematangan emosi seseorang yakni masuk pada faktor individu. Menurut Aulina (2019) ketika seseorang memiliki konsep diri yang rendah maka memungkinkan seseorang tidak bisa untuk mengontrol emosinya dengan baik, hal itu sejalan dengan seseorang yang memiliki kematangan emosi yang rendah. Begitu juga sebaliknya.

Chaplin (Syadza & Sugiasih, 2017) menjelaskan bahwa kematangan emosi merupakan keadaan seseorang dalam mendapatkan kedewasaan pada perkembangan emosional. Seseorang dengan kematangan emosi akan tampak bijak dalam menunjukkan pola emosional. Kematangan emosi dapat disebut baik apabila dapat melaksanakan kontrol terhadap emosi dalam menghadapi keadaan tertentu. Menurut Walgito (2010) kematangan emosi memiliki beberapa aspek, aspek-aspek kematangan emosi yaitu penerimaan diri sendiri dengan orang lain, tidak impulsif, kontrol diri, berfikir objektif, dan tanggung jawab serta ketahanan menghadapi frustasi.

Penerimaan diri sendiri dengan orang lain yaitu mampu menerima keadaan dirinya atau kenyataan yang objektif bagi diri sendiri dan orang lain. Tidak impulsif yaitu mampu memberikan respon terhadap stimulus dengan cara mengatur apa yang didapatnya. Kontrol diri yaitu dapat mengontrol emosinya dengan baik meskipun sedang dirundung perasaan marah. Berfikir objektif berarti memiliki sifat sabar, rasa percaya diri, sikap realistik, dan optimistik, serta tidak terpaku dengan perasaan bersalah, rasa cemas maupun kesepian. Tanggung jawab dan ketahanan menghadapi frustasi yaitu memiliki tanggung jawab yang baik terhadap minat yang dimilikinya, dapat berdiri sendiri, serta tidak mudah frustasi kepada harapannya.

Annisa dan Handayani (2012) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan deksripsi dasar mengenai pikiran, diri sendiri serta pendapat individu terhadap dirinya sendiri, kesadaran terkait apa dan siapa dirinya maupun perbandingan antara dirinya dengan individu lainnya dan berbagai konsep ideal yang telah dikembangkan oleh dirinya. Calhoun & Acocella (1990) mengemukakan bahwa konsep diri terdiri dari tiga aspek yaitu pengetahuan, pengharapan dan penilaian. Pengetahuan diri yaitu pandangan seseorang dalam berbagai fungsi yang dijalaninya, pandangan tentang karakter kepribadian yang dirasakannya, dan pandangan tentang sikap diri. Pengharapan yaitu menggambarkan sesuatu yang menjadi cita-cita pada masa yang akan datang. Penilaian yaitu pandangan tentang kualitas diri dan kebiasan diri. Konsep ini berperan penting dalam menjelaskan serta mengarahkan seluruh sikap maupun perilaku. Oleh karenanya, konsep diri menjadi hal inti pola kepribadian yang terbentuk dari pandangan individu terhadap diri mereka. Menurut Munawaroh (2013) bagaimana cara seseorang ketika memandang diri secara positif akan muncul dari seluruh perilaku yang mampu mempengaruhi kematangan emosi.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsep diri dengan kematangan diri pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi konsep diri seseorang maka semakin tinggi pula kematangan emosinya. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri seseorang maka akan semakin rendah kematangan emosinya.

**METODE**

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu konsep diri sebagai variabel bebas dan kematangan emosi sebagai variabel terikat. Subjek dalam penelitian ini yaitu 129 subjek dengan rentang usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*, pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara populasi yang dipilih. Penilaian itu diambil tentunya apabila memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan topik penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode skala, skala yang digunakan yaitu skala konsep diri yang disusun oleh Calhoun dan Acocella berdasarkan aspek-aspek konsep diri yaitu pengetahuan, pengharapan, dan penilaian. Terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,947 dan daya beda aitem bergerak dari 0,408 sampai 0,789.

Skala kematangan emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi oleh Walgito yaitu penerimaan diri, tidak impulsif, kontrol emosi, berpikir objektif, bertanggungjawab dan ketahanan menghadapi frustasi. Terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,900 dan daya beda aitem 0,318 sampai 0,656. Alat ukur tersebut memiliki rentang jawaban antara 1 sampai 4 dari sangat tidak sesuai (STS) hingga sangat sesuai (SS). Kedua skala dilakukan analisis data menggunakan SPSS 26.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil deskripsi data penelitian konsep diri dan kematangan emosi pada dewasa awal dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** **Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Konsep Diri** | **Kematangan Emosi** |
| Data Hipotetik | Min Maks Mean SD | 301207515 | 301207515 |
| Data Empirik | Min Maks Mean SD | 154234195,6417,720 | 72118121,049,844 |

Berdasarkan uraian data diatas, Skala Konsep Diri dan Skala Kematangan Emosi bisa dikategorisasikan dengan cara mengklasifikasikan data menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah (Azwar, 2019). Adanya kategorisasi tersebut dimaksudkan untuk mengkelompokkan subjek dalam kelompok yang tempatnya bertingkat berdasarkan kontinum yang mengacu pada atribut-atribut yang diukur (Azwar, 2019). Hasil kategorisasi skor skala pada masing-masing variabel yaitu sebagai berikut:

#### Tabel 2. Kategorisasi Konsep Diri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tahun** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| Tinggi  | 129 | 100% |
| Sedang  | 0 | 0 |
| Rendah  | 0 | 0 |
| Total  | 129 | 100% |
|  |  |  |

**Tabel 3. Kategorisasi Kematangan Emosi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tahun** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| Tinggi  | 94 | 73% |
| Sedang  | 35 | 27% |
| Rendah  | 0 | 0 |
| Total  | 129 | 100% |
|  |  |  |

Menurut hasil dari kategorisasi data konsep diri, ditemukan sebanyak 129 subjek (100%) mempunyai tingkat konsep diri yang tinggi, sebanyak 0 subjek (0%) mempunyai tingkat konsep diri sedang, dan sebanyak 0 subjek (0%) mempunyai tingkat konsep diri rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri pada mayoritas subjek terhitung tinggi. Artinya subjek mengenal diri sendiri dengan baik dan bisa memahami serta bisa menerima sejumlah fakta yang ada didalam dirinya. Selain itu, subjek yang memiliki konsep diri yang tinggi juga bisa untuk mengontrol emosinya dengan baik, hal itu sejalan dengan seseorang yang memiliki kematangan emosi yang baik.

Menurut hasil dari kategorisasi data kematangan emosi, ditemukan sebanyak 94 subjek (73%) mempunyai tingkat kematangan emsoi tinggi, sebanyak 35 subjek (27%) mempunyai tingkat kematangan emosi sedang, dan sebanyak 0 subjek (0%) mempunyai tingkat kematangan emosi rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kematangan emosi pada mayoritas subjek cenderung tinggi. Subjek yang berada di kategori tinggi artinya subjek mampu menerima keadaan dirinya atau kenyataan yang objektif bagi diri sendiri dan orang lain, mampu memberikan respon terhadap stimulus dengan cara mengatur apa yang didapatnya, dapat mengontrol emosinya dengan baik, memiliki sifat sabar, rasa percaya diri, sikap realistik, dan optimistik, serta tidak terpaku dengan perasaan bersalah, rasa cemas maupun kesepian, memiliki tanggung jawab yang baik terhadap minat yang dimilikinya, dapat berdiri sendiri, serta tidak mudah frustasi kepada harapannya.

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* Z pada variabel konsep diri diperoleh K-S Z = 0,061 dengan p = 0,200 (p > 0,050) yang artinya sebaran data variabel konsep diri mengikuti sebaran data yang berdistribusi normal. Selanjutnya pada hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* Z pada variabel kematangan emosi diperoleh K-S Z = 0,106 dengan p = 0,001 (p < 0,050) yang artinya sebaran data kematangan emosi tidak mengikuti sebaran data yang berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan dari hasil uji linieritas pada variabel konsep diri dengan kematangan emosi diperoleh nilai koefisien linear F = 48,894 dengan p = 0,000 (p < 0,050) yang menunjukkan bahwa hubungan konsep diri dengan kematangan emosi adalah hubungan yang linier.

Kemudian hasil uji korelasi pada variabel konsep diri dengan kematangan emosi diperoleh nilai koefisien korelasi (rxy) = 0,503 dengan p = 0,000 (p < 0,050) yang berarti ada hubungan yang positif antara konsep diri dengan kematangan emosi*.* Berdasarkan dari hasil analisis data, dapat diambil kesimpulan yaitu ada hubungan yang positif antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal, sehingga hal tersebut dapat membuktikan bahwa hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini diterima. Hubungan positif ditunjukkan dengan semakin tinggi konsep diri yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kematangan emosinya.

Sofia (2012) menyebutkan penyebab seseorang memiliki kematangan emosi yang rendah salah satunya disebabkan oleh seseorang memiliki konsep diri yang rendah. Ketika seseorang memiliki konsep diri yang rendah maka memungkinkan seseorang tidak mengenal diri sendiri dengan baik dan tidak bisa memahami serta tidak bisa menerima sejumlah fakta yang ada didalam dirinya. Selain itu juga, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulina (2019) seseorang yang memiliki konsep diri yang rendah juga tidak bisa untuk mengontrol emosinya dengan baik, hal itu sejalan dengan seseorang yang memiliki kematangan emosi yang rendah.

Konsep diri memiliki peranan penting dalam menentukan dan mengarahkan seluruh sikap dan perilaku. Sebab, konsep diri merupakan salah satu inti pola kepribadian yang terbentuk dari pandangan seseorang terhadap dirinya. Munawaroh (2013) mengatakan bahwa bagaimana cara seseorang memandang dirinya secara positif akan tampak dari seluruh perilaku yang mempengaruhi kematangan emosinya. Konsep diri masuk ke dalam salah satu faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, lebih tepatnya berada didalam faktor individu dalam mempengaruhi kematangan emosi. Konsep diri dapat bersumber dari diri sendiri, teman, keluarga, atau orang-orang yang ada disekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui nilai koefisien determinasi (R2) yang diperoleh yaitu sebesar 0,253 yang menunjukkan variabel konsep diri mempunyai kontribusi sebesar 25,3% terhadap kematangan emosi. Kemudian sisanya yaitu sebesar 74,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal. Hubungan antara kedua variabel tergolong tinggi dan memiliki arah positif, artinya semakin tinggi konsep diri seseorang maka kematangan emosinya juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri seseorang maka kematangan emosinya juga akan semakin rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk lebih meningkatkan kematangan emosikarena ada beberapa subjek yang kematangan emosinya masih berada pada tingkat sedang. Untuk meningkatkan kematangan emosi dapat dilakukan dengan cara belajar untuk mengenali emosi itu sendiri, memiliki pandangan yang realistis terhadap kehidupan, serta cara terakhir yang dapat digunakan yaitu dengan cara lebih percaya terhadap diri sendiri sehingga dengan cara demikian subjek bisa perlahan untuk meningkatkan kematangan emosinya. Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi maupun bahan perbandingan yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini agar bisa lebih memperdalam variabel ini maupun diganti dengan salah satu variabel yang ada.

**DAFTAR PUSTAKA**

Annisa, N., & Handayani, A. (2012). Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi: Pitutur,* 1(1), 53-64.

Annisa, C. B. (2021). *Hubungan antara kematangan emosi dengan empati pada mahasiswa perempuan yang merantau.* (Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Aulina, N. (2019). Konsep diri, kematangan emosi, dan perilaku bulying pada remaja. *Cognicia*, 7(4), 434-445.

Azwar. (2019). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Calhoun, J. F., Acocella, J. R. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. alih bahasa: satmoko*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).

Fajriyanti, N., & Nuz’amidhan, R. L. (2018). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(5), 183-191.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* (Penerjemah: Istiwidayanti, Soedjarwo) Jakarta: Erlangga.

Munawaroh, Mas’udatul. (2013). *Hubungan konsep diri dengan kemandirian santri di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek Karangbesuki Sukun Malang.* Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Olga, N. F. (2019). *Hubungan kematangan emosi dengan agresivitas verbal yang dilakukan pada kalangan mahasiswa* (*Doctoral Dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Savitri, E. (2021). *Hubungan antara konsep diri dan konformitas dengan gaya hidup brand minded pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (*Doctoral dissertation*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S., Cohen, O., & Mahler, A. (2005). Emerging Adulthood. *Journal Of Adolescent Research*, 20(5), 577–603.

Sofia, L. (2012). Hubungan konsep diri dan kematangan emosi dengan motivasi berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 81-90.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian administrasi.* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sukaesih, T. (2017). *Pendidikan keimanan bagi usia dewasa awal menurut perspektif islam*. (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Syadza, N., & Sugiasih, I. (2018). Cyberbullying pada remaja SMP X di Kota Pekalongan ditinjau dari konformitas dan kematangan emosi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 17-26.