

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kematangan Emosi

a. Pengertian Emosi

Secara umum, orang sering mengartikan "emosi" dengan perasaan marah. Asal-usul kata "emosi" berasal dari bahasa Perancis, yaitu dari kata "*emotion*," yang berasal dari kata "*emouvoir*" yang berarti "menggerakkan" atau "*mengexcite*," yang sendiri berakar dari bahasa Latin "*emovere*." Kata "*emovere*" terdiri dari dua bagian, yaitu "e-" (varian dari "ex-") yang berarti "keluar," dan "*movere*" yang berarti "bergerak." Dengan demikian, secara etimologi, emosi memiliki arti bergerak keluar. Emosi dasar manusia sebenarnya dapat dibagi menjadi lima jenis, yaitu marah, sedih, gembira, takut, dan muak. Ahli psikologi bahkan mengelompokkan emosi ini lebih rinci, seperti ragu-ragu, khawatir, dan sebagainya (Sukatin dkk, 2020).

Sarasati & Nurvia (2021) menjelaskan bahwa Emosi dapat dijelaskan sebagai reaksi afektif yang timbul ketika seseorang berada dalam suatu situasi atau berinteraksi dengan lingkungannya. Emosi ini tercermin dalam perilaku dan perasaan individu terhadap situasi yang sedang dialaminya. Jenis emosi yang muncul dapat berupa kebahagiaan, ketakutan, kemarahan, atau berbagai perasaan lainnya, tergantung pada cara situasi tersebut memengaruhi individu tersebut.

Menurut Budiono & Masing (2022) emosi adalah dasar yang sangat penting dalam pembentukan dan pertumbuhan kekuatan mental seseorang. Emosi tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata yang pasti. Oleh karena itu, konsep emosi tidak hanya terbatas pada perasaan saja, tetapi mencakup segala kondisi dalam diri seseorang yang membawa nuansa afektif, baik yang lemah maupun yang kuat. Emosi juga bisa dianggap sebagai perasaan yang sangat intens yang dapat dinyatakan kepada seseorang atau terhadap suatu situasi melalui berbagai cara, seperti kata-kata, tulisan, atau tindakan, baik yang bersifat negatif maupun positif. Emosi mencerminkan karakter individu dan dapat digunakan sebagai indikator karakter yang berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri dan kesabaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan emosi sebagai respons kompleks yang melibatkan perasaan, fisiologi, pikiran, dan tindakan yang muncul sebagai tanggapan terhadap suatu rangsangan atau situasi tertentu. Emosi melibatkan perubahan dalam keadaan mental dan fisik seseorang, seperti perasaan gembira, sedih, marah, takut, atau berbagai jenis perasaan lainnya. Emosi dapat sangat bervariasi dalam intensitasnya, dan mereka dapat memengaruhi perilaku, pikiran, dan pengalaman individu.

b. Kematangan Emosi

Dalam mengelola emosi, seorang individu perlu memiliki kematangan emosi, yang merupakan kemampuan untuk mengarahkan emosi dasar yang intens ke arah yang produktif sehingga mencapai tujuan

yang memuaskan diri sendiri dan diterima oleh lingkungan sekitar. Menurut Sovitriana & Sianturi (2021) kematangan emosional sebagai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi individu. Orang yang memiliki kematangan emosional tidak akan menunjukkan pola emosional yang hanya sesuai dengan anak-anak. Mereka juga memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka saat menghadapi berbagai situasi.

Kematangan emosional merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur perasaannya dengan baik. Ini melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi mereka, mengalihkannya ke arah yang lebih positif, memberikan tanggapan yang tepat saat menghadapi tantangan dalam hidup, menerima diri mereka dengan baik, dan mampu berpikir secara objektif (Putri, 2020).

Menurut Hurlock (2004) kematangan emosi adalah kemampuan untuk tidak melepaskan emosi di depan orang lain secara impulsif, melainkan menunggu waktu dan tempat yang lebih sesuai untuk menyatakan perasaan dengan cara yang lebih dapat diterima. Kematangan emosi pada remaja tercapai ketika mereka, pada akhir masa remaja, tidak lagi mengungkapkan emosi secara sembarangan kepada orang lain, tetapi dapat mengelolanya dengan bijak dan menunjukkan reaksi emosional yang stabil, tidak bergejolak dari satu mood ke mood lainnya. Seiring dengan bertambahnya kematangan emosi seseorang, emosi negatif akan berkurang. Proses perkembangan emosi yang positif ini memungkinkan individu untuk

beradaptasi dengan lingkungan mereka, sehingga mereka dapat menerima diri mereka sendiri dan orang lain dengan lebih baik.

Berdasarkan penjabaran di atas, kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengatur, dan mengendalikan emosinya dengan baik. Kematangan emosi mencakup kemampuan untuk merespons situasi dan tantangan kehidupan dengan bijaksana, tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan atau impulsif. Individu yang memiliki kematangan emosional dapat mengatasi stres, konflik, dan tekanan dengan cara yang sehat dan produktif. Mereka juga cenderung lebih mampu berempati terhadap perasaan orang lain dan menjaga hubungan sosial yang positif. Kematangan emosional adalah aspek penting dalam perkembangan pribadi dan sosial seseorang.

c. Ciri-ciri Kematangan Emosi

Ciri-ciri kematangan emosi menurut Rinaldi (2019), diantaranya:

1) Kemampuan Mengenali Emosi

Individu yang memiliki kematangan emosional dapat dengan mudah mengenali emosi mereka sendiri. Mereka tahu bagaimana perasaan mereka dalam berbagai situasi.

2) Kemampuan Memahami Emosi

Orang yang memiliki kematangan emosional mampu memahami asal-usul, penyebab, dan dampak dari emosi mereka. Mereka memiliki wawasan yang lebih dalam tentang perasaan mereka.

3) Kemampuan Mengatur Emosi

Kematangan emosional mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, sehingga individu tidak merespons secara impulsif atau berlebihan terhadap situasi tertentu

4) Kemampuan Mengendalikan Emosi

Individu dengan kematangan emosional mampu mengendalikan emosi mereka dan tidak membiarkan emosi negatif mendominasi tindakan atau keputusan mereka.

5) Kemampuan Berempati

Mereka memiliki kemampuan untuk berempati terhadap perasaan orang lain dan dapat merasakan apa yang orang lain alami. Ini membantu dalam membangun hubungan sosial yang kuat.

6) Resiliensi Emosional

Orang yang matang secara emosional cenderung lebih tahan terhadap stres dan tekanan. Mereka dapat pulih dengan cepat setelah mengalami situasi sulit.

7) Tidak Menunjukkan Emosi yang Tidak Pantas

Individu yang memiliki kematangan emosional tidak mengekspresikan emosi yang tidak pantas untuk usia atau situasi tertentu. Mereka tidak akan menunjukkan perilaku yang hanya cocok untuk anak-anak.

8) Pemahaman Diri

Kematangan emosional juga mencakup pemahaman diri yang lebih baik. Orang yang matang secara emosional tahu siapa diri mereka, apa yang mereka butuhkan, dan apa yang penting bagi mereka.

9) Pemecahan Masalah yang Efektif

Mereka cenderung menggunakan emosi mereka sebagai alat untuk membantu dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang efektif.

10) Toleransi terhadap Ketidakpastian

Kematangan emosional juga mencakup toleransi terhadap ketidakpastian dan ketidaksempurnaan dalam kehidupan. Individu ini lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan dan kegagalan.

Ciri-ciri kematangan emosional ini dapat bervariasi dari individu ke individu dan bisa berkembang seiring waktu. Meningkatkan kematangan emosional seringkali melibatkan introspeksi, belajar dari pengalaman, dan upaya aktif untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi.

d. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Kematangan emosional melibatkan sejumlah aspek yang mencakup pemahaman dan pengelolaan emosi dengan efektif (Agustian, 2019). Berikut adalah beberapa aspek utama dari kematangan emosional:

1) Pemahaman Emosi Pribadi

Ini mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami emosi diri sendiri, termasuk pengenalan pemicu emosi tertentu serta pemahaman bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran dan perilaku.

2) Pemahaman Emosi Orang Lain

Kematangan emosional juga melibatkan kemampuan untuk membaca dan memahami emosi orang lain. Ini memfasilitasi komunikasi yang efektif dan mendorong empati terhadap perasaan individu lainnya.

3) Regulasi Emosi

Ini mencakup keterampilan untuk mengelola emosi dengan baik sehingga individu tidak merespons situasi secara impulsif atau berlebihan. Hal ini juga mencakup kemampuan untuk meredakan emosi negatif.

4) Empati

Kematangan emosional melibatkan kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain, membantu dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung.

5) Pengambilan Keputusan Emosional yang Bijaksana

Ini mencakup kemampuan untuk membuat keputusan yang didasarkan pada pemahaman yang baik tentang emosi dan efeknya. Orang yang matang emosional dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam situasi yang melibatkan emosi.

6) Resiliensi Emosional

Ini adalah kemampuan untuk pulih dengan cepat setelah menghadapi stres atau kesulitan emosional. Kematangan emosional membantu individu menjadi lebih tahan terhadap tekanan.

7) Toleransi terhadap Ketidakpastian

Kematangan emosional juga mencakup kemampuan untuk mengatasi perasaan cemas atau takut terhadap ketidakpastian masa depan.

8) Penerimaan Diri

Ini adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan semua kelebihan dan kekurangan, dengan gambaran diri yang realistis.

9) Kesadaran Diri

Ini adalah kemampuan untuk menyadari perasaan dan memahami alasan di balik perasaan tersebut. Individu yang matang emosional dapat mengidentifikasi emosi mereka dengan jelas.

10) Kemampuan Berkomunikasi Emosi

Kematangan emosional mencakup kemampuan untuk berbicara tentang emosi secara terbuka dan efektif kepada orang lain.

11) Kemampuan Memahami Konteks

Ini adalah kemampuan untuk memahami bahwa ekspresi emosi dapat bervariasi sesuai dengan konteksnya, dan ada situasi di mana cara ekspresi emosi yang berbeda lebih sesuai.

12) Pengendalian Impuls

Kematangan emosional mencakup kemampuan untuk menahan diri dari tindakan impulsif yang mungkin dipicu oleh emosi negatif.

Dr. Fadil (Putri, 2020) menjelaskan bahwa elemen-elemen kematangan emosi mencakup beberapa aspek. Pertama, kematangan emosi melibatkan kemampuan untuk menghadapi realitas dengan berperilaku sesuai dengan kondisi, mengakui dan menafsirkan permasalahan dengan mempertimbangkan berbagai sudut pandang. Selanjutnya, kematangan emosi mencakup kemampuan untuk menentukan prioritas, melakukan pertimbangan yang matang di antara berbagai aspek kehidupan, dan mengetahui mana yang paling penting di antara yang penting. Seseorang yang matang emosinya juga mampu merencanakan tujuan jangka panjang, menahan keinginan atau kebutuhan demi kepentingan masa depan, serta menerima tanggung jawab dengan teratur dan optimis.

Selain itu, kematangan emosi melibatkan kemampuan untuk menerima kegagalan, menghadapinya dengan kedewasaan, dan menghadapi segala kemungkinan yang tidak pasti untuk mencapai kemakmuran. Terakhir, aspek kematangan emosi juga mencakup hubungan emosional yang mencakup tidak hanya mempertimbangkan diri sendiri tetapi juga memberikan perhatian kepada orang lain. Ini melibatkan

pencarian yang serius tentang jati diri dan keterlibatan dalam komunitas sosial.

Semua elemen tersebut bersinergi untuk membentuk kematangan emosional individu. Peningkatan kematangan emosional melibatkan refleksi, latihan, dan pengalaman hidup berkelanjutan. Ini mencakup kemampuan menghadapi realitas, menangani permasalahan dengan mempertimbangkan sudut pandang beragam, serta menetapkan prioritas dan pertimbangan matang dalam kehidupan. Kematangan emosional juga mencakup perencanaan tujuan jangka panjang, penahanan keinginan untuk masa depan, serta penerimaan tanggung jawab dengan kematangan dan optimisme. Aspek terakhir melibatkan hubungan emosional yang menekankan perhatian terhadap orang lain, pencarian identitas diri, dan keterlibatan dalam komunitas sosial.

e. Faktor-faktor Kematangan Emosi

Kematangan emosional dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan hal-hal yang terjadi dalam diri individu, sementara faktor eksternal berkaitan dengan pengaruh dari lingkungan dan interaksi sosial (Komarudin, 2019). Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai kedua jenis faktor ini:

1) Faktor Internal Kematangan Emosi:

- a) Kemampuan Pemahaman Emosi Pribadi: kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri dan melibatkan kesadaran diri terkait dengan perasaan dan respons emosional mereka.
- b) Kemampuan Regulasi Emosi: Faktor ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka sendiri, termasuk mengelola emosi negatif dan mengalihkannya ke arah yang lebih positif.
- c) Kemampuan Berempati: Kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain adalah faktor internal penting dalam kematangan emosional. Ini melibatkan empati terhadap perasaan dan pengalaman orang lain.
- d) Pengendalian Diri: Kemampuan untuk mengontrol impuls dan tindakan yang mungkin dipicu oleh emosi adalah faktor internal yang sangat relevan. Ini mencakup keterampilan dalam menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan saat emosi memuncak.
- e) Pemahaman Nilai dan Prinsip: Kesadaran akan nilai-nilai pribadi dan prinsip moral dapat membantu individu dalam membuat keputusan emosional yang sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut.
- f) Resiliensi Emosional: Resiliensi, atau kemampuan untuk pulih dengan cepat setelah mengalami stres atau kesulitan emosional,

juga merupakan faktor internal penting dalam kematangan emosional.

2) Faktor Eksternal Kematangan Emosi:

- a) Dukungan Sosial: Hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas memainkan peran besar dalam perkembangan kematangan emosional. Dukungan sosial yang positif dapat membantu individu merasa didukung dan aman secara emosional.
- b) Pendidikan dan Informasi: Faktor-faktor eksternal seperti pendidikan dan pengetahuan tentang emosi dapat memengaruhi kematangan emosional. Pelatihan atau program edukasi mengenai emosi dapat membantu individu menjadi lebih sadar dan terampil dalam mengelola perasaan.
- c) Konteks Budaya: Nilai-nilai, norma, dan ekspektasi budaya dapat memengaruhi cara individu mengungkapkan dan mengelola emosi. Budaya dapat menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam perkembangan kematangan emosional.
- d) Pengalaman Hidup: Pengalaman masa lalu, termasuk trauma atau pengalaman emosional yang kuat, dapat memengaruhi perkembangan kematangan emosional. Pengalaman-pengalaman ini dapat membentuk cara individu merespons emosi.
- e) Interaksi Sosial: Faktor eksternal ini melibatkan interaksi dengan orang lain dalam situasi sehari-hari. Interaksi ini dapat

memengaruhi cara individu mengelola emosi mereka, terutama dalam konteks hubungan sosial.

- f) Stabilitas Lingkungan: Lingkungan yang stabil dan aman dapat memberikan landasan yang baik untuk pengembangan kematangan emosional. Sebaliknya, lingkungan yang tidak stabil atau berbahaya dapat memengaruhi kematangan emosional secara negatif.

Faktor-faktor kematangan emosi menurut (Rinaldi, 2019) mencakup aspek-aspek yang memengaruhi perkembangan dan kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi. Beberapa faktor kunci termasuk pengalaman hidup, pendidikan emosional, dukungan sosial, kesadaran diri, kemampuan komunikasi, kontrol diri, inteligensi emosional, dan kebijaksanaan emosional. Semua faktor ini bekerja bersama-sama untuk membentuk kematangan emosional individu, dengan peran mereka yang dapat bervariasi antarindividu.

Kematangan emosional adalah hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor-faktor internal dan eksternal ini. Individu dapat memengaruhi dan meningkatkan kematangan emosional mereka dengan memahami dan mengelola faktor-faktor ini dengan baik.

2. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengelola perilaku mereka sesuai dengan situasi dan

kondisi tertentu. Ini melibatkan kemampuan untuk menjaga perilaku yang tidak mencolok, mengendalikan dorongan untuk menarik perhatian berlebihan, mengubah perilaku agar sesuai dengan norma sosial, membuat orang lain merasa nyaman, dan kadang-kadang menahan diri dari mengekspresikan perasaan pribadi secara berlebihan (Mansyur & Casmini, 2022).

Kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menahan impuls dan dorongan mereka saat mereka dihadapkan pada situasi yang menantang atau godaan. Kontrol diri berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental, serta kemampuan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan atau tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Siallagan dkk, 2021).

Kontrol diri dapat dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan mengelola perilaku mereka agar menghasilkan hasil yang positif. Ini adalah potensi yang dapat dikembangkan dan dimanfaatkan oleh individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk saat menghadapi kondisi dan tantangan dalam lingkungan sekitarnya (Ramadona & Mamat, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, mengatur perilaku, menjaga kedisiplinan diri. Ini termasuk mempertimbangkan konsekuensi tindakan dan membuat keputusan bijaksana berdasarkan pemikiran jangka panjang, mengendalikan emosi, menjaga fokus pada tujuan, dan mengikuti aturan atau norma yang berlaku. Hal ini penting

dalam mencapai kesejahteraan pribadi dan mencapai tujuan dalam kehidupan.

b. Aspek-aspek Kontrol Diri

Kemampuan kontrol diri penting untuk mencapai tujuan, menjaga hubungan yang sehat, dan menghindari tindakan impulsif yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Berikut adalah beberapa aspek kontrol diri yang dapat diperhatikan menurut (Sari & Kustanti, 2020):

1) Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku mencakup kemampuan untuk mengendalikan tindakan fisik dan respons reaktif terhadap situasi. Beberapa contoh kontrol perilaku meliputi:

- a) Menahan diri dari tindakan impulsif: Mampu menghindari tindakan yang dilakukan tanpa pemikiran matang dan yang dapat berdampak negatif.
- b) Mengelola kebiasaan buruk: Kemampuan untuk menghentikan atau mengurangi kebiasaan yang tidak sehat, seperti merokok, mengonsumsi alkohol berlebihan, atau makan berlebihan.
- c) Melakukan tindakan yang sesuai dengan tujuan: Mampu mengarahkan perilaku secara konsisten ke arah tujuan atau nilai-nilai yang diinginkan.

2) Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif melibatkan kemampuan untuk mengendalikan pemikiran dan perhatian. Beberapa contoh kontrol kognitif meliputi:

- a) Fokus dan konsentrasi: Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas atau informasi yang penting sambil mengabaikan gangguan eksternal.
- b) Mengelola stres dan emosi: Mampu meredakan stres dengan mengatur pemikiran dan emosi yang muncul dalam situasi yang menegangkan.
- c) Menghindari pemikiran obsesif: Kemampuan untuk mengendalikan pemikiran yang berulang-ulang dan tidak produktif.

3) Kontrol Keputusan:

Kontrol Keputusan adalah kemampuan untuk membuat keputusan dengan bijak dan sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi.

Beberapa contoh kontrol keputusan meliputi:

- a) Evaluasi Risiko: Kemampuan untuk mempertimbangkan konsekuensi dan risiko dari berbagai pilihan sebelum membuat keputusan.
- b) Pertimbangan Etika: Memastikan bahwa keputusan yang diambil sesuai dengan prinsip-prinsip etika dan moral yang dianut.
- c) Pemahaman Prioritas: Menentukan prioritas dalam pengambilan keputusan dan menghindari terjebak dalam keputusan yang impulsif atau tidak penting.

Ketiga aspek kontrol diri ini saling terkait dan berkontribusi untuk membentuk kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri mereka sendiri dalam berbagai situasi. Kontrol perilaku membantu mencegah

tindakan impulsif yang dapat merugikan, kontrol kognitif membantu mengelola pikiran dan emosi yang muncul, dan kontrol keputusan membantu dalam pengambilan keputusan yang bijak dan sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Semua aspek ini penting dalam pengembangan kontrol diri yang sehat dan efektif.

c. Faktor-faktor Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan hasil dari sejumlah faktor yang berinteraksi, dan faktor-faktor ini dapat berdampak pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan pikiran mereka. Menurut (Ramadona & Mamat, 2019), faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kontrol diri dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni:

1) Faktor internal.

Faktor internal ini mencakup elemen-elemen seperti usia, cara orang tua memberlakukan disiplin, respon orang tua terhadap kegagalan anak, gaya berkomunikasi, dan bagaimana orang tua mengungkapkan emosi, apakah dengan penuh emosi atau dengan kemampuan menahan diri. Semua faktor ini merupakan dasar bagi anak-anak untuk memahami konsep kontrol diri. Seiring dengan penambahan usia, anak-anak juga terpapar pada pengaruh dari lingkungan dan berbagai pengalaman sosial yang membentuk cara mereka merespons kekecewaan, ketidakpuasan, atau kegagalan, dan dengan waktu, kontrol diri tersebut mulai tumbuh secara internal.

Faktor kognitif dalam kontrol diri, yang berkaitan dengan kesadaran individu terhadap proses mental yang mereka gunakan untuk mencapai tujuan. Ini melibatkan proses berpikir, pengetahuan, dan perencanaan strategi sebelum bertindak. Individu yang mampu menggunakan kemampuan kognitif ini diharapkan dapat mengatur perilaku mereka melalui proses berpikir dan perencanaan yang lebih bijak. Dengan kata lain, tingkat kemampuan intelektual seseorang dapat memengaruhi sejauh mana mereka mampu mengendalikan diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal kontrol diri, seperti lingkungan dan keluarga, memiliki pengaruh penting terhadap kontrol diri. Faktor-faktor ini terutama berasal dari luar individu dan mencakup pengaruh dari lingkungan dan pengasuhan keluarga. Orang tua, sebagai bagian dari lingkungan keluarga, memiliki peran kunci dalam membentuk kemampuan kontrol diri seseorang. Salah satu pendekatan yang diambil oleh orang tua adalah penerapan disiplin. Hal ini dikarenakan disiplin dapat memiliki dampak signifikan dalam membentuk kepribadian yang baik dan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku mereka. Kedisiplinan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mengembangkan kontrol diri dan arah pribadi (*self-direction*) sehingga seseorang dapat bertanggung jawab dengan baik atas tindakan-tindakan yang mereka lakukan.

d. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Ramadona & Mamat (2019) menggambarkan tingkat kontrol diri yang berbeda pada individu dengan menyebutkan tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *overcontrol*, *undercontrol*, dan *appropriate control*. Berikut jenis kualitas kontrol diri sebagai berikut:

1) *Overcontrol* (Pengendalian Berlebihan)

Overcontrol terjadi ketika seseorang memiliki tingkat kontrol diri yang terlalu tinggi atau berlebihan. Orang dengan *overcontrol* cenderung sangat ketat dalam mengendalikan emosi, tindakan, atau pikiran mereka. Mereka mungkin cenderung menekan atau menahan emosi mereka secara berlebihan, bahkan dalam situasi di mana ekspresi emosi yang sehat atau wajar akan lebih tepat. Orang dengan *overcontrol* juga dapat menjadi sangat perfeksionis dan terlalu kritis terhadap diri sendiri, yang dapat mengarah pada stres dan kecemasan yang tinggi.

2) *Undercontrol* (Ketidakmampuan Mengendalikan Diri)

Undercontrol adalah kebalikan dari *overcontrol*. Ini terjadi ketika seseorang memiliki kendali diri yang lemah atau tidak cukup dalam mengendalikan emosi, tindakan, atau pikiran. Individu dengan *undercontrol* cenderung lebih impulsif, mungkin mudah marah, atau tidak mampu menunda kepuasan untuk mencapai tujuan yang lebih besar. Mereka dapat mengambil risiko yang berlebihan tanpa memikirkan konsekuensinya, dan kurangnya kontrol diri ini dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menciptakan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

3) *Appropriate Control* (Kendali yang Tepat)

Appropriate control adalah tingkat kontrol diri yang seimbang dan tepat. Ini mencakup kemampuan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan emosi, tindakan, dan pikiran dengan cara yang sehat dan sesuai dengan situasi. Individu dengan *appropriate control* mampu merespons emosi mereka dengan tepat, menghindari tindakan impulsif yang merugikan, dan memilih tindakan yang bijak sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan mereka. Mereka tidak terlalu mengendalikan atau terlalu longgar dalam pendekatan mereka terhadap kontrol diri.

Penting untuk diingat bahwa masing-masing dari tiga jenis kontrol diri ini memiliki konsekuensi tersendiri dan dapat sesuai dengan situasi tertentu. Tujuan utama adalah mencapai tingkat kontrol diri yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Jika seseorang merasa memiliki masalah dengan kontrol diri mereka, baik itu *overcontrol* atau *undercontrol*, konsultasi dengan seorang profesional kesehatan mental atau terapis dapat membantu dalam mengembangkan kualitas kontrol diri yang lebih tepat dan sehat.

3. Keterkaitan antara Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri

Kematangan emosi dan kontrol diri saling terkait dan memiliki hubungan yang erat. Kedua konsep ini memengaruhi satu sama lain dan berkontribusi pada perkembangan pribadi yang sehat. Berikut adalah beberapa keterkaitan antara kematangan emosi dan kontrol diri (Agustian, 2019):

a. Pemahaman Emosi

Kematangan emosi melibatkan pemahaman yang mendalam tentang emosi-emosi seseorang, bagaimana emosi itu muncul, dan apa yang memicu mereka. Dengan pemahaman yang baik tentang emosi, seseorang memiliki dasar yang kuat untuk mengembangkan kontrol diri yang lebih baik. Mereka dapat mengenali emosi-emosi yang muncul dan meresponsnya dengan cara yang lebih sehat.

b. Regulasi Emosi

Kontrol diri dan kematangan emosi berhubungan erat dalam hal regulasi emosi. Individu yang memiliki kematangan emosi yang tinggi lebih mampu mengatur emosi-emosi mereka dengan baik. Mereka dapat meredakan emosi negatif, seperti kemarahan atau kecemasan, dan menjaga ketenangan dalam situasi yang menegangkan. Kemampuan ini merupakan bagian integral dari kontrol diri yang efektif.

c. Kontrol Diri dalam Reaksi Emosional

Kematangan emosi membantu seseorang dalam menghindari reaksi emosional yang berlebihan atau impulsif. Orang yang matang emosinya mungkin lebih mampu menahan diri dari merespons situasi dengan marah atau frustrasi yang berlebihan. Sebaliknya, mereka dapat merespons dengan tenang dan penuh kesadaran.

d. Pengambilan Keputusan yang Bijak

Kontrol diri yang baik dan kematangan emosi membantu dalam pengambilan keputusan yang bijak. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang baik tentang emosi mereka dan dapat mengendalikannya, mereka

cenderung membuat keputusan yang lebih baik dan lebih sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai mereka.

e. Hubungan yang Sehat

Kematangan emosi dapat membantu dalam menjaga hubungan yang sehat. Ketika seseorang dapat mengendalikan emosi negatif, mereka cenderung berkomunikasi dengan lebih baik dan menghindari konflik yang tidak perlu. Ini berkontribusi pada hubungan yang lebih positif dengan orang lain.

f. Pengembangan Kontrol Diri yang Lebih Baik

Sebaliknya, pengembangan kontrol diri yang lebih baik juga dapat membantu dalam mengembangkan kematangan emosi. Ketika seseorang belajar mengendalikan tindakan impulsif dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, ini dapat memperkuat kematangan emosi mereka.

Kesimpulannya, kematangan emosi dan kontrol diri adalah dua konsep yang saling memperkuat dan saling melengkapi. Mereka berperan penting dalam pembentukan pribadi yang seimbang dan sehat. Meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam kedua area ini dapat membantu individu untuk menjadi lebih efektif dalam mengelola emosi mereka dan menjalani kehidupan yang lebih baik secara keseluruhan.

B. Kajian Peneliti Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Fajarika & Herdajani (2021) melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1

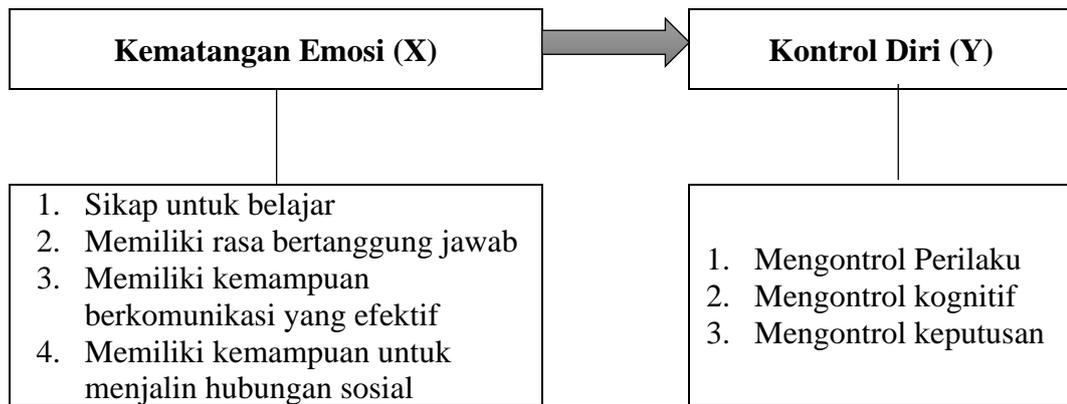
Merawang Bangka Belitung. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan kecenderungan perilaku agresif, serta hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan perilaku agresif. Penelitian tersebut memiliki perbedaan pada variabel yang terikatnya yaitu perilaku agresif, sedangkan penulis hanya menggunakan variabel kematangan emosi dan kontrol diri.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sovitriana & Sianturi (2021) melakukan penelitian tentang hubungan kematangan emosi dengan perilaku agresif, hubungan konformitas teman sebaya dengan perilaku agresif, dan hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya dengan perilaku agresif. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan perilaku agresif. Meskipun ada kesamaan dalam variabel kematangan emosi, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda, yaitu melihat hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri.
3. Penelitian Agustian (2019) dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri siswa MAN 4 Sumpur. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi kuat atau tinggi antara kematangan emosi dengan kontrol diri. Artinya hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri tinggi atau kuat, signifikan dan juga searah. Meskipun terdapat persamaan variabel kematangan dan kontrol diri, perbedaan terletak pada sampel penelitian yang digunakan, di mana penulis menggunakan siswa tingkat SLTP, sementara penelitian Agustian menggunakan siswa tingkat SLTA.

C. Kerangka Berpikir

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara dua variabel, yaitu variabel X yang mencerminkan tingkat kematangan emosi, dan variabel Y yang mencerminkan tingkat kontrol diri.

Berikut kerangka berpikir dari penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri pada siswa
SMP N 3 Kesugihan

Ho : Tidak ada hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri pada siswa
SMP N 3 Kesugihan