

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Istilah remaja memiliki arti masa transisi yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada masa ini tugas yang paling penting bagi remaja adalah membina hubungan dengan orang lain terutama hubungan dengan teman sebayanya baik dengan pria maupun wanita. Menurut Santrock (2007) teman adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Pada tahap inilah seorang remaja akan mencari jati diri mereka melalui teman, seorang remaja lebih disibukkan dengan pergaulan di lingkungan sekolah. Hal ini membuat kedekatan hubungan temannya akan semakin meningkat. Pada masa remaja lebih suka bergaul, bermain dan berbicara dengan teman karena dirasa lebih mengerti tentang dirinya dibanding orang tuanya sendiri. Hal ini berpengaruh dengan kematangan emosi, kematangan emosi merupakan suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku yang didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke hati lain.

Dalam Tahap perkembangan remaja terdapat berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi bersumber dari beberapa faktor, diantaranya dari diri remaja sendiri, keluarga, serta lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang baru adalah lingkungan sekolah, di dalam lingkungan sekolah ditemui dengan berbagai macam sifat dan perilaku manusia yang berbeda satu sama lainnya,

remaja membutuhkan pengendalian emosi yang baik dalam memahami karakter guru dan teman sekelasnya. Dalam mengendalikan emosi, individu membutuhkan kematangan emosi yang merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan emosi dasar yang kuat ke penyaluran yang mencapai tujuan, dan tujuan ini memuaskan diri sendiri dan dapat diterima di lingkungan. Hurlock (2015) mendefinisikan kematangan emosi yaitu tidak meledaknya emosi dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima. Ratnawati (2015), berpendapat bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan dalam mengarahkan emosi dasar yang dimiliki individu ke penyaluran yang tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan, serta dapat memuaskan dirinya sendiri dan diterima oleh lingkungannya.

Sugandhi (2011) menyebutkan kematangan emosi merupakan bentuk pengungkapan sikap toleransi, rasa aman dan nyaman, sikap pengontrolan diri, penerimaan diri apa adanya, serta kemampuan individu dalam mengungkapkan emosi di hadapan umum dengan baik. Dari beberapa definisi di atas peneliti menyimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan bentuk perkembangan diri pada individu yang menyangkut pengelolaan emosi dalam berperilaku maupun menangani permasalahan. Menurut Kapri dan Rani (2014) kematangan emosi adalah kondisi bagaimana individu bisa menanggapi suatu situasi, mengendalikan emosi dan berperilaku secara dewasa ketika berhadapan dengan orang lain .

Jadi, kematangan emosi dapat disimpulkan sebagai kemampuan dan kesanggupan individu dalam mengatasi emosinya dalam menghadapi suatu masalah, tantangan hidupnya baik ringan maupun berat, serta dapat menyelesaikan, mengendalikan luapan emosi, mampu mengantisipasi secara kritis dan dapat memahami diri sendiri. Hal ini sesuai dengan aspek- aspek kematangan emosi menurut Katkosvy dan Gorlow (2011) yaitu kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon dengan tepat, kemampuan berempati dan kemampuan mengontrol amarah.

Hurlock (1996) menjelaskan bahwa yang terpenting dan tersulit adalah penerimaan diri dengan meningkatnya pengaruh, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial. Menurut Rogers (2017) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri, tanpa kondisi atau penilaian dari orang lain. Rogers menyatakan bahwa penerimaan diri yang sejati hanya dapat dicapai ketika individu merasa diterima dan dihargai oleh orang lain. Pada diri remaja hal penolakan oleh teman sebaya merupakan hal yang sangat mengecewakan. Perteman seorang remaja saling berbagi pengaruh positif terhadap teman sebaya agar keberadaannya diakui oleh anggota kelompok lainnya. Pengaruh positif yang dibagikan dalam kelompok akan berpengaruh besar pada hubungan sosial kelompok teman sebaya, remaja memperoleh pengalaman dan mendapatkan penghargaan dari lingkungan teman sebayanya berupa penerimaan diri. Albert

Bandura (2018) penerimaan diri dipengaruhi oleh proses belajar sosial, individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan lebih mudah belajar dan mengembangkan kemampuan dirinya. Dengan adanya teman sebaya, seorang remaja akan mendapatkan dukungan untuk memacu prestasi dan dapat memenuhi kebutuhan sosial mereka. Tak hanya itu, remaja dalam pergaulan teman sebaya akan memperoleh pengetahuan dan pengalaman bersama teman sebaya, untuk bisa diterima oleh teman sebaya seorang remaja perlu memiliki sikap, perasaan, kematangan dalam emosi dan keterampilan-keterampilan perilaku yang dapat menunjang penerimaan dirinya. Kasser dan Ryan (2019) bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan lebih mudah mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Pentingnya penerimaan dan penolakan bagi remaja, mempunyai pengaruh yang kuat terhadap pikiran, sikap dan perasaan, perbuatan dan penerimaan diri.

Menurut Hurlock (2019) salah satu kondisi yang menyebabkan remaja kurang mampu mendapatkan penerimaan diri adalah faktor kematangan emosi, terutama dalam hal pengendalian emosi, serta kemauan untuk mengikuti peraturan. Pendapat lain menurut Edward Deci dan Richard Ryan (2017) mengemukakan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh kebutuhan dasar manusia, yaitu kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan koneksi sosial. Deci dan Ryan menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan lebih mudah mencapai kepuasan hidup. Jadi, kematangan emosi merupakan perhatian positif dari orang lain yang dipengaruhi oleh penerimaan diri individu. Sesuai dengan aspek-aspek menurut Allport (2013)

yaitu memiliki gambaran positif tentang diri, dapat mengatur rasa frustrasi dan kemarahan, dapat berinteraksi dan menerima kritikan dari orang lain dan dapat mengatur keadaan emosi.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti, bahwa ada beberapa siswa yang kurang mampu untuk mengontrol emosinya yang berakibatkan perkelahian antar teman, kondisi tersebut terlihat dari kurangnya penerimaan diri antar siswa. Senada dengan informasi dari salah satu guru di SMK Veteran 1 Sukoharjo menyebutkan bahwa siswa sering mengalami perkelahian karena kurangnya kematangan emosi dan penerimaan diri. Kematangan emosi merupakan hal yang penting bagi siswa. Kematangan emosi diperlukan oleh setiap individu agar dapat mengontrol diri dalam menyatakan emosi baik secara perbuatan maupun perkataan. Individu yang matang emosinya akan dapat bersikap toleran, dapat mengontrol diri sendiri dan mampu mengungkapkan emosinya secara baik, berpikir objektif, menerima keadaan diri dan orang lain, tidak bersifat impulsif dan bertanggung jawab dengan baik. Berdasarkan latar belakang diatas tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui **“HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS X SMK VETERAN 1 SUKOHARJO”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kematangan emosi terhadap penerimaan diri pada siswa kelas X SMK Veteran 1 Sukoharjo.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap penerimaan diri pada siswa kelas X SMK Veteran 1 Sukoharjo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap penerimaan diri pada siswa kelas X SMK Veteran 1 Sukoharjo.

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam mengembangkan keilmuan khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling terkait pengaruh kematangan emosi terhadap penerimaan diri pada siswa kelas X SMK Veteran 1 Sukoharjo.

#### **1.4.2 Secara Praktis**

a. Bagi siswa kelas X SMK Veteran 1 Sukoharjo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi siswa tentang kondisi kematangan emosi dan penerimaan diri yang dimilikinya untuk dikembangkan secara optimal.

b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi permasalahan yang dialami siswa yang aktif di organisasi dalam hal kematangan emosi dan pengungkapan diri. Kemudian hal tersebut

ditindak lanjuti untuk pemberian bimbingan kelompok kepada siswa yang menjadi pengurus OSIS untuk pengembangan potensi siswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya mengenai pengaruh kematangan emosi terhadap penerimaan diri pada siswa kelas X SMK Veteran 1 Sukoharjo, serta dapat dijadikan salah satu pertimbangan bahan kajian untuk penelitian selanjutnya.

### **1.5 Keaslian Penelitian**

Untuk mengetahui seberapa baru penelitian ini, peneliti membandingkannya dengan beberapa penelitian sebelumnya yang membahas masalah yang sama atau hampir sama, hal ini juga dilakukan untuk mendukung penjelasan dan pembahasan diatas, maka peneliti mencari penelitian dan literatur dari penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan hubungan kematangan emosi dengan penerimaan diri. Meskipun ada beberapa penelitian terdahulu yang telah membahas tentang hubungan kematangan emosi dengan penerimaan diri pada siswa, perbedaan dengan peneliti sebelumnya baik dari teori yang digunakan, subjek yang diteliti, maupun dari salah satu variabelnya yang berbeda. Kemudian peneliti juga mengeksplor penelitian-penelitian terdahulu yang relevan untuk memenuhi kode etik penulisan penelitian ilmiah plagiasi dalam penelitian. Tujuan dari dilakukannya hal ini adalah untuk mempertegas penelitian serta digunakan sebagai pendukung teori dalam menyusun penelitian ini. Keaslian penelitian juga dapat digunakan untuk

melihat perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian yang telah dilakukan, seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Variabel dan Sampel	Hasil Penelitian
1.	Lia Rachmawati (2009)	Hubungan kematangan emosi dengan penerimaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan	(X) Kematangan emosi (Y) Penerimaan diri	Hasil bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penerimaan diri
2.	Filzah Hibrizah (2019)	Hubungan Antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi Remaja ditinjau dari Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home di Gresik	(X <sup>1</sup> ) Konsep diri (X <sup>2</sup> ) Kematangan emosi (Y) Penerimaan diri	Variabel kematangan emosi dan penerimaan diri memiliki signifikansi sebesar 0,000, yang artinya Terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penerimaan diri.

3.	Laurina Eka Putri dan Dzinnun Hadi (2023)	Hubungan antara kematangan emosi penerimaan diri pada pembelajaran tatap muka siswa kelas X di MAN 3 Tulungagung	(X) Kematangan emosi (Y) Penerimaan diri	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada pembelajaran tatap muka pada siswa kelas 10 MAN 3 Tulungagung. Hubungan ini ditunjukkan dengan hasil signifikansi 0,000 dengan $p < 0,05$ yang menyatakan bahwa kedua variabel saling terhubung.
4.	Vidia Himawan (2020)	Penerimaan diri dengan kematangan emosi remaja disabilitas di Yayasan beringin bhakti talun Cirebon	(X) Penerimaan diri (Y) Kematangan emosi	Tedapat hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan

kematangan  
emosi.

Kebaruan atau perbedaan penelitian ini dengan terdahulu adalah pada perbedaan tahun dalam penelitian, Studi ini memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana hubungan antara kematangan emosi dengan penerimaan diri. Berdasarkan apa yang disebutkan di atas, jelas bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Selain itu, berdasarkan jumlah informasi yang ditemukan melalui penelusuran kepustakaan, penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah asli dan dapat dipertanggungjawabkan.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 Kematangan Emosi**

##### **2.1.1 Pengertian Kematangan Emosi**

Menurut Katkovsky dan Gorlow (2011), kematangan emosi adalah dimana kepribadian secara terus menerus berusaha mencapai keadaan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal. Secara intrafisik maupun interpersonal yang dinamis, bisa dipelajari dan lebih mudah diatasi, maka para ahli dan peneliti psikologi cenderung lebih tertarik untuk mengkaji tentang emosi dari pada unsur-unsur perasaan. Menurut Watson (2019) Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosi-nya secara baik. Individu yang matang emosinya tidak cepat terpengaruh oleh rangsangan dan stimulus yang datang dari diri dalam maupun dari luar atau lingkungan sekitar. Murray (2020) kematangan emosi adalah suatu kondisi mencapai perkembangan pada diri individu dimana individu mampu mengarahkan dan mengendalikan emosi yang kuat agar dapat diterima oleh diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas maka disimpulkan bahwa definisi kematangan emosi adalah kondisi yang ditandai oleh perkembangan emosi dan pemunculan perilaku yang tepat sesuai dengan usia dewasa daripada bertingkah laku seperti anak-anak. Semakin bertambah usia individu diharapkan dapat melihat segala sesuatunya secara obyektif, mampu membedakan perasaan dan kenyataan, serta bertindak atas dasar fakta daripada perasaan.

### 2.1.2 Aspek-Aspek Kematangan Emosi

Katkovsky dan Gorlow (2011), mengemukakan tujuh aspek-aspek kematangan emosi, yaitu:

1. Kemandirian

Mampu memutuskan apa yang dikehendaki dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya.

2. Kemampuan menerima kenyataan

Mampu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan orang lain, mempunyai kesempatan, kemampuan, serta tingkat intelegensi yang berbeda dengan orang lain.

3. Kemampuan beradaptasi

Orang yang matang emosinya mampu beradaptasi dan mampu menerima beragam karakteristik orang serta mampu menghadapi situasi apapun.

4. Kemampuan merespon dengan tepat

Individu yang matang emosinya memiliki kepekaan untuk merespon terhadap kebutuhan emosi orang lain, baik yang diekspresikan maupun yang tidak diekspresikan.

5. Merasa aman

Individu yang memiliki tingkat kematangan emosi tinggi menyadari bahwa sebagai makhluk sosial ia memiliki ketergantungan pada orang lain.

6. Kemampuan berempati

Mampu berempati adalah kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami apa yang mereka pikirkan atau rasakan.

7. Kemampuan menguasai amarah

Individu yang matang emosinya dapat mengetahui hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, maka ia dapat mengendalikan perasaan marahnya.

Walgito (2002) kematangan emosi memiliki beberapa aspek, aspek-aspek kematangan emosi adalah:

1. Penerimaan diri sendiri dengan orang lain.

Individu mampu menerima keadaan atau kenyataan yang objektif bagi diri sendiri dan orang lain.

2. Tidak impulsive

Individu akan merespon stimulus dengan cara mengatur pikirannya secara baik untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang didapat. Orang yang bersifat impulsive ketika bertindak cenderung tidak dipikirkan terlebih dahulu. Yang artinya bahwa memiliki emosi yang kurang matang.

3. Kontrol emosi

individu akan mengontrol emosinya dengan baik walaupun dalam keadaan marah, tetapi kemarahan itu tidak ditampilkan keluar melalui ekspresi.

Karena dapat mengatur kemarahan dengan memanifestasikan kemarahan.

4. Berpikir objektif

Lebih bersifat sabar, memiliki rasa percaya diri, sikap realistik, dan optimistik, tidak terobsesi dengan perasaan bersalah, cemas maupun kesepian.

5. Tanggung jawab dan ketahanan menghadapi frustrasi

individu akan mempunyai tanggung jawab yang baik terhadap minat yang dimiliki, dapat mandiri, tidak mudah mengalami frustrasi terhadap harapan dan segala aspirasi.

Dapat disimpulkan dari aspek-aspek kematangan emosi bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan atau mengontrol emosi secara baik. Kematangan emosi ditandai dengan kemampuan menerima keadaan, baik diri sendiri maupun orang lain, tidak impulsif, dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi secara baik, bersikap sabar serta memiliki tanggung jawab yang baik.

### **2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi**

Menurut Astuti (2005), terdapat beberapa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi kematangan emosi pada seorang individu, yaitu sebagai berikut:

1. Pola asuh orang tua

Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan menyatakan dirinya sebagai makhluk sosial, karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama tempat anak dapat berinteraksi. Dari pengalaman berinteraksi dalam keluarga ini menentukan pula perilaku anak.

2. Pengalaman traumatis

Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosional seseorang. Kejadian-kejadian traumatis dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga.

### 3. Temperamen

Temperamen dapat didefinisikan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Pada tahap tertentu masing-masing individu memiliki kisaran emosional sendiri-sendiri, dimana temperamen merupakan bawaan sejak lahir, dan merupakan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

### 4. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh yang berkaitan dengan adanya perbedaan hormonal antara laki-laki dan perempuan, peran jenis maupun tuntutan sosial berpengaruh terhadap adanya perbedaan karakteristik emosional diantara keduanya.

### 5. Usia

Perkembangan kematangan emosional yang dimiliki seseorang sejalan dengan penambahan usia, hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang.

Menurut Soeparwoto (2004) terdapat beberapa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi kematangan emosi pada seorang individu, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Perubahan Jasmani

Perubahan segi meliputi pertumbuhan cepat dari badan. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu yang mengakibatkan postur tubuh atau jasmani tidak seimbang.

2. Perubahan dalam hubungannya dengan orang tua

Sikap orang tua dalam mendidik anak, misalnya secara otoriter, memanjakan anak, sikap acuh tak acuh, penuh kasih sayang. Sikap-sikap tersebut dapat menyebabkan ketegangan dan ketidak-tegangan yang semuanya berpengaruh terhadap perkembangan mental remaja termasuk perkembangan emosi.

3. Perubahan dalam hubungannya dengan teman-teman

Pada usia kurang lebih 17-18 tahun, biasanya remaja mulai jatuh cinta dengan teman lawan jenis atau dengan kenakalan-kenakalan lain. Gejala seperti ini sehat, tetapi kemungkinan terjadinya konflik juga ada. Gangguan emosional yang mendalam dapat terjadi akibat cinta yang tidak terbalas atau karena pemutusan hubungan dari satu pihak, hal ini akan mendatangkan kecemasan bagi orang tua dan bagi diri sendiri.

4. Perubahan pandangan luar

Pandangan luar dapat menyebabkan konflik yang disebabkan karena sikap dunia luar terhadap remaja tidak konsisten, dan dunia luar masih mempunyai nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan.

5. Perubahan dalam hubungannya dengan sekolah

Remaja sering terbentur nilai-nilai yang tidak dapat diterima atau bertentangan dengan nilai-nilai yang menarik bagi remaja, maka timbullah idealisme untuk mengubah lingkungannya.

Dapat disimpulkan bahwa faktor kematangan emosi tidak hanya dari diri sendiri atau sifat individu tetapi kematangan emosi berpengaruh dengan pola asuh orangtua dan pertemanan dikalangan remaja.

## **2.2 Penerimaan Diri**

### **2.2.1 Pengertian Penerimaan diri**

Penerimaan diri menurut Bernard (2013) adalah kemampuan seseorang secara penuh dan tanpa syarat dalam menerima dirinya sendiri. Berdasarkan pendapat Bernard bahwa penerimaan diri itu menerima diri secara penuh, sejalan dengan konsep penerimaan diri tanpa syarat tentu harus menerima karakteristik diri adapun karakteristik diri adalah kemampuan yang penting untuk dimiliki siswa remaja awal, hal ini terjadi karena remaja individu mulai membentuk kepribadian serta konsep diri. Penerimaan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dan wujud sikap dalam menghadapinya merupakan jalan bagi individu supaya dapat mengembangkan konsep diri yang positif. Hurlock (2015) mengungkapkan beberapa dampak yang muncul apabila individu memiliki penerimaan diri yang baik diantaranya yaitu, memiliki self-regard yang stabil, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri, memiliki kepribadian yang sehat, mudah menerima orang lain, mudah menjalin hubungan interpersonal dengan harmonis, dan memiliki penyesuaian diri yang baik.

Penerimaan diri berkaitan dengan kepribadian serta konsep diri, kemampuan untuk memahami karakteristik diri perlu dimiliki oleh usia remaja awal dalam menghadapi proses kehidupan, agar remaja dapat mengembangkan konsep diri yang positif. Sheere menyatakan penerimaan diri sebagai berikut. “nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritik dan saran seobjektif mungkin, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak rendah diri.

Neff dan Germer (2018) pun menjelaskan bahwa penerimaan diri artinya individu dapat menerima segala hal yang terjadi dalam hidup meskipun kita tidak menyukainya dan mengerti bahwa tidak segala hal sesuai dengan keinginan. Individu akan menerima kodrat mereka apa adanya, pengakuan keterbatasan diri tanpa adanya perasaan malu ataupun bersalah. Penerimaan diri remaja berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta penyesuaian diri terhadap nilai-nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Menurut Allport (2013) ciri-ciri seseorang yang menerima diri yaitu memiliki gambaran yang positif tentang diri, dapat mengatur dan mentoleransi rasa frustrasi dan kemarahan, dapat berinteraksi dan menerima kritikan dari orang lain, dapat mengatur keadaan emosi (depresi dan kemarahan).

Dapat disimpulkan penerimaan diri merupakan seseorang yang mampu menerima dirinya tanpa syarat, baik kelemahan diri maupun kelebihan diri, serta

memiliki keyakinan untuk mampu menjalankan kehidupan dengan berbagai masalah sesuai dengan karakteristiknya, sehingga penerimaan diri mengarah kepada konsep diri positif dan mampu mengembangkan diri secara optimal.

### **2.2.2 Aspek-aspek Penerimaan diri**

Menurut Allport (2013) aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut :

- a. Memiliki gambaran positif tentang diri, seperti: yakin terhadap kemampuan menghadapi hidup, merasa berharga dan sederajat dengan orang lain, memiliki penghargaan diri, memiliki penilaian realistik terhadap diri, tidak merasa ditolak, berani bertanggung jawab atas perilakunya.
- b. Dapat mengatur rasa frustrasi dan kemarahan, seperti: menyadari kekurangan dan kelebihan setiap orang, menyadari bahwa kemarahan hanya merugikan diri, dapat menerima kegagalan.
- c. Dapat berinteraksi dan menerima kritikan dari orang lain, seperti: tidak merasa ditolak, tidak malu dan tidak menganggap dirinya berbeda, mampu menerima dan menyikapi kritikan dari orang lain, bersikap realistis, tidak menutup diri.
- d. Dapat mengatur keadaan emosi, seperti: memahami keadaan diri dan tidak mudah dikendalikan orang lain, mampu menerima pujian dan celaan secara objektif.

Menurut Bernard (2013) penerimaan diri terdapat dua aspek yaitu:

- a. Kesadaran diri dan penghargaan akan karakteristik positif serta pengembangan potensi  
(Kepribadian, karakteristik budaya, bakat, agama, keluarga).

- b. Penerimaan tanpa syarat meskipun memiliki kekurangan, melakukan kesalahan atau kegagalan, mendapatkan kritik atau mengalami penolakan dari orang lain

Dapat disimpulkan penerimaan diri merupakan suatu bentuk menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain dan berusaha sebaik mungkin agar dapat berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

#### **2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri**

Menurut Hurlock (2019), setiap individu mempunyai ideal self yang diinginkan dari pada diri yang sesungguhnya, apabila ideal self tidak realistis dan sulit untuk dicapai dalam kehidupan yang nyata, maka hal tersebut membuat individu merasakan kecewa dan frustrasi akan keadaannya. Adapun beberapa kondisi yang menentukan individu dapat menyukai dan menerima dirinya sendiri, tertuang ke dalam faktor-faktor sebagai berikut :

##### **1. Pemahaman Diri**

Pemahaman dan penerimaan diri saling berhubungan, semakin individu memahami dirinya semakin ia akan menerima diri seutuhnya dan semakin individu tidak memahami dirinya semakin ia tidak menerima diri. Kurangnya pemahaman diri dapat mengakibatkan kesenjangan antara konsep diri yang ideal dan gambaran yang diterima melalui kontak sosial. Pemahaman tentang diri merupakan faktor yang penting dalam menerima diri seutuhnya. Apabila individu memiliki pandangan positif

tentang dirinya, ia dapat memanfaatkan kelebihan secara optimal dan tidak terpuruk oleh kelemahan yang dimiliki.

## 2. Harapan yang Realistik

Ketika harapan menjadi sebuah pencapaian realistis, maka kinerjanya akan meningkat sesuai dengan harapannya. Hal ini akan berkontribusi pada kepuasan diri yang penting dalam penerimaan diri, dengan mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, harapan individu dapat menjadi kenyataan apabila dikerjakan secara optimal, tetapi harapan atau ambisi tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan diri.

## 3. Tidak Adanya Hambatan Di Dalam Lingkungan

Hambatan yang bersumber dari lingkungan tempat tinggal individu sebagai contohnya labeling, diskriminasi ras, jenis kelamin, maupun agama dari orang-orang yang sangat berpengaruh bagi individu tersebut misalnya orangtua, guru, atau teman sebaya. Hambatan tersebut akan mengakibatkan individu yang mengetahui potensinya akan sulit menerima diri. Tetapi sebaliknya, ketika lingkungan mendorong individu untuk mencapai keberhasilan maka ia akan puas dengan pencapaian yang membuktikan harapannya adalah suatu hal yang realistis.

## 4. Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Jika individu menerima sikap-sikap yang positif yang menyenangkan dari anggota masyarakat, akan membantu membentuk pandangan yang positif sehingga individu dapat menerima dirinya. Adapun tiga hal yang mengarah pada evaluasi sosial menyenangkan adalah tidak adanya prasangka negatif

terhadap orang lain dan keluarganya, memiliki keahlian sosial serta dapat menerima kelompok.

5. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Adanya gangguan emosional yang berupa stress secara emosional dapat mengarah pada ketidakseimbangan fisik dan psikologi. Jika individu dapat mereduksi stress maka akan lebih mudah tenang dan merasakan senang.

6. Pengaruh Keberhasilan

Pengaruh keberhasilan dapat mengarah pada penerimaan diri, sedangkan pengaruh kegagalan dapat mengarah kepada penolakan diri.

7. Perspektif Diri

Perspektif yang luas tentang diri adalah memahami diri menjadi lebih baik, tidak hanya melihat individu lain yang lebih baik tetapi juga memperhatikan individu yang lebih lemah dari dirinya. Individu yang perspektif dirinya cenderung sempit maka akan menolak dirinya, sedangkan individu yang mempunyai perspektif diri baik maka akan menerima dirinya.

8. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Pola asuh masa kecil berpengaruh pada perilaku individu di masa depan termasuk penerimaan diri.

9. Konsep Diri yang Stabil

10. Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri

Menurut Carl Rogers (2011) faktor-faktor penerimaan diri dalam Teori Humanistiknya terdiri dari:

1. Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Mengenal kelebihan, kekurangan, nilai dan tujuan hidup.

2. Penerimaan Diri Tanpa Syarat (Unconditional Self-Acceptance)

Menerima diri sendiri tanpa syarat atau penilaian.

3. Kemandirian (Autonomy)

Mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas hidup sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa faktor penerimaan diri bahwa penerimaan diri didasarkan atas pengaruh lingkungan dan kesadaran diri.

### **2.3 Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penerimaan diri**

Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi mempengaruhi hubungan penerimaan diri pada siswa kelas X. Individu yang kurang mampu untuk mengontrol emosinya akan berakibatkan perkelahian. Kondisi tersebut terlihat dari kurangnya penerimaan diri antar siswa. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung dapat mengungkapkan pandangan, ide-ide, atau gagasan secara jelas tanpa menyakiti perasaan orang lain Ifdil I (2013). Selain itu individu yang kurang mampu dalam penerimaan diri terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup Johnson dalam Maryam B. Gainau (2009). Hal ini berarti Individu yang dapat memberikan tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi atau melakukan penerimaan diri merupakan ciri dari seseorang yang memiliki kematangan emosi. Sebagaimana uraian yang disampaikan di atas maka peneliti menduga bahwa ada pengaruh kematangan emosi terhadap penerimaan diri. Apabila tingkat kematangan emosi seseorang tinggi maka tingkat penerimaan

dirinya akan rendah berarti siswa mampu mengontrol emosi negatifnya dan sebaliknya jika tingkat kematangan emosi individu rendah dan tingkat penerimaan dirinya juga rendah maka siswa belum bisa mengontrol emosinya yang akan berakibatkan perkelahian.

## 2.4 Kerangka Berpikir

Sekolah merupakan interaksi-interaksi orang dalam sebuah wadah untuk melakukan sebuah tujuan yang sama, didalam satu kelas siswa akan berinteraksi dengan berbagai macam karakter siswa untuk tujuan yang sama yaitu melaksanakan belajar. Kemampuan siswa dalam berinteraksi tentunya melibatkan komunikasi dalam prosesnya. Hurlock (2003) yang menyatakan bahwa untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi - situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional dengan cara membicarakan berbagai masalah pribadinya kepada orang lain yang meliputi keterbukaan, perasaan dan permasalahan.

Berdasarkan pada kajian pustaka dan kerangka pikir di atas, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh dari variabel bebas yaitu kematangan emosi terhadap variabel terikat yaitu penerimaan diri.

Pengaruh tersebut dapat digambarkan dengan paradigma sebagai berikut :



Gambar 1 Paradigma penelitian

X : Adalah variabel bebas yaitu kematangan emosi

Y : Adalah variabel terikat yaitu penerimaan diri

H : Adalah hipotesis

→ : Adalah garis penghubung

Hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat sebab akibat. Variabel X dapat mempengaruhi variabel Y. Pada penelitian ini, diduga variabel kematangan emosi mempengaruhi penerimaan diri.

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang positif antara tingkat kematangan emosi terhadap tingkat penerimaan diri pada siswa kelas X SMK 1 Veteran.