

	<b>Jurnal Al-Taujih</b> Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625 , e-ISSN : 2715-7571
		Volume 8 No. 2 Juli - Desember 2022 Hal 117-116
Received November 8 <sup>th</sup> 2021; Accepted November 28 <sup>th</sup> 2022; Published Desember 12 <sup>th</sup> 2022		<a href="https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/">https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/</a>

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEMATANGAN EMOSI DI SMA NEGERI 5 SEMARANG

**Devi Tri Kumalasari & Eem Munawaroh**

Kumalasaridevutri@gmail.com & eemunawaroh@mail.unnes.ac.id

**Universitas Negeri Semarang**

**Abstract :** *A teenager has different emotional developments, this can also be influenced by the self-efficacy that is in him and the social support in the environment around him. This study aims to examine the effect of self-efficacy and social support on emotional maturity. The population in this study were students of SMA Negeri 5 Semarang, where the sampling technique used simple random sampling with the slovin formula with a precision level of 5%, the research sample obtained was 252 students. Methods of data analysis using descriptive statistics and multiple linear regression analysis. In the test, it was found that the validity of the data for each variable has a value range of 0.162 to 0.791. Meanwhile, the data reliability for each variable has a value range of 0.817 to 0.823. Then, the results of the study found that the social self-efficacy variable had an effect on emotional maturity with a significance value of 0.000. This is because students at SMA N 5 Semarang have more confidence or have a high level of confidence about their ability to complete every task that the teacher gives or also in socializing activities. Then, social support also affects emotional maturity, because they feel that they are loved, cared for, valued, and respected, and are involved in communication networks and reciprocal social obligations.*

**Keywords:** *social self-efficacy, social support, emotional maturity*

**ABSTRAK:** Seorang remaja memiliki perkembangan emosi yang berbeda beda, hal ini pun dapat dipengaruhi oleh efikasi diri yang ada dalam dirinya dan dukungan sosial yang ada di lingkungan sekelilingnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan emosi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Semarang, yang mana teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan rumus slovin tingkat presisi 5%, didapatkan sampel penelitian sebanyak 252 siswa. Metode analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Dalam pengujian ditemukan validitas data setiap variabel memiliki rentang nilai 0,162 sampai dengan 0,791. Sedangkan, reliabilitas data untuk setiap variabel memiliki rentang nilai sebesar 0,817 sampai dengan 0,823. Kemudian, hasil penelitian menemukan bahwa variabel efikasi diri berpengaruh terhadap kematangan emosi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini dikarenakan siswa-siswa pada SMA N 5 Semarang memiliki kepercayaan diri lebih atau memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi mengenai kemampuan mereka dalam menyelesaikan setiap tugas yang Guru berikan atau juga dalam kegiatan bersosialisasi. Kemudian, dukunagn sosial juga berpengaruh terhadap kematangan emosi, dikarenakan mereka merasa bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban sosial secara timbal balik.

**Kata kunci:** efikasi diri, dukungan sosial, kematangan emosi

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi seorang individu diantara masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja merupakan masa yang krusial. Pada masa remaja, seseorang dapat terpengaruh oleh semua hal yang ada di sekelilingnya. Baik dari teman pergaulannya, keluarga hingga idola yang ia sukai. Faktor faktor tersebut dapat berpengaruh pada pembentukan dan perkembangan emosi remaja.

Seorang remaja memiliki perkembangan emosi yang berbeda beda, hal ini pun dapat dipengaruhi oleh efikasi diri yang ada dalam dirinya dan dukungan sosial yang ada di lingkungan sekelilingnya. Perkembangan remaja meliputi perkembangan kepribadian, emosi, maupun perkembangan sosial seseorang. Perkembangan emosi yang baik akan membawa remaja dalam mencapai tingkat kematangan emosi yang stabil. Seseorang dikatakan sudah mencapai kematangan emosi jika individu dapat mengerti situasi tanpa harus diberikan arahan oleh orang lain serta mengerti kewajiban dan tanggung jawabnya (Chaube, 2002).

Emosi remaja dapat dikaitkan terutama dengan tekanan sosial dan tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki untuk menghadapi suatu kondisi yang baru. Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan individu karena membuat hidup bervariasi, menarik dan mendebarkan. Hidup tanpa emosi menjadi tidak menarik. Namun, jika emosi tidak diungkapkan dengan hati-hati, maka dapat menimbulkan permasalahan dalam kehidupan seseorang, karena emosi mempengaruhi persepsi pikiran, sikap maupun minat. Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosional jika mereka mampu mengendalikan dan mengungkapkan emosinya pada saat ada orang lain yang hadir, dan menunggu waktu yang tepat dan tempat untuk melepaskan emosinya dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Indikasi lain yang penting dari kematangan emosi adalah bahwa individu menilai situasi kritis sebelum menanggapi secara emosional, bukannya

bereaksi tanpa berpikir seperti seorang anak atau orang yang dewasa (Shanaz, 2013).

Emosi yang belum berkembang pada remaja bisa menyebabkan suatu permasalahan, hal ini terjadi apabila remaja belum memiliki tingkat kematangan emosi yang baik. Permasalahan remaja dapat meliputi permasalahan yang terjadi antar teman sebaya, maupun permasalahan antar keluarga atau orangtua, sehingga mempengaruhi pembentukan kematangan emosi remaja. Permasalahan antar teman, dapat mempengaruhi seorang remaja untuk melakukan kekerasan seperti perkelahian hingga tawuran. Sedangkan permasalahan antar keluarga yang dialami remaja, dapat berpengaruh besar dalam pembentukan emosi. Permasalahan antar keluarga dapat menyebabkan remaja memiliki pandangan yang bertentangan dengan dirinya sendiri dan pandangan yang dimiliki oleh pihak keluarga. Permasalahan tersebut dapat membuat seorang remaja memberontak dan berpengaruh pada kematangan emosi remaja. Sehingga dukungan dan bimbingan dari lingkungan remaja, baik keluarga maupun teman sebaya sangat dibutuhkan guna mempengaruhi emosi remaja dapat terkontrol.

Davidof (dalam Asih & Pratiwi, 2010: 36) menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk menggunakan emosinya dengan baik serta dapat menyalurkan emosinya untuk hal-hal yang bermanfaat. Sehingga dengan adanya kematangan emosi yang terkontrol maka seseorang dapat memahami dan mengontrol perilaku yang ada di dirinya. Perkembangan emosi yang berperan dalam kematangan emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh keadaan sekitar maupun dari dalam diri seseorang. Faktor dalam diri seseorang dapat berupa efikasi diri yang ada dalam diri seorang remaja. Barron dan Harackiewicz (Santrock, 2008) menyatakan bahwa emosi juga dapat membantu atau merintangi pemecahan masalah. Pada saat orang sangat termotivasi, pemecah masalah yang baik seringkali dapat mengontrol emosinya dan berkonsentrasi pada solusi dalam pemecahan masalah. Namun, Sikap terlalu cemas dan takut bisa membatasi

kemampuan dalam memecahkan masalah. Hal ini menunjukkan bahwa ada kaitan antara kematangan emosi dengan efikasi diri, terlihat ketika pemecahan problem remaja harus memiliki keyakinan diri untuk mengambil keputusan. Maka, efikasi diri sangat penting dalam kematangan emosi remaja.

Smith dan Betz (dalam Satıcı, Kayisa & Akin: 2013) mendefinisikan bahwa social self efficacy sebagai “an individual’s confidence his/her ability to engage in the social interactional task necessary to initiate and maintain interpersonal relationships”. Menurut Bandura (1986), efikasi diri adalah kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. Sedangkan menurut Gecas (dalam Satıcı, Kayisa, Akin: 2013) menyatakan bahwa individu dengan social self efficacy yang baik terampil dalam memulai kontak sosial dan mengembangkan hubungan pertemanan dan persahabatan yang baru.

Efikasi diri sendiri sangat berperan penting dalam perkembangan seseorang, baik dalam perkembangan fisik, emosi, maupun sosial. Dalam perkembangan emosi seseorang, efikasi diri dapat membentuk seseorang untuk yakin dalam pengambilan keputusan yang harus ia pilih. Efikasi diri memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya.

Hasil penelitian Adicondro & Purnamasari (2011) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dalam pengelolaan emosi remaja dan hasil pengalaman belajarnya sehingga dapat mencapai kemampuan yang optimal. Efikasi diri yang rendah akan sangat mempengaruhi remaja dalam mencapai kemampuannya yang optimal, sehingga akan menghambat remaja dalam menyelesaikan tugasnya untuk mencapai hasil tertentu.

Selain dengan adanya efikasi diri yang baik. Kematangan emosi dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sekitar, baik dari orang tua, teman-teman, kerabat atau yang lainnya. Seperti yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial bisa berasal

dari berbagai sumber seperti dari orang tua, teman, pacar, dan organisasi komunitas. Sedangkan Wentzel (dalam Apollo, 2012:261) mengemukakan bahwa sumber-sumber dukungan sosial berasal dari orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, tetangga, teman-teman dan guru-guru di sekolah. Dukungan sosial sendiri ialah pertukaran antara hubungan antar individu yang bersifat timbal balik, sehingga saling memberikan bantuan satu sama lain. Adanya hubungan timbal balik antara sesama individu dapat mempengaruhi tingkat percaya diri seseorang dan dapat membuat seorang individu merasa berharga. Dukungan sosial mempengaruhi perkembangan seseorang, apalagi perkembangan untuk seorang remaja. Dukungan sosial dapat berpengaruh guna memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi seseorang sehingga dapat memmanagement tingkat stress dan suatu kondisi yang dapat terjadi di diri seseorang. Kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat dari dukungan sosial berbanding lurus dengan kematangan emosi seseorang, karena kematangan emosi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya. Sehingga dengan dukungan sosial yang baik dapat membawa seseorang untuk dapat mengendalikan emosi yang ada di dalam dirinya.

Perkembangan efikasi diri dan dukungan sosial dapat berpengaruh pada keadaan emosi remaja dan cara remaja untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Efikasi diri pada remaja berpengaruh pada pengelolaan emosi dengan orang lain. Selain itu efikasi diri berpengaruh dalam menjalin hubungan sosial yang baik dan efektif terhadap orang lain. Maka efikasi diri yang baik diperlukan guna menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan pengelolaan emosi terhadap individu itu sendiri, sehingga memberikan pengembangan diri yang baik bagi remaja. Dengan adanya dukungan sosial dari pihak lain yang disekitarnya pun dapat memberikan efek yang baik dalam kematangan emosi seorang remaja, selain itu dengan adanya dukungan sosial pun dapat

menyebabkan remaja merasa dihargai dan dicintai. Efikasi diri yang berhubungan dengan hubungan dan interaksi dengan orang lain disebut dengan *social self efficacy*. Efikasi diri yang berhubungan dengan hubungan dan interaksi dengan orang lain disebut dengan *social self efficacy*. Seperti yang dikemukakan Smith dan Betz (dalam Satici, Kayisa & Akin: 2013) mendefinisikan bahwa *social self efficacy* sebagai “an individual’s confidence his/her ability to engage in the social interactional task necessary to initiate and maintain interpersonal relationships”. Sedangkan menurut Gecas (dalam Satici, Kayisa, Akin: 2013) menyatakan bahwa individu dengan *social self efficacy* yang baik terampil dalam memulai kontak sosial dan mengembangkan hubungan pertemanan dan persahabatan yang baru. Dengan demikian, *social self efficacy* berhubungan dengan perkembangan emosi dan sosial seseorang.

Fenomena masalah perkembangan emosi remaja penulis temui saat melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang ada di SMA Negeri 5 Semarang pada tahun 2019. Penulis menyebarkan angket di beberapa kelas di SMA Negeri 5 Semarang. Didalam angket tersebut terdapat beberapa butir pernyataan yang harus diisi oleh siswa. Terdapat beberapa butir yang memiliki prosentase pemberian layanan yang tinggi. Salah satunya dalam butir No.4 yang di dalam angket menyebutkan bahwa “Saya merasa belum bisa mengendalikan emosi dengan baik”.

Didalam angket tersebut, terdapat beberapa kelas memiliki prioritas yang tinggi untuk di beri layanan. Seperti kelas X MIPA 4 memiliki prosentase 3,01 % dengan jumlah responden berjumlah 17 anak. X MIPA 8 memiliki prosentase 2,47% dengan jumlah responden berjumlah 18 anak. X MIPA 10 memiliki prosentase 3,91% dengan jumlah responden 22 siswa. Dari jumlah responden yang tinggi, tujuan dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi yang dimiliki siswa dengan dukungan sosial siswa dan efikasi diri

## **B. METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Arikunto (2005), penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Sugiyono (2016) menjelaskan secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Sukardi (2009: 166) penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif serta termasuk ke dalam jenis penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2017) metode korelasional digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel terkait dalam suatu objek atau subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini dirancang untuk melihat hubungan efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan emosi.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang didalamnya terdapat obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Semarang. Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2017:82) “*probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”. Dan peneliti menggunakan metode *Simple Random Sampling*, *Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono (2017:82)).

Untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dari populasi peneliti

menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Slovin dalam Mustafa (2010:90) dengan tingkat kepercayaan 90% dengan nilai  $e=5\%$ . Jadi :  $n = \approx 202$  maka dapat disimpulkan, sampel pada penelitian ini menggunakan 202 orang responden yang diambil secara acak.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang akan dibahas pada bab ini akan menjelaskan secara rinci yang terkait dengan efikasi diri, dukungan sosial, dan kematangan emosi. Acuan yang menjadikan dasar pada penelitian ini adalah (1) mengetahui tingkat efikasi diri di SMA Negeri 5 Semarang, (2) mengetahui tingkat dukungan sosial di SMA Negeri 5 Semarang, dan (3) mengetahui hubungan tingkat efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan emosi di SMA Negeri 5 Semarang.

#### a. Analisis Deskriptif variabel efikasi diri, dukungan sosial, dan kematangan emosi

Berikut merupakan hasil analisis deskriptif dari setiap variabel yang tercantum pada table dibawah ini:

**Tabel 1.** Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Efikasi diri, Dukungan Sosial, dan Kematangan Emosi

Variabel	N	M	SD	Kategori
Efikasi diri	252	27,06	3,809	Tinggi
Dukungan Sosial	252	40,28	7,098	Tinggi
Kematangan Sosial	252	75,28	9,300	Tinggi

Dari tabel tersebut telah dijabarkan bahwa instrument yang sudah dibagikan kepada 252 responden telah memberikan hasil untuk variabel Efikasi diri memiliki nilai rata-rata sebesar 27,06. Sehingga, dapat dikatakan bahwa Efikasi diri pada SMA N 5 Semarang tergolong tinggi. Hal ini dimungkinkan bahwa siswa memiliki keyakinan lebih atau lebih percaya diri mengenai kemampuan mereka dalam memanfaatkan keterampilan sosialnya dalam berinteraksi sosial.

Kemudian, untuk variabel dukungan sosial dapat dilihat dalam tabel bahwasannya variabel ini memiliki nilai sebesar 40,28.

Sehingga, dapat dikatakan bahwasannya dukungan sosial dalam penelitian ini yaitu yang berobjek pada SMA N 5 Semarang memiliki hasil yang tergolong tinggi. Hal ini dikarenakan mereka merasa bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban sosial secara timbal balik.

Terakhir, untuk variabel kematangan emosi dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata variabel sebesar 75,28. Sehingga, dapat dikategorikan bahwa kematangan emosi pada SMA N 5 Semarang ini tergolong tinggi. Hal ini dimungkinkan mereka telah memiliki kemampuan untuk memiliki tanggung jawab yang tepat dan juga memahami tentang aturan-aturan sosial dan norma-norma yang berlaku dalam budaya tertentu sehingga memiliki kemampuan, pemahaman, dan pengetahuan dalam bersosialisasi dengan tepat.

#### b. Tingkat Efikasi diri di SMA N 5 Semarang

**Tabel 2.** Hasil Analisis Deskriptif per Indikator Efikasi diri

Indikator	N	M	SD
Dimensi Level	252	3,865	0,772

Dari tabel diatas menunjukkan hasil analisis deskriptif indikator pada variabel Efikasi diri. Indikator dimensi *level* ( $M = 3,865$ ;  $SD = 0,772$ ).

#### c. Tingkat Dukungan Sosial di SMA N 5 Semarang

**Tabel 3.** Hasil Analisis Deskriptif per Indikator Dukungan Sosial

Indikator	N	M	SD
Dukungan Orang yang Istimewa	252	3,48	1,083
Dukungan Keluarga	252	3,88	0,943
Dukungan Teman	252	3,68	0,865

Dari tabel diatas menunjukkan hasil analisis deskriptif per indikator pada variabel dukungan sosial. Indikator dukungan orang yang istimewa memiliki ( $M = 3,48$ ;  $SD = 1,083$ ), dukungan keluarga memiliki ( $M = 3,88$ ;  $SD = 0,943$ ), dan dukungan teman

memiliki ( $M = 3,68$ ;  $SD = 0,865$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa indikator yang paling tinggi yaitu indikator dukungan keluarga. Apabila dilihat secara runtut dengan acuan tingkat *mean* untuk menentukan tingkat indikator mana yang akan mempengaruhi dari yang paling tinggi hingga paling rendah adalah dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang yang istimewa.

#### d. Tingkat Kematangan Emosi di SMA N 5 Semarang

**Tabel 4.** Hasil Analisis Deskriptif per Indikator Kematangan Emosi

Indikator	N	M	SD
<i>Emotional Stability</i> (Emosi yang Stabil)	252	3,12	0,999
<i>Emotional Progression</i> (Perkembangan Emosi)	252	3,30	0,975
<i>Social Adjustment</i> (Penyesuaian Sosial)	252	3,46	0,939
<i>Personality Integration</i> (Integrasi Kepribadian)	252	3,80	0,918
<i>Independence</i> (Kebebasan)	252	3,38	0,690

Dari tabel diatas menunjukkan hasil analisis deskriptif per indikator pada variabel kematangan emosi. Indikator *emotional stability* (emosi yang stabil) memiliki ( $M = 3,12$ ;  $SD = 0,999$ ), *emotional progression* (perkembangan emosi) memiliki ( $M = 3,30$ ;  $SD = 0,975$ ), *soial adjustment* (penyesuaian sosial) memiliki ( $M = 3,46$ ;  $SD = 0,939$ ), *personality integration* (integrasi kepribadian) memiliki ( $M = 3,80$ ;  $SD = 0,918$ ), dan *independence* (kebebasan) memiliki ( $M = 3,38$ ;  $SD = 0,690$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa indikator yang paling tinggi yaitu indikator *personality integration* (integrasi kepribadian). Apabila dilihat secara runtut dengan acuan tingkat *mean* untuk menentukan tingkat indikator mana yang akan mempengaruhi dari yang paling tinggi hingga paling rendah adalah *personality integration* (integrasi kepribadian), *soial adjustment* (penyesuaian sosial), *independence* (kebebasan), *emotional progression* (perkembangan emosi), dan *emotional stability* (emosi yang stabil).

#### e. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	$\beta$	t	Sig
Konstanta	40,970	10,153	0,000
Efikasi diri (EFI)	0,628	4,292	0,000
Dukungan Sosial (DUK)	0,430	5,480	0,000
$R^2 = 0,239$		F=	39,082
<i>adjusted R</i> <sup>2</sup> =		Sig =	0,000
0,233			

Uji t digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel Efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan emosi. Pengujian regresi digunakan pengujian dua sisi (*twotailedtest*) dengan  $\alpha = 5\%$  yang berarti bahwa tingkat keyakinan sebesar 95%.

#### 1. Pengaruh Efikasi diri terhadap Kematangan Emosi

Analisis regresi perundungan siber terhadap kematangan emosi untuk menjawab hipotesis pertama yaitu “terdapat hubungan antara Efikasi diri terhadap kematangan emosi”. Peneliti menggunakan *Software* SPSS 21.0 dalam pengujian tersebut, dapat dilihat pada tabel 4.14 menunjukkan bahwa variabel Efikasi diri berpengaruh terhadap kematangan emosi. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara Efikasi diri terhadap kematangan emosi” diterima.

#### 2. Pengaruh dukungan sosial terhadap kematangan emosi

Analisis regresi perundungan siber terhadap kematangan emosi untuk menjawab hipotesis kedua yaitu “terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap kematangan emosi”. Peneliti menggunakan *Software* SPSS 21.0 dalam pengujian tersebut, dapat dilihat pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh terhadap kematangan emosi. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap kematangan emosi” ditolak.

#### 3. Pengaruh Efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan emosi

Analisis regresi Efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan emosi untuk menjawab hipotesis ketiga yaitu “terdapat hubungan antara Efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan”.

Peneliti menggunakan *Software* SPSS 21.0 dalam pengujian tersebut, dapat dilihat pada tabel 4.14 menunjukkan bahwa variabel Efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap kematangan emosi. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara Efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangan emosi” diterima.

#### **f. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa rata – rata tingkat Efikasi diri di SMA N 5 Semarang berada pada kategori tinggi. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009), efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan ke- mampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas- tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar. Sehingga, dapat dilihat bahwa siswa-siswa pada SMA N 5 Semarang memiliki kepercayaan diri lebih atau memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi mengenai kemampuan mereka dalam menyelesaikan setiap tugas yang Guru berikan atau juga dalam kegiatan bersosialisasi. Dalam kegiatan sosialisasi sendiri, mereka cenderung percaya diri mengenai kemampuan bersosialisasi mereka baik terhadap teman sebaya, guru, karyawan, maupun masyarakat sekitar.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan tingkat dukungan sosial di SMA N 5 Semarang termasuk ke dalam kategori tinggi. Dukungan sosial merupakan pertukaran hubungan antar pribadi yang bersifat timbal balik dimana seseorang memberi bantuan kepada orang lain. Dukungan sosial ini dibutuhkan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain

demikian berlangsungnya hidup ditengah-tengah masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial. Menurut peneliti yang dilakukan didapatkan hasil bahwa dukungan sosial di SMA N 5 Semarang tinggi, hal ini dikarenakan mereka merasa bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban sosial secara timbal balik. Sehingga, faktor-faktor tersebut memberikan motivasi atau dorongan kepada diri sendiri untuk berperilaku sebagaimana mestinya dan juga hal ini mampu mendorong kemampuan mereka untuk membentuk kematangan emosi pada remaja.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan tingkat kematangan emosi di SMA N 5 Semarang termasuk dalam kategori tinggi.

Kita ketahui bahwa manusia pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang mana apabila sudah saatnya akan mencapai kematangan. Pertumbuhan dan kematangan merupakan proses yang saling berkaitan dan keduanya merupakan perubahan yang berasal dari dalam diri individu. Tetapi hal ini tidak berarti bahwa faktor lingkungan tidak memegang peranan.

Pertumbuhan dan kematangan dapat dipercepat dengan rangsangan-rangsangan dari lingkungan dalam batas-batas tertentu. Kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosi yang pantas bagi anak-anak. Istilah kematangan atau kedewasaan emosi seringkali membawa implikasi adanya kontrol emosional. Gill (2015) mengemukakan bahwa kematangan emosi merupakan keadaan emosi yang dimiliki seseorang dimana apabila mendapatkan stimulus emosi tidak menunjukkan gangguan kondisi emosi. Gangguan kondisi emosi yang terjadi tersebut dapat berupa keadaan kebingungan, berkurangnya rasa percaya diri dan terganggunya kesadaran sehingga orang tersebut tidak dapat menggunakan pemikirannya secara efektif dan rasional. Kematangan emosi memiliki pengertian

sebagai kemampuan untuk memikirkan emosi yang membantu meningkatkan kemampuan untuk menguasainya atau mengendalikannya (Albin, 2005). Hal ini berarti, orang yang matang emosinya akan mampu menguasai dan mengendalikan emosinya agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi tertentu. Green (2001) menyatakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, menempatkan diri, dan menghadapi berbagai kondisi dengan suatu cara tertentu. Apabila seorang remaja telah mampu untuk menempatkan diri dan menghadapi berbagai kondisi dengan cara tertentu, maka ia akan mampu untuk bertanggung jawab terhadap hubungannya dengan orang lain. Dengan merujuk pada penelitian ini dimungkinkan mereka telah memiliki kemampuan untuk memiliki tanggung jawab yang tepat dan juga memahami tentang aturan-aturan sosial dan norma-norma yang berlaku dalam budaya tertentu sehingga memiliki kemampuan, pemahaman, dan pengetahuan dalam bersosialisasi dengan tepat.

Berdasarkan uji  $t$  yang telah dilakukan ditemukan bahwa  $H_1$  diterima yang artinya Efikasi diri berpengaruh terhadap kematangan emosi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Barron dan Harackiewicz (Santrock, 2008) menyatakan bahwa emosi juga dapat membantu atau merintangi pemecahan problem. Pada saat orang sangat termotivasi, pemecah masalah yang baik seringkali dapat mengontrol emosinya dan berkonsentrasi pada solusi problem. Terlalu cemas dan takut biasanya dapat membatasi kemampuan dalam memecahkan masalah dan tidak takut membuat kesalahan. Hal ini menunjukkan bahwa ada kaitan antara Efikasi diri dengan kematangan emosi, terlihat ketika pemecahan problem tentunya seseorang harus memiliki keyakinan diri untuk mengambil keputusan. Hasan (2002) mendapatkan hasil bahwa kematangan emosi mempengaruhi strategi coping remaja, bahwa ada hubungan yang signifikan pada kematangan emosi dengan pemilihan strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah dengan hasil 22,5%.

Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin matang emosi remaja maka akan semakin mudah untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dengan emosi yang matang remaja akan mampu memiliki strategi *coping* dengan mudah sehingga remaja tidak akan kesulitan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dan tetap optimis, tenang dalam menghadapi permasalahan yang ada. Untuk menerapkan strategi coping tersebut remaja diharapkan memiliki efikasi diri dalam dirinya, dengan adanya efikasi diri akan memperkuat keyakinan remaja untuk tetap optimis dalam mencapai keberhasilan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997) bahwa masih terdapat faktor lain selain kematangan emosi, yaitu faktor pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain dan persuasi verbal. Astuti (2000) menyatakan faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri yaitu pola asuh orang tua, pengalaman traumatic, tempramen, jenis kelamin dan usia Dimana faktor-faktor tersebut juga mempengaruhi efikasi diri.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang kedua mendapatkan hasil bahwa  $H_2$  diterima yang artinya dukungan sosial berpengaruh terhadap kematangan emosi. Hal ini sejalan dengan teori cara orangtua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang permanen dalam kehidupan anak (Goleman, 2001). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Nathukan dan Darmawanti (2003) menyatakan bahwa keluarga memiliki pengaruh besar terhadap pola emosi anak karena keluarga merupakan kelompok sosial pertama untuk anak belajar dan menyatakan diri sebagai manusia sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi remaja dari keluarga lengkap dan dari keluarga single parent memiliki rata-rata skor kematangan emosi yang berbeda. Perbedaan kematangan emosi yang muncul adalah lebih rendah di banding remaja dari keluarga single parent. Sesuai dengan hasil analisis data, perbedaan kematangan emosi yang muncul adalah remaja yang berasal dari keluarga lengkap memiliki kematangan emosi lebih rendah

dengan rata-rata skor sebesar 143,77 di banding dari keluarga single parent dengan rata-rata skor 148,71.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori yang dikemukakan Hurlock (2004) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah faktor lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial. Adanya faktor lingkungan individu, misalnya lingkungan yang tidak aman akan mempengaruhi emosinya. Oleh karena itu jika hubungan dengan orang tua memuaskan, maka reaksi emosional dan kenangan yang dibawa ke masa dewasa akan menyenangkan. Hubungan dukungan sosial dengan kematangan emosi memiliki nilai korelasi sebesar  $r = 0,289$  dengan signifikansi  $p < 0,05$  ( $p = 0,010$ ) karena selain dukungan sosial masih ada 3 faktor lain yang mempengaruhi kematangan emosi yaitu: a. gambaran tentang situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional, b. membicarakan berbagai masalah pribadi orang lain dan c. belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi. Yang berarti ada hubungan antara dukungan emosional dengan kematangan emosi. Artinya semakin dewasa awal yang orangtuanya bercerai merasakan dan mendapatkan dukungan seperti afeksi, kasih sayang, perhatian dari orang lain, bantuan berupa uang, makanan, jasa dukungan seperti saran, pendapat, dan feedback dari orang lain maka semakin memiliki kematangan emosi yang tinggi pula.

Sesuai dengan pernyataan Syamsu Yusuf (2009) untuk memiliki kematangan emosional ini, diperlukan waktu yang panjang, dalam proses pengalaman yang tidak sebentar. Matang tidaknya emosi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti : faktor usia, sikap dan perlakuan orang tua, dan kualitas interaksi sosial (komunikasi) baik dengan orang tua, teman sebaya, atau orang lain yang bermakna baginya. Setiap perubahan yang menonjol pada kehidupan anak, seperti keretakan keluarga akibat kematian atau perceraian akan selalu mengakibatkan emosi meninggi. Adapun meningginya emosi terutama karena anak

laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu.. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pernyataan Sarafino (2011) bahwa dukungan emosional seperti rasa empati, ada yang selalu mendampingi, adanya suasana kehangatan, dan rasa diperhatikan akan membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, merasa diperdulikan dan merasa dicintai oleh orang-orang disekitarnya sehingga masalah yang dihadapi dapat diatasi dengan baik.

Dengan adanya dukungan sosial yang diterima oleh dewasa awal yang orang tuanya bercerai seperti perhatian, kenyamanan, dan dihargai orang lain baik itu orangtua, teman, kerabat akan membuat individu merasa dirinya lebih berharga, merasa berarti dengan adanya perhatian orang lain, serta merasa tertolong dan menimbulkan penilain yang positif terhadap diri mereka. Sarafino (2011), menyatakan bahwa interaksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah persepsi seseorang mengenai kejadian tersebut, dan akan mengurangi potensi munculnya stres baru atau stres yang berkepanjangan. Berdasarkan hasil korelasi dukungan sosial dengan kematangan emosi pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai, adanya kasih sayang, perhatian dari orang lain, bantuan berupa materi, makanan, serta dukungan seperti saran, pendapat, dan feedback dari orang lain membuat individu merasa terbantu dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya, merasa terbantu dalam memahami kondisi keluarganya, individu memiliki kontrol diri.

Sebagian besar dewasa awal yang orang tuanya bercerai memiliki dukungan sosial yang tinggi yaitu, 47 orang (59,49%), dewasa awal yang memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang sebanyak 29 orang (36,70%) dan sebanyak 3 orang (3,8%) memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang orang tuanya bercerai di Medan berada dalam kategorisasi dukungan sosial yang tinggi. Tingginya dukungan sosial pada

dewasa awal yang orang tuanya bercerai dipengaruhi oleh orang-orang sekitarnya. Hal ini berarti sebagian besar individu dewasa awal telah mendapatkan dan merasakan dukungan sosial yang tinggi dari orang lain seperti keluarga, teman, serta kerabatnya. Khan dan Antonoucci (dalam Orford, 1992) menyatakan bahwa sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan, teman dekat, rekan kerja, dokter atau profesional dan organisasi kemasyarakatan. Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat berupa perhatian, empati, kepedulian, dukungan langsung, memberikan informasi, saran, nasehat, serta menemani dan menghabiskan waktu bersama. Sebanyak 51 orang subjek dari 79 orang subjek (64,55%) memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi. Dewasa awal yang memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang sebanyak 27 orang (34,18%) dan sebanyak 1 orang (1,26%) memiliki tingkat kematangan emosi yang rendah. Hal ini berarti sebagian besar dewasa awal yang orang tuanya bercerai telah memiliki kematangan emosi yang tinggi.

Hal ini bertolak belakang dengan fenomena yang diungkapkan oleh peneliti di latar belakang bahwa dewasa awal yang orang tuanya bercerai memiliki kematangan emosi yang rendah. Hasil penelitian tentang kematangan emosi ini juga bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati (2005) yang menemukan bahwa skor kematangan emosi pada mahasiswa dari keluarga utuh lebih tinggi dari pada skor kematangan emosi dari keluarga yang tidak utuh. Tingginya kematangan emosi pada dewasa awal yang orang tuanya bercerai dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan individu, bagaimana pengalaman hidup individu yang telah memberikan masukan nilai-nilai dalam kehidupan, bagaimana kepribadian individu dalam Young (1950). Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan fisik ataupun kesehatan mental seseorang yang sedang dalam tekanan, ataupun sedang mengalami krisis. Dukungan sosial mampu membantu seseorang untuk mengatasi masalah yang sulit

apabila dukungan tersebut diberikan dalam bentuk yang benar dan sesuai dengan yang dibutuhkan. Perbandingan mean pada dukungan sosial menggambarkan bahwa subjek pada penelitian ini merasakan dan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi.

#### **D. SIMPULAN**

Tingkat efikasi diri sosial pada siswa SMA Negeri 5 Semarang termasuk ke dalam kategori tinggi. Tingkat dukungan sosial pada siswa SMA Negeri 5 Semarang memiliki hasil yang tergolong tinggi. Sedangkan tingkat Kematangan emosi pada siswa SMA Negeri 5 Semarang termasuk ke dalam kategori yang tinggi.

Ada hubungan positif antara efikasi diri sosial dengan kematangan emosi pada siswa SMA Negeri 5 Semarang, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri sosial siswa maka semakin tinggi tingkat kematangan emosi siswa.

Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kematangan emosi pada siswa SMA Negeri 5 Semarang, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kematangan emosi siswa

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Adicondro, Nobelina & Alfi Purnamasari (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. Vol. VIII No.1 Januari. Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
- Ahmad, Zaema Riaz & Yasien, Saba (2014). Relationship between perceived Social Self-Efficacy and Depression in Adolescents. *Iran J Psychiatry Behav Sci, Volume 8, Number 3, Autumn 2014*
- Ali, Mohammad. dan Mohammad Asrori. 2012. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta No. 02 Tahun XXXV I/ Juli 2012 ISSN 0854-1981, 261-262.*

- Arifin, Muhamad. Setiadi Cahyono Putro & Hari Putranto (2014). Hubungan Kemampuan Efikasi diri dan Kemampuan Kependidikan dengan kesiapan menjadi guru TIK Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika. *Teknologi dan Kejuruan*, Vol. 37, No.2
- Anwar, A. I. D. (2009). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Iniversitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Endah Susilowati (2013). mengenai Kematangan emosi dengan penyesuaian sosial pada siswa Akselerasi tingkat SMP Vol 1, No 1 (2013).
- Fitri , Nia Febbiyani, & Bunga Adelya (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI (2017) Vol 2 No 2*
- Ghufron, M. N., & S, R. Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hermann, Karen Stroiney (2005). *The Influence of Social Self-Efficacy, Self-Esteem, and Personality Differences on Loneliness and Depression: The Ohio State University*
- Kumalasari, F & Latifah N. A. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume 1 No.1. Hal 21- 31.
- Kusrini, Woro & Nanik Prihartanti (2014). Hubungan dukungan sosial dan Kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora, Vol. 15, No. 2, Agustus 2014: 131-140*.
- Isnawati, Dian & Suhariadi Rendi. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 1, Februari 2013, Hal. 1-6. Departemen Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Rahma, Ayu Nuzulia (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam (JPI) Lembaga Penelitian Pengembangan Psikologi dan Keislaman (LP3K)*. Vol 8 No. 2, Januari 2011 231-246.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sheng-Yi WU (2012). The Influences of social self-efficacy on social trust and social capital – A case study of facebook. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology – April 2012*, volume 11 Issue 2
- Susilowati, Endah (2013). Kematangan Emosi dengan Penyesuaian sosial pada siswa Akselerasi tingkat SMP. *Jurnal Online Psikologi Vol. 01 No. 01*
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi&Karir)*. Yogyakarta: CVAndi Offset.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.