



Kematangan Emosi Remaja dan Sistem Mikro yang Berkontribusi

Ulfa Masfufah*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: ulfa.masfufah.fpsi@um.ac.id

Abstract

Emotional maturity is one of the important factors that influence the success of a person's adjustment. Knowing the factors that influence emotional maturity is important. The purpose of this research is to look at the factors that contribute to an individual's emotional maturity. The subjects in this study were adolescents, from early adolescents to late adolescents with research locations in Indonesia. The research method used in this research is literature review. Based on the data analyzed, it was found that in general the factors that influence adolescent emotional maturity can be categorized into two, namely individual internal factors and external factors. These internal factors include spirituality and attachment to safety, while external factors are dominated by parenting styles. Other external factors are still found as independent variables.

Keywords: emotional maturity; adolescent; micro system

Abstrak

Kematangan emosi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan penyesuaian diri seseorang. Sehingga mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi juga menjadi penting adanya. Sehingga hal tersebut yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat faktor-faktor yang berkontribusi pada kematangan emosi individu. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah remaja, dari remaja awal hingga remaja akhir dengan lokasi penelitian di seluruh daerah di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan terdapat tujuh artikel. Data yang dianalisis dengan sistem perbandingan dengan topik serupa didapatkan hasil bahwa secara umum faktor yang memengaruhi kematangan emosi remaja bisa dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal individu dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut diantaranya adalah spiritualitas dan kelekatan aman, sedangkan faktor eksternal didominasi dengan pola asuh orang tua. Faktor eksternal yang lain masih ditemukan sebagai variabel bebas.

Kata kunci: kematangan emosi; remaja; sistem mikro

1. Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini menurut teori Erikson berada pada tahap pencarian identitas. Ketika individu berhasil pada tahap ini maka akan sampai pada identitas yang positif (Santrock, n.d.). Selain sebagai masa pencarian identitas atau jati diri, remaja juga merupakan masa peralihan dari masa anak-anak, pada masa ini remaja mulai beralih ke teman sebaya sebagai faktor dominan dalam kehidupannya (Santrock, n.d.) sehingga teman sebaya merupakan faktor penting dalam perkembangan remaja. Perubahan-perubahan pada fase tersebut terjadi dengan cepat.

Perubahan yang cepat pada fase tersebut membutuhkan salah satunya adalah emosi yang matang (Usop, 2016). Kematangan emosi pada remaja sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan mengatasi stres, meningkatkan hubungan sosial, dan memperbaiki kesehatan mental sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik. Namun, beberapa remaja

mengalami kesulitan dalam mencapai kematangan emosi, yang dapat berdampak negatif pada proses penyesuaian diri (Laia & Daeli, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi remaja.

Dengan memahami faktor-faktor kematangan emosi remaja akan mudah bagi orang-orang disekeliling remaja untuk membantu remaja tersebut, baik secara relasi nonformal misalnya orang tua dan teman, maupun relasi yang didasari lingkungan formal, misal guru atau praktisi psikologi. Sehingga dapat memberikan dukungan dan intervensi yang tepat untuk membantu remaja mengembangkan kematangan emosi yang sehat. Peran penting sekitar ini dikuatkan dengan hasil riset (Almannur, 2019) yang menjelaskan bahwa pola orang asuh orang tua yang demokratis menjadi salah satu indikator rendahnya kenakalan remaja.

Oleh karena itu penting adanya untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi remaja. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi pada remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk memperluas pemahaman secara teoritis tentang kematangan emosi pada remaja dan memberikan wawasan baru untuk membantu remaja mengembangkan kematangan emosi yang sehat.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. Proses pertama dalam *systematic literature review* adalah menentukan beberapa kriteria yang nantinya akan menghasilkan data yang harus diolah. Kriteria tersebut yaitu: (1) menggunakan kata kunci kematangan emosi remaja melalui *google scholar*, (2) dengan rentang waktu 2014- 2022, (3) tidak termasuk artikel yang teridentifikasi sebagai tugas akhir baik skripsi, tesis, maupun disertasi (4) variabel kematangan emosi remaja sebagai variabel bebas terikat (5) remaja dalam hal ini termasuk remaja awal hingga remaja akhir (6) lokasi penelitian adalah Indonesia. Ditemukan sebanyak tujuh artikel yang layak untuk dianalisis berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Hasil penelitian yang diterbitkan dalam artikel tersebut merupakan data yang nantinya akan dianalisis dengan penelitian serupa baik dalam lingkup Indonesia maupun hasil penelitian global.

3. Hasil dan Pembahasan

Kematangan emosi merupakan sebuah keadaan dimana individu mampu mengelola emosinya dengan baik (Mathew & Joy, 2018). Kematangan emosi bisa dicapai pada tiap fase kehidupan, termasuk fase remaja. Faktor-faktor yang berkontribusi pada kematangan emosi remaja dapat berasal dari dalam diri individu maupun berasal dari luar individu atau eksternal. Berikut adalah hasil pencarian data artikel yang berkaitan dengan kematangan emosi remaja sesuai dengan kriteria yang telah tertulis dalam metode penelitian.

Tabel 1. Artikel Kematangan Emosi Remaja

NO	Judul	Penulis	Jumlah Subjek	Tahun Terbit
1	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kematangan Emosi pada Remaja Kelas III di SMP Negeri 1 Kuta Badung Bali	Neda, N. P. G. P., Arsana, I. W. E., & Astini, D. A. A. S	157	2022
2	Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kematangan Emosi Remaja Di SMAN 1 Sinonsayang	Lumenta, N., Wungouw, H. I. ., & Karundeng, M.	95	2019
3	Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Remaja	Aridhona, J	59	2017
4	Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap Keberfungsian Keluarga Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir	Ramadhany, P. A., Soeharto, T. N. E. D., & Verasari, M.	93	2016
5	Hubungan antara kelekatan aman pada orang tua dengan kematangan emosi remaja akhir di denpasar	Natalia, C., & Lestari, M. D	419	2015
6	Peran Pola Asuh Otoriter Terhadap Kematangan Emosi Yang Dimoderatori Oleh Kesabaran	El Hafiz, S., & Almaududi, A. A	200	2015
7	Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja	Fajarini, F., & Khaerani, N. M.	63	2014

Berdasarkan hasil penelitian dari (Fajarini & Khaerani, 2014), & (Natalia & Lestari, 2015) kelekatan aman adalah salah satu faktor yang memengaruhi kematangan emosi, tetapi masih dalam penelitian yang sama menyatakan bahwa variabel religiusitas bukan merupakan faktor yang berkontribusi pada kematangan emosi. Kelekatan aman salah satunya merupakan dampak dari pola asuh orang tua, yang artinya pola asuh tertentu memberikan dampak pada pola kelekatan tertentu. Hal ini sesuai dengan (Inriani, 2019) yang menyatakan bahwa pola asuh kombinasi antara demokratis dan otoriter yang paling banyak memberikan kontribusi pada kelekatan aman. Selain itu (Almannur, 2019) juga menguatkan bahwa pola asuh demokratis memberikan kontribusi lebih dari 50% pada kelekatan aman. Jika religiusitas tidak berkontribusi pada kematangan emosi hal ini berbeda dengan tingkat spiritualitas. Penelitian dari (Aridhona, 2017) menyatakan bahwa kematangan emosi bersama dengan kecerdasan spiritualitas mampu memprediksi kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri. Kecerdasan spiritual dan kematangan emosi yang rendah menyebabkan kemungkinan meningkatnya stress dan kurangnya kepercayaan diri sehingga memengaruhi proses penyesuaian diri.

Selain kelekatan aman faktor lain yang memengaruhi kematangan emosi remaja menurut (Ramadhany et al., 2016) adalah persepsi remaja terhadap keberfungsian keluarga, hal ini menyangkut peran keluarga dalam proses kehidupan remaja, yang dikategorikan menjadi dua yaitu positif dan negatif. Persepsi ini berkaitan dengan peran keluarga misalnya dalam pemecahan masalah, mendukung keputusan yang diambil remaja hingga respon afektif. Selain keberfungsian keluarga pola asuh juga mempunyai kontribusi terhadap kematangan emosi remaja hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Neda et al., 2022); (El Hafiz & Almaududi, 2015); (Lumenta et al., 2019). Hal ini dikuatkan juga dengan (Rawat & Gulati, 2018) bahwa pola asuh yang hangat, memberikan kesempatan pada remaja untuk membuat dan memilih keputusannya dengan tetap memberikan penguatan serta aturan yang konsisten sehingga tidak membingungkan bagi remaja, dan membuka ruang diskusi, merupakan hal-hal yang mendukung remaja untuk mengarah kepada kematangan emosional (Neda et al., 2022).

Selain pola asuh secara spesifik (Shafiq & Khan, 2016) melakukan penelitian pada karakteristik keluarga dan gender kaitannya dengan kematangan emosi. Remaja yang tumbuh dalam tipe keluarga kecil atau keluarga yang hanya terdiri dari anggota inti memiliki kematangan emosi yang lebih rendah daripada remaja yang hidup dikeluarga besar, sedangkan remaja laki-laki mempunyai kematangan emosi yang lebih tinggi daripada remaja perempuan. Tetapi, kedua variabel tersebut secara bersamaan tidak berkaitan dengan kematangan emosi. Remaja dalam keluarga besar berinteraksi dengan lebih banyak individu dengan pola komunikasi yang lebih kompleks daripada yang hidup dalam keluarga kecil, hal ini memungkinkan remaja untuk belajar tentang respon afektif yang juga lebih beragam.

Berikut klasifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi berdasarkan hasil beberapa penelitian dapat digambarkan sebagaimana tabel berikut:

Tabel 2. Klasifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi

Internal	Eksternal
Kelekatan aman	Pola asuh orang tua
Spiritualitas	Tipe keluarga
Persepsi terhadap keberfungsian keluarga	
Gender	

Berdasarkan gambaran faktor-faktor di atas, Bronfenbrenner dalam teori ekologi yang dikembangkan menyatakan bahwa individu bisa dilihat dari interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan ini dikategorikan oleh Bronfenbrenner menjadi beberapa kategori. Lingkungan terkecil adalah sistem mikro atau sistem yang individu berinteraksi langsung di dalamnya. Misalnya keluarga inti, hal ini terkonfirmasi dengan kontribusi lingkungan inti dalam hal ini adalah orang tua melalui pola asuh yang membawa dampak bagi kematangan emosi (Bronfenbrenner, 1986) (Bronfenbrenner & Morris, 2006). Lingkungan mikro yang lain yang digambarkan oleh Bronfenbrenner adalah lingkungan sekolah, teman

sepermainan, dan lingkungan masyarakat, termasuk di dalamnya kelompok-kelompok yang tergabung berdasarkan ideologi tertentu dan agama. Tetapi gambaran interaksi lingkungan selain keluarga belum tampak berdasarkan data yang diperoleh karena, penelitian-penelitian yang sudah dilakukan menempatkan lingkungan selain keluarga sebagai variabel terikat dan kematangan emosi sebagai variabel bebas yang artinya artikel tersebut tidak termasuk dalam kategori data yang bisa dianalisis.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi remaja dapat ditemukan dalam diri individu atau yang sifatnya internal tetapi ada juga kontribusi dari lingkungan eksternal. Melihat hal ini dari teori Ekologi Urie Bronfenbrenner bahwa individu dan lingkungan berinteraksi untuk menghasilkan tingkat kematangan emosi tertentu. Individu dalam hal ini adalah karakter individual yang dalam artikel ini tergambar dari kelekatan aman, tingkat spiritualitas dan persepsi terhadap keberfungsian keluarga merupakan faktor internal yang memengaruhi kematangan emosi. Sedangkan lingkungan tergambar dari pola asuh orang tua.

Belum ditemukan hasil penelitian peran lingkungan selain pola asuh orang tua misalnya sekolah dan masyarakat dalam kematangan emosi remaja. Sejauh ini kaitannya dengan sekolah dan lingkungan masyarakat menjadi variabel bebas dan kematangan emosi sebagai variabel terikatnya. Gambaran tentang kontribusi lingkungan masyarakat dan sekolah terhadap kematangan emosi belum didapatkan dalam studi literatur ini.

Daftar Rujukan

- Almannur. (2019). Peran Pola Asuh Demokratis Dan Kelekatan Anak Dengan Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja Di Smk Negeri 1 Kalasan. *Jurnal ISLAMIKA*, 2(1), 23–33.
- Aridhona, J. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 224–233. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUIS>
- Bronfenbrenner, U. (1986). Recent Advances in Research on the Ecology of Human Development. *Development as Action in Context*, 287–309. https://doi.org/10.1007/978-3-662-02475-1_15
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. (2006). The ecology of developmental processes. *Handbook of Child Psychology. Theoretical Models of Human Development*, 01(9), 793–828.
- El Hafiz, S., & Almaududi, A. A. (2015). Peran Pola Asuh Otoriter Terhadap Kematangan Emosi Yang Dimoderatori Oleh Kesabaran. *Humanitas*, 12(2). <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i2.3842>
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 22–29. <https://media.neliti.com/media/publications/126264-ID-kelekatan-aman-religiusitas-dan-kematang.pdf>
- Usop, D.S. (2016). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. *13*, 1–23.
- Inriani, P. M. (2019). Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Gaya Kelekatan pada Remaja Awal. *Calyptra*, 8(1), 1539–1557. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3829/2936>
- Laia, B., & Daeli, B. (2022). *Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat*. 2(2).
- Lumenta, N., Wungouw, H. I. ., & Karundeng, M. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kematangan Emosi Remaja Di Sma N 1 Sinonsayang. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24344>
- Mathew, A., & Joy, M. (2018). Emotional Maturity and General Well-Being of Adolescents. *Article in IOSR Journal of Pharmacy*, 8(May 2018), 2250–3013. <https://www.researchgate.net/publication/333918195>
- Natalia, C., & Lestari, M. D. (2015). Kematangan Emosi Remaja Akhir Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1),

- 78–88. Hubungan Antara Kelekatan Aman pada Orang Tua dengan Kematangan Emosi Remaja Akhir di Neda, N. P. G. P., Arsana, I. W. E., & Astini, D. A. A. S. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kematangan Emosi pada Remaja Kelas III di SMP Negeri 1 Kuta Badung Bali. *Aesculapius Medical Journal*, 2(1), 13–19.
- Ramadhany, P. A., Soeharto, T. N. E. D., & Verasari, M. (2016). Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap Keberfungsian Keluarga Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v1i1.1076>
- Rawat, C., & Gulati, R. (2018). Integrated Journal of Social Sciences Influence of Parenting Style on Emotional and Social Maturity of Adolescents. *Integr. J. Soc Sci*, 5(2), 31–34. <http://pubs.iscience.in/ijss>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. McGraw Hill Education: New York
- Shafiq, M., & Khan, R. (2016). Emotional Maturity among Adolescents: A Comparative Study of Nuclear and Joint Families. *Researchpaedia*, 3(2), 19–26. <http://researchpaedia.in/issuepdf/1468650613RubinaBegum.pdf>