

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DAN KETRAMPILAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DAAR AL FURQON KUDUS

Elly Ghofiniyah dan Erni Agustina Setiowati
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Abstrak

Penyesuaian diri adalah interaksi seseorang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan disekitarnya. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah kematangan intelektual, moral, emosi dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus. Subjek penelitian berjumlah 70 santri, dipilih melalui metode *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan skala penyesuaian diri yang terdiri dari 33 aitem, skala kematangan emosi ada 49 aitem dan skala keterampilan sosial ada 33 aitem. Reliabilitas yang dihasilkan pada skala penyesuaian diri 0,879, kematangan emosi 0,903 dan keterampilan sosial 0,898.

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi berganda dan uji korelasi parsial. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus $R_{y(1,2)} = 0,723$, $F_{hitung} = 36,607$, pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Ada hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri $r_{x_1y} = 0,504$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Ada hubungan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri, $r_{x_2y} = 0,254$, $p = 0,035$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri santri dapat dipengaruhi oleh faktor kematangan emosi dan keterampilan sosial.

Kata kunci: penyesuaian diri, kematangan emosi, keterampilan sosial.

Abstract

Self-adjustment is an interaction continuously with himself, others and environment. This study aims to examine the relationship among emotional maturity and social skills with self-adjustment of students in Daar Al Furqon Kudus Boarding School. Seventy santri included in this research as samples selected by simple random sampling method. Data were collected by 33-items of self-adjustment scale, 49-items of emotional maturity scale and 33-item of social skills scale. Reliability of scales of self-adjustment scale $\alpha = 0,879$, reliability of emotional maturity scale $\alpha = 0.903$ and social skills $\alpha = 0.898$.

Hypothesis test used by multiple regression analysis and partial correlation. The finding showed that a significant relationship among emotional maturity and social skills with self-adjustment on students of the boarding school Daar Al Furqon Kudus $R_{y(1,2)} = 0.723$, $F = 36.607$, of 0.000 ($p < 0.01$). Based on partial correlation test showed that emotional maturity was positively linked to self-adjustment, $r_{x_1y} = 0.504$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$), and social skills was positively linked to self-adjustment, $r_{x_2y} = 0.254$, $p = 0.035$ ($p < 0.05$).

Keywords: self-adjustment, emotional maturity, social skills.

Pendahuluan

Individu dalam menjalani kehidupan dituntut untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi yang timbul dari interaksinya dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku (Thalib, 2010). Norma dan aturan yang berlaku pada setiap lingkungan berbeda-beda, hal ini menuntut individu mampu menyesuaikan diri dilingkungan dimana berada, salah satunya di pondok pesantren.

Unsur-unsur yang ada dalam pondok pesantren yaitu kyai, santri dan pesantren. Kyai adalah seseorang pembimbing, pemimpin dan sumber didalam memberikan ilmu kepada santri-santrinya terutama pada ilmu keagamaan. Santri memiliki posisi sebagai orang yang ingin menuntut ilmu dan

orang yang akan mendapatkan bimbingan. Interaksi dan semua kegiatan yang dilakukan oleh kyai dengan santri di lingkungan tempat untuk mendapatkan ilmu disebut lingkungan pesantren (Tim Penulis Departemen agama, 2003).

Setiap pesantren memiliki ciri khasnya sendiri, begitu juga dengan Pondok Pesantren *Daar Al Furqon* Kudus yang memfokuskan pada penyelenggaraan kegiatan khusus Agama Islam, seperti tahfidz (hafalan) Al-Qur'an dan majlis taklim. Pondok pesantren tahfidz memiliki perbedaan pada segi aturannya dengan pondok pesantren pada umumnya, karena dalam pondok pesantren tahfidz santri hanya difokuskan pada hafalan Al-Quran. Aturan yang dibuat dipondok pesantren tahfidz biasanya lebih ketat yakni santri dilarang untuk keluar pondok, tidak diijinkan untuk melihat berbagai macam media (majalah, koran, televisi, koneksi internet). Selain itu untuk jadwal pulang ke daerah asal masing-masing diberikan batasan maksimal dua kali dalam setahun, sehingga keseharian santri hanya untuk melakukan hafalan Al-Quran.

Hasanah (2012) menyatakan bahwa hal utama yang dilakukan oleh santri ketika berada lingkungan pondok adalah berinteraksi, berkumpul dan bergaul bersama orang-orang yang belum pernah dikenal sebelumnya. Hampir seluruhnya mempunyai latar belakang yang berbeda, sikap dan kebiasaan yang berbeda pula. Selain itu, pondok pesantren adalah lingkungan yang berbeda dengan lingkungan yang sebelumnya ketika masih tinggal bersama keluarganya. Perbedaan yang jelas terlihat misalnya kebiasaan-kebiasaan dan aturannya.

Bagi santri yang baru memasuki lingkungan pondok diwajibkan untuk mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di pondok pesantren agar dapat menjalani program dengan baik. Akan tetapi hal ini bukanlah suatu permasalahan yang mudah bagi para santri. Perubahan dari lingkungan keluarga yang mana tinggal bersama orang tua dan saudara kemudian pindah ke lingkungan pesantren akan sangat dirasakan oleh setiap santri yang rata-rata masuk Pondok Pesantren *Daar Al Furqon* Kudus saat usia pra remaja. Menurut Calhoun & Acocella (1990) penyesuaian diri akan tuntutan yang ada dan perubahan yang dialami, sangat diperlukan remaja sebagai salah satu cara untuk menghindari munculnya permasalahan.

Santri yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren ataupun diluar lingkungan pesantren, maka akan mampu untuk menjalani aktifitas maupun kegiatannya dengan baik. Shafira(2015) menyatakan bahwa individu memiliki penyesuaian diri yang baik, bila mudah untuk berbaur bersama orang-orang di sekelilingnya saat berada di lingkungan baru dan tidak mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dalam situasi baru. Lebih lanjut Schneiders (Agustiani, 2006) menjelaskan bahwa faktor yang ditengarai berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri diantaranya kematangan taraf perkembangan meliputi kematangan intelektual, moral, emosi dan sosial.

Kartono (1986) kematangan emosi adalah suatu kondisi yang sangat membantu dalam proses penyesuaian diri. Hal ini disebabkan adanya kematangan emosi menunjukkan bahwa individu dapat menyeimbangkan antara dorongan yang ada dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan. Jika individu yang memiliki kematangan emosi yang baik, maka akan mampu menyesuaikan diri meskipun dihadapkan dengan keadaan atau permasalahan tertentu.

Nuha (2014) mengungkapkan keterampilan sosial baik secara langsung atau tidak langsung membantu individu dalam menyesuaikan diri sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungannya atau membantu seseorang tetap bertahan dalam kehidupannya meski dengan berbagai keadaan dan situasi. Menurut Mappiare (1982) keterampilan sosial adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi sosial dengan orang-orang disekitarnya yang bertujuan

untuk memenuhi kebutuhannya agar dapat diterima oleh teman sebaya untuk mendapatkan rasa dibutuhkan dan rasa berharga.

Para santri yang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada, maka santri akan dapat melakukan berbagai tugas, menyesuaikan dengan aturan, kegiatan, berkomunikasi dengan antar santri dan dapat bekerjasama dengan baik. Tidak menutup kemungkinan bahwa ada beberapa santri yang kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, sehingga menyebabkan santri merasa tidak nyaman dalam kondisi tersebut. Hasanah (2012) menyatakan bahwa masalah yang sering dijumpai di pondok pesantren diantaranya merasa tidak betah, menyendiri, ingin kabur, sakit, tidak mengikuti kegiatan, melanggar peraturan, dan berbagai masalah yang menyangkut kehidupan para santri.

Pondok pesantren tahfidz akan memiliki perbedaan pada segi aturannya dengan pondok pesantren pada umumnya, karena didalam pondok pesantren tahfidz ini santri hanya difokuskan pada hafalan Al-Quran dan tidak diperkenankan santri untuk melakukan pembelajaran yang lainnya. Selain itu didalam pondok pesantren tahfidz ini tuntutan yang digunakan sangat tinggi, karena otaknya hanya difokuskan pada hafalan sehingga aturan yang diberikanpun sangat kuat. Aturan yang dibuat dipondok pesantren tahfidz biasanya santri dilarang untuk keluar pondok, tidak diijinkan untuk melihat berbagai macam media, untuk jadwal pulang kedaerah asal diberikan batasan maksimal dua kali dalam setahun, sehingga keseharian santri hanya untuk melakukan hafalan Al-Quran.

Lingkungan menuntut remaja mampu dalam menyesuaikan diri, untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan keadaan disekitarnya. Menurut Kumalasari dan Ahyani (2012) penyesuaian diri merupakan salah satu bekal yang penting dalam membantu remaja di masyarakat. Selain itu lebih spesifiknya berdasarkan penelitian (Winingtyas, 2013) bahwa penyesuaian diri adalah salah satu faktor yang berperan dalam keberhasilan proses belajar di sekolah. Menurut Calhoun & Acocella (1990) penyesuaian diri akan tuntutan yang ada dan perubahan yang dialami, sangat diperlukan remaja sebagai salah satu cara untuk menghindari munculnya permasalahan.

Tinggal dan belajar di pondok pesantren seringkali dijumpai santri yang mengalami masalah dengan penyesuaiannya. Masalah yang muncul akibat dari santri tidak mampu menyesuaikan diri yaitu santri lebih suka untuk menyendiri tidak bisa terbuka dengan temannya, melakukan pelanggaran peraturan seperti keluar pondok pesantren. Alasan santri untuk keluar pondok pesantren karena santri merasa tertekan dengan tuntutan yang diberikan oleh pondok. Banyaknya tuntutan yang harus dijalani oleh para santri, sehingga membuat santri merasa tertekan, karena pihak pesantren juga tidak memberikan peluang kepada santrinya untuk bersosialisasi dengan lingkungan diluar pesantren, sehingga menimbulkan kejenuhan pada santrinya. Santri yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mampu mengatasi tekanan. Begitupun sebaliknya santri yang memiliki penyesuaian buruk cenderung akan kesulitan dalam menghadapi stressor.

Supriyo (2008) berpendapat mengenai dampak dari individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, diantaranya kesulitan dalam bergaul seperti kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain, merasa rendah diri, merasa takut salah, dan lebih menutup diri atau suka mengisolasi diri. Selain itu dampak lain yang diperoleh yaitu dikucilkan oleh orang-orang yang ada disekitarnya, karena orang akan menganggap bahwa orang yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri tersebut, menyimpang dari yang seharusnya. Penelitian yang dilakukan oleh Lathifah dan Herlena (2015) juga menyatakan hal yang serupa bahwa ketidakharmonisan santri dengan lingkungan pondok pesantren akan memunculkan berbagai masalah yang dialami oleh santri, antara

lain yaitu melanggar peraturan, sakit, tidak betah tinggal dipondok kemudian kabur. Salah satu faktor yang ditengarai berperan terhadap kemampuan menyesuaikan diri adalah kematangan emosi yang dimiliki seseorang.

Walgito (2004) menyatakan bahwa kematangan emosi individu dilihat dari kemampuan seorang individu dalam mengendalikan atau mengontrol emosi dan mampu berfikir secara matang ketika melihat permasalahan secara obyektif. Kematangan emosi berguna untuk mengendalikan diri ketika menghadapi keadaan yang dapat memicu timbulnya reaksi emosi yang berlebihan, sehingga pada akhirnya individu yang memiliki kematangan emosi, akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri. Sebagaimana Hurlock(2002) menjelaskan bahwa remaja yang ingin memiliki penyesuaian diri yang baik, penting bagi mereka untuk menunjukkan tanda-tanda peningkatan kematangan emosinya. Gunarsa (1995) berpendapat bahwa proses kematangan individu berbeda - beda antara individu satu dengan yang lain, sehingga dalam proses pencapaian pola penyesuaian diri juga berbeda. Pola dalam penyesuaian diri akan berbeda tiap individu sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangannya.

Remaja pada umumnya dapat mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Menurut Hurlock (2002) masa remaja merupakan saat peralihan antara masa anak-anak kedewasa. Masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun. Biasanya akan dirasakan sebagai masayang sulit, baik yang bagi remaja itu sendiri maupun lingkungannya. Individu disebut matang emosinya apabila telah mampu berfikir secara luas dan tidak kekanak-kanakan, dapat mengontrol emosi, berfikir realistik, memahami diri dan dapat menempatkan emosi dalam situasi dan kondisi yang tepat. Pendapat serupa juga diungkapkan oleh Thalib (2010) pada tahap transisi ini, remaja belum stabil yaitu adanya perasaan tidak aman karena harus mengganti atau mengubah pola tingkah laku. Emosi yang tidak stabil dapat mengarah pada munculnya perasaan tidak bahagia.

Individu yang telah matang emosinya dapat mengontrol emosi dan mengatur ketepatan emosi sehingga dapat memberikan reaksi emosi sesuai situasi. Menurut (Thalib, 2010) indikasi seseorangmatang emosinya yaitu dapatmenjalin relasi yangbaik dengan orang lain dan memandang orang lain dengan rasa hormat,dan dapat menjaga perannya secara fleksibel, serta mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya. Sebaliknya ketika belum matang emosinya maka ekspresi emosi cenderung meledak-ledak, temperamental, tidak sabar, orang yang pemalu suka menyendiri dan tidak bertanggung jawab(Kartono K. , 2000). Remaja yang mudah labil dan tidak mampu mengontrol emosi dikatakan belum memiliki kematangan emosi yang baik sehingga cenderung akan kesulitan dalam menyesuaikan dirinya.Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shafira, 2015) bahwa adanya kematangan emosi memiliki kaitan yang signifikan dengan penyesuaian diri, yang mana sumbangan efektif kematangan emosi terhadap penyesuaian diri adalah 55,8%.

Selain kematangan emosi faktor lain yang berpengaruh pada penyesuaian diri adalah keterampilan sosial. Nuha (2014) mengungkapkan keterampilan social membantu individu dalam menyesuaikan diri sesuai dengan norma-norma yang berlaku atau membantu seseorang tetap bertahan dalam kehidupannya meski dengan berbagai keadaan dan situasi. Setiap individu dituntut untuk menguasai keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri dalam lingkungan. Menurut Mappiare (1982) keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk berinteraksi sosial dengan orang-orang disekitarnya yang bertujuan untuk dapat diterima oleh teman sebaya baik sejenis kelamin maupun lawan jenis untuk mendapatkan rasa dibutuhkan dan rasa berharga.

Cartledge & Milburn (1995) menjelaskan bahwa proses keterampilan sosial lebih mengacu pada kemampuan individu untuk menghasilkan perilaku yang terampil sesuai dengan aturan atau norma dan tujuan dalam memberikan *feedback* pada lingkungan sosial. Keterampilan sosial yang dimaksud meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin relasi, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan, memberi atau menerima *feedback* dan kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku (Thalib, 2010). Sebagaimana yang dipaparkan oleh Anggraeni, Christanti, dan Susilo (2008) melalui keterampilan sosial individu akan berusaha untuk belajar menyesuaikan dirinya dengan orang lain, diwujudkan dengan mengenali perbedaan dan persamaan dengan orang lain, sensitif terhadap perasaan orang lain, dan mendengarkan atau menghargai orang lain. Kehidupan pondok pesantren juga mengajarkan kepada para santri mengenai berbagai keterampilan sosial.

Keterampilan sosial tersebut biasanya tidak disadari oleh para santri misalnya berkomunikasi dengan sesama para santri, saling membantu bila santri mengalami kesulitan, bertukar pengalaman antar sesama santri bekerjasama membersihkan lingkungan pondok (Fauziyah, Pengaruh Keterampilan Sosial (Social Skill) Terhadap Kepedulian Santri Komplek Q Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, 2013). Santri yang ada di pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus masih banyak dijumpai berbagai permasalahan sosial yang dialami oleh beberapa santri, diantaranya adalah santri suka menarik diri, tidak ingin tahu mengenai kebersihan lingkungan diluar tugas piket mereka. Hal lain yang tidak biasa yaitu dalam satu kamar santri tidak mengenal semua nama temannya, dikamar hanya dijadikan sebagai tempat untuk menyimpan baju, tidak adanya komunikasi antar santri. Mengenai permasalahan tersebut dapat dilihat bahwa santri kurang memiliki keterampilan sosial yang baik, khususnya dalam berkomunikasi, menjalin relasi, dan kesadaran diri sendiri.

Thalib (2010) kegagalan dalam menguasai keterampilan sosial akan menyebabkan seseorang sulit menyesuaikan diri, sehingga menjadikannya merasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, tidak suka bergaul, suka menyendiri cenderung berperilaku normatif misalnya perilaku antisosial. Sebagai asumsinya bahwa keterampilan sosial akan mempermudah individu untuk melakukan penyesuaian diri baik lingkungan sosial maupun di lingkungan rumah.

Para santri yang mampu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada, maka santri akan dapat melakukan berbagai tugas, aturan, kegiatan, berkomunikasi dengan antar santri dan dapat bekerjasama dengan baik. Tidak menutup kemungkinan bahwa ada beberapa santri yang kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, sehingga menyebabkan santri merasa tidak nyaman dalam kondisi tersebut. Hasanah (2012) menyatakan bahwa masalah yang sering dijumpai di pondok pesantren diantaranya merasa tidak betah, menyendiri, ingin kabur, sakit, tidak mengikuti kegiatan, melanggar peraturan, dan berbagai masalah yang menyangkut kehidupan para santri.

Masalah-masalah yang timbul sebagaimana yang dialami santri yang telah dipaparkan diatas disebabkan santri masih belum matang emosinya dan kurang memiliki keterampilan sosial sehingga tidak dapat menyesuaikan diri di pondok pesantren. Individu yang memiliki kematangan emosi dan keterampilan sosial yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan tepat, karena mampu mengendalikan emosi, berfikir secara obyektif, mampu berhubungan dengan orang lain, mengikuti norma yang berlaku dalam lingkungan. Sehingga individu tersebut mampu menyeimbangkan antara tuntutan dari dalam diri dengan lingkungan, maka akan tercapainya penyesuaian diri yang tepat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniar, Abidin, dan Astuti(2005) menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% santri-santri baru di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami beberapa masalah. Masalah yang muncul dan dialami santri meliputi tidak

mampu dalam mengikuti pelajaran, tidak ingin tinggal di asrama sebab tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, membuat masalah dengan melakukan tindakan yang melanggar peraturan pondok. Berdasarkan paparan diatas maka peneliti tertarik untuk menguji kaitan antara kematangan emosi dan ketrampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren Daar Al Furqon Kudus.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kematangan emosi dan keterampilan sosial sedangkan penyesuaian diri merupakan variabel terikat. Santri putri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus, jumlah 240 santri, usia 13-22 tahun menjadi populasi dalam penelitian ini dan sampel yang diikutsertakan berjumlah 170. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, santri remaja yang umurnya 13-22 tahun, tinggal di pondok maksimal 2 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tiga skala yaitu: skala kematangan emosi terdiri dari 49 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,903$, keterampilan sosial terdiri dari 33 aitem, dan skala penyesuaian diri terdiri dari 33 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,879$.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi berganda dan teknik korelasiparsial. Perhitungan dibantu dengan menggunakan fasilitas program SPSS *for windows release 16.0*

Hasil

Sebelum menguji hipotesis penulis melakukan uji asumsi. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat normal dan tidaknya distribusi data variabel-variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui pada variabel penyesuaian diri nilai KS-Z = 0,584, $p = 0,885$ ($P > 0,05$), variabel kematangan emosi nilai KS-Z = 0,745, $p = 0,636$ ($P > 0,05$), variabel keterampilan sosial nilai KS-Z = 0,796, $p = 0,550$, ($P > 0,05$). Hal ini berarti ketiga variabel dalam penelitian ini datanya berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel penyesuaian diri dengan kematangan emosi diperoleh $F = 65,118$, $p = 0,000$ ($P < 0,01$) dan variabel penyesuaian diri dengan keterampilan sosial diperoleh nilai $F = 38,186$, $P = 0,000$ ($P < 0,01$). Artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya dilakukan uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji adanya korelasi antar variabel bebas dalam model regresi. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai VIF variabel kematangan emosi = 1,784 dengan nilai tolerance = 0,560 ($> 0,10$) dan nilai VIF variabel keterampilan sosial = 1,784 dengan nilai tolerance = 0,560 ($> 0,10$). Artinya antar dua variabel bebas dalam penelitian ini tidak saling berhubungan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik regresi dua prediktor dihasilkan korelasi $R_{y(1,2)}$ sebesar 0,723, F_{hitung} sebesar 36,607 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan keterampilan sosial dengan penyesuaian diri. Hipotesis pertama dalam penelitian ini terbukti. Kematangan emosi dan keterampilan sosial pada penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 52,2% terhadap penyesuaian diri. Persamaan garis regresi memenuhi persamaan sebagai berikut $y = 0,399x_1 + 0,249x_2 + 16,192$.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi parsial untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus dengan mengendalikan variabel keterampilan sosial, diketahui nilai $r_{x1y} = 0,504$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sedangkan hubungan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus dengan mengendalikan variabel. kematangan sosial diperoleh $r_{x2y} = 0,254$ dengan taraf signifikansi $p = 0,035$ ($p < 0,05$).

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan antara kematangan emosi dan keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai korelasi R_{12y} sebesar 0,723, F_{hitung} sebesar 36,607, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus.

Agustiani (2006) menjelaskan bahwa proses penyesuaian diri seorang individu akan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu kematangan taraf perkembangan meliputi kematangan intelektual, moral, emosi dan sosial. Kartono (1986) menjelaskan bahwa kematangan emosi sangat membantu dalam proses penyesuaian diri seseorang. Hal serupa juga dijelaskan oleh Fitroh (2011) bahwa individu yang matang emosinya akan memiliki kemampuan untuk mengontrol diri, membuat dirinya akan lebih mudah dalam mengontrol timbulnya konflik, hal tersebut memberikan gambaran bahwa saat individu mampu mengendalikan munculnya konflik yang terjadi adalah individu mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Selain masalah kematangan emosi faktor yang berpengaruh pada penyesuaian diri adalah keterampilan sosial. Sebagaimana yang telah dipaparkan oleh Anggraeni dkk (2008) melalui keterampilan sosial individu akan berusaha untuk belajar menyesuaikan dirinya dengan orang lain. Artinya setiap individu termasuk remaja semestinya dapat menguasai keterampilan sosial dan memiliki kemampuan yang baik dalam aspek emosionalitasnya agar dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Muryani, Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan penyesuaian Diri Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Wonogiri, 2012) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan sosial dan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Wonogiri dengan hasil $R_{x12y} = 0,859$, $p = 0,000$.

Hasil uji korelasi parsial untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri dengan mengendalikan variabel keterampilan sosial pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan. Artinya, semakin baik kematangan emosinya maka semakin baik pula dalam melakukan penyesuaian diri, sebaliknya semakin buruk kematangan emosinya maka semakin buruk pula penyesuaian dirinya. Hurlock (2002) menyatakan kematangan emosi merupakan individu dapat menerima keadaan dirinya sendiri, mampu berfikir secara obyektif ketika akan bertindak, tidak akan memunculkan emosi yang meledak-ledak, mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya. Remaja yang ingin memiliki penyesuaian diri yang baik, penting bagi mereka untuk menunjukkan tanda-tanda peningkatan kematangan emosinya. Hal serupa juga dinyatakan oleh Yuniarti (2009) bahwa penyesuaian diri didukung dengan adanya kematangan emosi, sehingga individu dapat memberikan reaksi secara tepat dalam segala kondisi. Remaja yang mudah emosi atau labil dan tidak mampu untuk

mengontrol emosi dapat dikatakan belum memiliki kematangan emosi yang baik sehingga individu tersebut akan kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan baik.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2009) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja awal di SMK Negeri 1 Bojonegoro, dengan nilai korelasi $r_{xy} = 0,747$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Lathifah & Herlena (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosi yang baik, akan mampu menerima keadaan, baik diri sendiri maupun orang lain, tidak impulsif, dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi secara baik, sehingga individu tersebut akan mampu dalam menyesuaikan diri.

Uji korelasi parsial untuk menguji hubungan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus dengan mengontrol variabel kematangan emosi diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik keterampilan sosialnya maka akan mampu menyesuaikan diri dengan baik, sebaliknya semakin buruk keterampilan sosialnya maka penyesuaian dirinya buruk. Keterampilan sosial menjadikan salah satu faktor yang penting ketika seseorang individu dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri. (Thalib, 2010) keterampilan sosial adalah keterampilan yang harus dimiliki seseorang individu agar mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah & Aliza, Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Sosial Pada Anak Berbakat Intelektual Program Akselerasi, 2013) dengan hasil $t = -2,46$ dengan $p = 0,025$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri sosial sebelum dan setelah mengikuti pelatihan keterampilan sosial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah individu mengikuti pelatihan keterampilan sosial terhadap penyesuaian dirinya.

Individu yang menguasai keterampilan-keterampilan sosial pasti akan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Schneiders (Agustiani, 2006) bahwasannya seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik manakala mampu melakukan respon-respon yang efisien, memuaskan dan sehat, maka dari itu untuk pencapaian penyesuaian diri yang baik dibutuhkan suatu keterampilan sosial. Menurut Thalib (2010) kegagalan seseorang dalam menguasai keterampilan-keterampilan sosial akan menyebabkan dia sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, tidak suka bergaul, suka menyendiri cenderung berperilaku normatif misalnya perilaku antisosial. Sebagai asumsinya bahwa keterampilan sosial akan mempermudah individu untuk melakukan penyesuaian diri baik lingkungan sosial maupun di lingkungan rumah.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada bahwa kematangan emosi dan keterampilan sosial berperan terhadap penyesuaian diri pada santri pondok pesantren *Daar Al Furqon* Kudus. Ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri dengan mengontrol variabel keterampilan sosial, disamping itu ada hubungan yang signifikan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri dengan mengontrol kematangan emosi. Sehingga dapat dikatakan santri yang memiliki kematangan emosi dan keterampilan sosial yang baik akan mempunyai penyesuaian diri yang baik.

Daftar Pustaka

- Tim Departemen Agama. (2003). *Pondok Pesantren dan Madrasah Diniyah Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: Departemen Agama RI Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam.
- A. (2015, 9 3). Mahasiswa Pengambil Skripsi. (S. Suwarsi, Interviewer)
- Adi, K. J. (2001). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Remaja SMU Negeri di Jember. *Journal Psikologi, 1(2)*, 2-3.
- Adilia, M. D. (2010). Hubungan Self Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir pada Mahasiswa. *Skripsi*, 80.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciations : individual deferences in finding value and meaning as a unique predictore of subjective well being . *Journal Of Personality, 73*, 79-114.
- Agama, t. D. (2003). *Pondok Pesantren dan Madrasah Diniyah Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: Departemen Agama RI Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam.
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ahlfors, R. (2010). Many Sources, One Theme Analysis of Cyberbullying Prevention and Intervention Websites. *Journal of Social Sciences*, 515-516.
- Ali, M., & Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anggraeni, S., Christanti, D., & Susilo, J. D. (2008). Pengaruh Pelatihan Ketrampilan Sosial Menggunakan Metode Stop Think Do Terhadap Penyesuaian Sosial Anak Dasar. *Jurnal Psikologi, 11(1)*, 4.
- Anwar, Y., & Adang. (2010). *Kriminologi*. Bandung: Refika Aditama.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendektan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhinekka Cipta.
- Astuti, Y. (1999). Hubungan Antara Religiu sitas dengan Gaya Penjelasan pada Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologika*, 39 – 52.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Introduction to Psychology*. Florida: Harcourt Brace & Company.
- Azwar, S. (1999). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2003). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baron, R., Byrne, D., & Branscombe, N. (2006). *Psychology Social*. Boston: Pearson Education, Inc.

- Bethayana, R. B. (2007). *Deskripsi Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Inklusi. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Bourne, L., & Russo, N. (1998). *Psychology: "Behavior in Context"*. New York: Norton ; Company, Inc.
- Brissette, I., Carver, C., & Scheier, M. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102 – 111.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (Ketiga ed.). (N. R. Satmoko, Trans.) Semarang: IKIP Semarang Press.
- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1995). *Teaching Social Skills to Children and Youth*. University of Virginia: Innovative Approaches.
- Carver, C., & Scheier, M. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: American Psychologist Association.
- Chadwick, S. (2014). *Impact of Cyberbullying, building Social and Emotional Resilience in School*. New York: Springer.
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: RajaGrafindo Perseda.
- Dasmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Journal of Professional Psychology*, 1 (1), 33-47.
- Dhofier, Z. (1994). *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3ES.
- Diener, E. D. (2009). *Assesing well being*. New York: Springer.
- Djuharie. (2001). *Pedoman Penulisan Skripsi Tesis Disertasi*. Bandung: Yrama Widya.
- Ekawati, S. D. (2009). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di SMK Negeri Bojonegoro. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1.
- Emmons, R. A., & McCollough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R., & Shelton, C. M. (2010). *Gratitude and the science of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- EP. (2015, April 22). Mahasiswa Semester Akhir. (S. Suwarsi, Interviewer)
- Fauzi, M. (2013). Hubungan dorongan keluarga dan kepuasan hidup lansia berdasarkan status perkawinan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1, 280-294.
- Fauziyah, M. (2013). Pengaruh Ketrampilan Sosial (Social Skill) Terhadap Kepedulian Santri Komplek Q Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta. *Jurnal Online*, 1(1), 2-5.

- Fitroh, S. F. (2011). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Hardiness Dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan Yang Tinggal di Rumah Ibu Mertua. *Journal Psikologi Islami*, VIII(1), 86-87.
- Folkman, S. (1984, April). Personal Control and Stress and Coping Processes : A Theoretical Analysis. *Journal Of Personality and social Psychology*, 46 (4), 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986, Maret). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological symptoms. *Journal of personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Franken, R. (2002). *Human Motivation* . California: Wadsworth.
- Garnezy, N. &. (1983). *stress, coping development in childrent*. New York: MC Graw Hill.
- Gazzaniga, &. H. (2003). *Psychological Science, Mind, Brain and Behavior*. . New York: W.W. Norton and Company.
- Gazzaniga, M. S., Heatherton, T. F., & Halpern, D. F. (2003). *psychological science, mind, brain and behavior*. New York: W.W. Norton.
- Gerrig, R., & Zimbardo, P. (2008). *Psychology and Life*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Gerungan, W. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Goleman, D. (2005). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: P. T. Gramedia.
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S., & Gunarsa, Y. (1995). *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrument*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, S. (2001). *Metodelogi Research*. Yogyakarta: Andi.
- Hagan, F. E. (2013). Pengantar Kriminologi Teori, Metode, dan Perilaku Kriminal. In A. K. A., & T. B. S. (Eds.). Jakarta.
- Hasanah, A. R. (2012). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa (Santri) Pondok Pesantren. *Journal Psikologi*, I(1), 1-6.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hayati, D. (2015). Pengajaran Agama Islam Bagi Narapidana Wanita di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas II A Pondok Bambu Jakarta Timur. 6.
- Hendriani, W. (2006, Agustus). Penerimaan keluarga terhadap individu yang mengalami keterbelakangan mental . *Jurnal Insan*, 8(2), 100-111.

- Hidayah, N., & Aliza, M. R. (2013). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Sosial Pada Anak Berbakat Intelektual Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi*, *11*(2), 1.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2013). Social Influences on Cyberbullying Behaviors Among Middle and High School Students. *J Youth Adolescence*, 1-4.
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2003). *Psychology (3 th ed)*. New York: Worth Publisher.
- Holahan, C. J., & Moos Rudolf, H. (1987, May). Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52* (5), 946-955.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 951.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi Penjajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-quran*. Jakarta: Erlangga.
- Huffman, K., Vernoy, M., & Vernoy, J. (2000). *Psychology in Action*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2005). *Perkembangan Anak Jilid 1 (6 ed.)*. (Z. Tjandrasa, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- IG. (2015, 9 3). Mahasiswa Pengambil Skripsi. (S. Suwarsi, Interviewer)
- Islamiyah, R. M. (2015, Mei 7). *Rabithah Ma'ahid Islamiyah (RMI)*. Retrieved Desember 12, 2015, from or.id: <http://www.rmi-nu.or.id>
- Kartono, D. K. (1997). *Patologi Sosial*. Jakarta, DKI Jakarta.
- Kartono, K. (1986). *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kartono, K. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kartono, K. (2009). *Patologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kinansih, A. (2011). *Skripsi Kelar Dalam 30 Hari*. Klaten: Galmas Publisher.
- Kumalasari, F., & NurAhyani, L. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Journal Psikologi Pitutur*, *1*(1), 1-2.
- Lathifah, S. A., & Herlena, B. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pondok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. *Jurnal Online*, *1*(3), 5-6.
- Listiana, W. (2008). Hubungan Antara Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa. *Skripsi*, 52.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Lubis, S. (2013, Mei 11). *Ilmu Pendidikan*. Retrieved Agustus 25, 2015, from Blogspot.com:
<http://sakban3.blogspot.com/2013/05/pondok-pesantren.html>
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Marleni, M., & Weismann, I. (2016). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial terhadap perilaku reaktif sebagai pelaku maupun sebagai korban cyberbullying pada siswa kristen SMP Nasional Makassar. *Jurnal Jaffray*.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain : links of grateful moods to individual differences and daily experince. *Journal Of Personality and social Psychology, 86 (2)*, 295-309.
- McCullough, M. E., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The gratefull disposition : a conceptual and empirical topography . *Journal Of Personality and Psychology , Volume 82, No 1*.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual an empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82(1)*, 112-127.
- Muryani, A. S. (2012). Hubungan Antara Ketrampilan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan penyesuaian Diri Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Wonogiri. *Psikologi Sosiologi Antropologi, III(1)*, 1.
- Nasokah, & Khoiri, A. (2011). Pembelajaran Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Ulumul Qur'an Kalibeber Wonosobo. *Jurnal Al-Qalam, II(2)*, 10-12.
- Nuha, A. S. (2014). Pengaruh Social Skill Pustakawan Terhadap Minat Kunjung Di Perpustakaan Madrasah Aliyah Negeri 2 Banjarnegara. *Jurnal Online, I(1)*, 1-3.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). HUBUNGAN KEPERIBADIAN HARDINESS DENGAN OPTIMISME PADA CALON TENAGA KERJA INDONESIA (CTKI) WANITA di BLKLN DISNAKERTRANS JAWA TENGAH . *Jurnal Psikologi Undip, 128*.
- Oktaviana, L. (2014). Hubungan antara konformitas dengan kecenderungan perilaku bullying. *Skripsi*.
- Paham Ginting, M. (2005). *Teknik Penelitian Sosial*. Medan : USU Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Passer, M., & Smith, R. (2007). *Psychology the Science of Mind and Behavior*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Phierda. (2012, December 18). *Perempuan, Gender, dan Budaya Patriarki*. Retrieved Jube 2016, from Warna-warnni Dunia Phierda.
- Prasetya, B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Putri, D. R. (2012). Wanita dan Kriminalitas Studi Kasus di Lapas Kelas IIB Anak Pekanbaru. 1.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well being : who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology : Helath and Well Being*, 3 (3), 350-369.
- Reksoatmodjo, T. N. (2009). *Statistika Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Revenson, & Aldwin. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of The Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989 – 1003.
- Riyawati, D. Y. (2006). Perbedaan Kematangan Emosi Pada Wanita Usia 25-35 Tahun di Tinjau Dari Tingkat Pendidikan dan Usia Memasuki Perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 12-13.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997, December). Distinguishing Optimism From Pessimism in Older Adults : It IS More Important to be Optimistic or not to be Pessimistic ? *Journal Of Personality and Social psychology*, 73(6), 1345-1353.
- Rochmawati, N. E. (2010). Jenis-jenis Tindak Pidana yang Dilakukan oleh Wanita (Studi Kasus di Lembaga Pemasarakatan Wanita Semarang). 15.
- Rohma, N. H. (2013). *Hubungan antara kepuasan hidup remaja dengan bersyukur pada siswa SMAIT abubakar boarding school yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Rohmah, F. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Humanitas: Indonesian Psychological*, 3.
- Santrock. (2005). *Psychology*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Sativa, & Helmi. (2013). Syukur harga diri dan kebahagiaan pada remaja. *Jurnal Wacana*.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987, June). Dispositional Optimism and Physical Well-being: the Influence of Generalized Expectancies on Health. *Journal of Personality*, 55 (2), 175.
- Seligman. (2005). *Authentic Happiness . Terjemahan. Nukman, E.Y*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. (1995, December). The Effectiveness of Psychotherapy : The Consumer Reports Study. *American Psychologist*, 50(12), 965-974.
- Shafira, F. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi*, 1(8), 5.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental, Konsep Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Administrasi* . Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2005). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Suhapti, R., & Wimbari, S. (1999). *Kajian Pelaksanaan Penulisan Skripsi di Fakultas Psikologi UGM*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Sunarto, H., & Hartono, B. A. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunberg, N. D. (2007). *Psikologi klinis : perkembangan teori, praktik, dan penelitian*. Edisi 4 (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Nieuw Setapak.
- Suryabrata, S. (2004). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Susilowati, E. (2013). Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1), 2-4.
- Sutjihati, S. (2012). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Sutrisno, H. (2000). *Metodelogi Research. Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syarifah, L. (2012). Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri MTS Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal UIN Sunan Kalijaga*, 11(1), 1.
- Snyder, C., & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Thoha, M. (2003). *Kepemimpinan Dalam Manajemen*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Tober, H. (2015, Juni 5). *Dumet*. Retrieved Agustus 26, 2015, from Blogdetik.com: <http://hariyantober.blogdetik.com/2015/06/05/dumet/>
- Umbara, Hiemma T.K, dkk. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Penerimaan Diri Dengan Ketrampilan Sosial Pada Mahasiswa Organisoris. *Jurnal Psikologi*, 11(8), 9.
- W. (2015, April 21). Mahasiswa Pengambil Skripsi. (S. Suwarsi, Interviewer)
- Walgito, B. (2001). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: ANDI.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan & Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness : development of a measure of gratitude and relationship with subjective well being. . *Social Behavior and Personality*, 5, 431-452.
- Weda, M. D. (1996). *Kriminologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widhiarso, W. (2012). Pengujian Kesetaraan Presisi dan Skala Ukur Butir-butir Pada Skala Psikologi. *Jurnal Kawistara*, 1(2), 42-43.

- Widiyastuti, N., & Q Pohan, V. M. (2004, December). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dengan Kecemasan Pada Narapidana Perempuan Menjelang Masa Bebas. *Jurnal Psikologi, II*, 141.
- Winingtyas, H. (2013). Penyesuaian Diri Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Lingkungan Sekolah. *Jurnal Psikologi, I(2)*, 2.
- Y. (2015, April 21). Mahasiswa Pengambil Skripsi. (S. Suwarsi, Interviewer)
- Yulianto, A. (2008). *Kamus besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yuniar, M., Zainal, A., & Tri, P. (2005). Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren. *Jurnal Psikologi Undip, II(1)*, 10-17.
- Yuniarti, Y. N. (2009). Hubungan Persepsi Efektivitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Siswa SMAN 1 Polanharjo. *Jurnal Online, I(2)*, 7.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.