eISSN 3090-174X & pISSN 3090-1367
Vol. 2, No. 4, Tahun 2026
doi.org/10.63822/09jxsh64
Hal. 8539-8549

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora
Beranda Jurnal https://indojurnal.com/index.php/jisoh

Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 32 Padang

Rosa Yunita[1], Rici Kardo[2], Yasrial Chandra[3]
[1,2,3]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Sumatera Barat, Padang, Indonesia

Email yunitarosa793@gmail.com.

Diterima: 01-11-2026 | Disetujui: 05-11-2026 | Diterbitkan: 07-11-2026

ABSTRACT

This study is motivated by problems related to students' self-adjustment, such as difficulties in cooperating with others, a tendency to be passive and withdrawn, lack of self-confidence, and difficulties interacting with peers. Emotional maturity is considered one of the factors associated with students' self-adjustment. This study aims to determine the levels of emotional maturity and self-adjustment, as well as the relationship between emotional maturity and self-adjustment among Grade VII students at SMP Negeri 32 Padang. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The study population and sample consisted of 40 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using percentage analysis and simple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics version 20. The results showed that both emotional maturity and students' self-adjustment were in the low category. Furthermore, a relationship was found between emotional maturity and self-adjustment, with a relatively strong degree of correlation. These findings highlight the importance of emotional maturity in relation to students' self-adjustment. Therefore, students are expected to develop positive emotional maturity to improve their ability to adapt to the school environment and learning process.

Keywords*: emotional maturity, self-adjustment, students, junior high school.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan penyesuaian diri peserta didik, seperti kurang mampu bekerja sama, cenderung pasif, menarik diri, kurang percaya diri, dan mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Kematangan emosi diduga menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan penyesuaian diri peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kematangan emosi, tingkat penyesuaian diri, serta hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 40 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket dan dianalisis menggunakan teknik persentase serta regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik berada pada kategori rendah. Selain itu, terdapat hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri dengan tingkat hubungan yang cukup kuat. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya kematangan emosi dalam kaitannya dengan penyesuaian diri peserta didik. Oleh karena itu, peserta didik diharapkan dapat mengembangkan kematangan emosi yang positif agar mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik dalam lingkungan sekolah dan proses pembelajaran.

Katakunci: kematangan emosi, penyesuaian diri, peserta didik, sekolah menengah pertama

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Yunita, R. . (2026). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 32 Padang (R. Kardo & Y. Chandra , Trans.). Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(4), 8539-8549. https://doi.org/10.63822/09jxsh64

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik, khususnya ketika memasuki lingkungan pendidikan yang baru. Kemampuan penyesuaian diri membantu peserta didik menghadapi tuntutan lingkungan, membangun hubungan sosial, mengikuti aturan sekolah, serta berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Desmita (dalam Julia, 2017) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang kompleks karena mencakup respons individu terhadap tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan. Sejalan dengan pandangan tersebut, Gerungan (dalam Putri dkk., 2010) memandang penyesuaian diri sebagai usaha individu untuk menyesuaikan keadaan dan keinginannya dengan kondisi lingkungan. Dengan demikian, penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengikuti aturan, tetapi juga mencakup kemampuan membangun interaksi sosial dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di sekolah.

Masa peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah merupakan salah satu periode yang menuntut peserta didik melakukan penyesuaian diri. Pada masa ini, peserta didik menghadapi perubahan lingkungan belajar, guru, teman sebaya, serta aturan sekolah. Perubahan tersebut mengharuskan peserta didik mengembangkan kemampuan sosial dan emosional agar dapat beradaptasi secara optimal. Susilowati (2013) menjelaskan bahwa tahun pertama pada jenjang sekolah menengah dapat menjadi masa yang menantang karena peserta didik harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dan hubungan sosial yang baru.

Hurlock (Ahmad dkk., 2017) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan peserta didik adalah membangun hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya dan menjalankan peran sosial secara tepat. Apabila tuntutan perkembangan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang memadai, peserta didik berpotensi mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan mengikuti kegiatan pembelajaran.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan penyesuaian diri adalah kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Yusuf (Susilowati, 2013) menjelaskan bahwa kematangan emosi mencakup kemampuan bersikap toleran, mengendalikan diri, menerima keadaan diri sendiri maupun orang lain, serta mengekspresikan perasaan secara positif dan konstruktif.

Individu yang memiliki kematangan emosi diharapkan mampu menghadapi kekecewaan, mengelola konflik, dan merespons situasi sosial secara lebih adaptif. Sebaliknya, kesulitan mengendalikan emosi dapat menghambat individu dalam membangun hubungan interpersonal dan menghadapi tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, kematangan emosi menjadi aspek yang relevan untuk dikaji dalam memahami penyesuaian diri peserta didik.

Keterkaitan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri juga didukung oleh penelitian Laia dan Daeli (2022), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kematangan emosional dan kemampuan penyesuaian diri siswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola respons emosional berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menempatkan diri pada situasi dan lingkungan yang dihadapi. Meskipun demikian, hubungan antara kedua variabel tersebut perlu dikaji dengan memperhatikan karakteristik peserta didik dan konteks lingkungan sekolah tempat penelitian dilakukan. Kajian pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang menjadi relevan untuk memperoleh

gambaran empiris mengenai tingkat kematangan emosi, tingkat penyesuaian diri, serta hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks sekolah yang diteliti.

Berdasarkan observasi selama kegiatan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 32 Padang, ditemukan peserta didik yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri, terutama dalam bekerja sama dengan teman dan membangun interaksi sosial. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada 7 Mei 2026 menunjukkan bahwa beberapa peserta didik cenderung pasif ketika mengikuti tugas kelompok, kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran, dan menarik diri dari pergaulan dengan teman sebaya. Selanjutnya, wawancara dengan beberapa peserta didik pada 8 Mei 2026 mengungkapkan adanya perasaan kurang percaya diri, kecanggungan ketika berinteraksi dengan teman baru, serta kekhawatiran tidak diterima dalam kelompok pertemanan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan penyesuaian diri yang perlu dikaji lebih lanjut. Namun, temuan observasi dan wawancara tersebut belum dapat menjelaskan secara empiris apakah kematangan emosi berhubungan dengan penyesuaian diri peserta didik di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang. Kebaruan kontekstual penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan kedua variabel tersebut berdasarkan kondisi peserta didik di sekolah yang diteliti, dengan mempertimbangkan permasalahan penyesuaian diri yang ditemukan melalui observasi dan wawancara.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kematangan emosi, mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri, serta menguji hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik. Artinya, semakin tinggi kematangan emosi peserta didik, semakin tinggi pula kecenderungan kemampuan penyesuaian dirinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 32 Padang dengan waktu pelaksanaan yang direncanakan pada Agustus 2026. Variabel kematangan emosi ditetapkan sebagai variabel X, sedangkan penyesuaian diri sebagai variabel Y.

Subjek penelitian berjumlah 40 peserta didik kelas VII yang berasal dari kelas VII A hingga VII F, terdiri atas 14 peserta didik laki-laki dan 26 peserta didik perempuan. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan hasil observasi serta wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik mengenai permasalahan kematangan emosi dan penyesuaian diri. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada peserta didik yang menjadi responden penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner kematangan emosi dan kuesioner penyesuaian diri yang disusun menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Kuesioner kematangan emosi disusun berdasarkan enam indikator, meliputi kemampuan mengontrol emosi, optimisme terhadap masa depan, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, penghormatan terhadap norma, kemampuan merespons frustrasi secara positif,

serta kemampuan menghindari permusuhan, dendam, ketidakpercayaan diri, dan keputusasaan (Yusuf dalam Susanto, 2018).

Kuesioner penyesuaian diri disusun berdasarkan tujuh karakteristik, yaitu kemampuan mengendalikan ekspresi emosi, menghindari mekanisme psikologis yang tidak tepat, menghadapi frustrasi, melakukan pertimbangan rasional, mengembangkan kualitas diri, memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta menerima kenyataan secara objektif dan realistis (Schneiders dalam Susanto, 2018). Pernyataan positif diberi skor 5 sampai 1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor 1 sampai 5, dari pilihan sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai.

Sebelum digunakan, instrumen melalui penilaian ahli (*expert judgment*) yang melibatkan tiga dosen untuk menilai kesesuaian butir pernyataan dengan indikator variabel. Pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's alpha dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS. Hasil pengujian yang tercantum dalam naskah menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,932 untuk kuesioner kematangan emosi dengan 35 butir dan 0,931 untuk kuesioner penyesuaian diri dengan 43 butir. Kedua nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang tinggi pada instrumen berdasarkan hasil pengujian yang dilaporkan.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan menghitung skor responden, frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan tingkat kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik. Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk memeriksa distribusi data dan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel memenuhi asumsi linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS. Keputusan pengujian didasarkan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, hubungan kedua variabel dinyatakan signifikan; sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, hubungan tersebut dinyatakan tidak signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 40 peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang menunjukkan bahwa kematangan emosi sebagian besar peserta didik berada pada kategori sangat rendah. Sebanyak 26 peserta didik (65%) berada pada kategori sangat rendah, 3 peserta didik (7,5%) pada kategori rendah, 5 peserta didik (12,5%) pada kategori sedang, 4 peserta didik (10%) pada kategori tinggi, dan 2 peserta didik (5%) pada kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kematangan emosi masih menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah.

Tabel 1. Distribusi Kategori Kematangan Emosi Peserta Didik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat tinggi	2	5,0
Tinggi	4	10,0
Sedang	5	12,5
Rendah	3	7,5
Sangat rendah	26	65,5
Jumlah	**40**	**100,0**

Sumber: Data penelitian, diolah.

Dominannya kategori sangat rendah memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta didik masih menghadapi kesulitan dalam mengembangkan kematangan emosi. Kondisi tersebut dapat dilihat melalui beberapa aspek, antara lain pengendalian diri, optimisme terhadap masa depan, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, penghormatan terhadap norma, serta kemampuan menghadapi kekecewaan secara positif. Meskipun hasil penelitian ini tidak menjelaskan penyebab rendahnya kematangan emosi secara langsung, distribusi skor tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperhatikan perkembangan kemampuan emosional peserta didik.

Jika dilihat berdasarkan indikatornya, aspek pengendalian diri menunjukkan bahwa 26 peserta didik (65%) berada pada kategori rendah. Pada indikator optimisme dalam menatap masa depan, sebanyak 24 peserta didik (60%) berada pada kategori sangat rendah. Sementara itu, indikator penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain menunjukkan 23 peserta didik (57,5%) berada pada kategori sangat rendah. Pada indikator menghormati orang lain atau norma secara ikhlas, terdapat 24 peserta didik (60%) dalam kategori sangat rendah. Adapun pada indikator kemampuan merespons frustrasi secara wajar dan positif, sebanyak 20 peserta didik (50%) berada pada kategori sangat rendah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kematangan emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan reaksi ketika menghadapi situasi tertentu, tetapi juga mencakup cara peserta didik memandang dirinya, memperlakukan orang lain, dan menyikapi pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan. Rendahnya pengendalian diri, misalnya, dapat menjadi tantangan ketika peserta didik menghadapi perbedaan pendapat, konflik dengan teman, atau tuntutan kegiatan belajar. Demikian pula, rendahnya optimisme dapat berkaitan dengan kesulitan mempertahankan keyakinan dan semangat ketika menghadapi hambatan. Namun, keterkaitan tersebut merupakan interpretasi terhadap temuan deskriptif dan belum dapat dinyatakan sebagai hubungan sebab-akibat berdasarkan data yang tersedia.

Hasil ini sejalan dengan pembahasan Syahniar dkk. (2017) mengenai kondisi kematangan emosi peserta didik yang masih perlu dikembangkan. Riskiyani dkk. (2017) juga menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan diri, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Kedua penelitian tersebut memberikan landasan untuk memahami bahwa perkembangan emosi merupakan bagian penting dari kemampuan peserta didik menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sekolah.

Dengan demikian, rendahnya kematangan emosi yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pengembangan keterampilan emosional peserta didik. Dalam konteks bimbingan dan konseling, upaya tersebut dapat diarahkan pada latihan pengendalian diri, pengenalan dan pengelolaan emosi, pengembangan sikap optimis, serta pembiasaan menghargai orang lain dan menaati aturan. Bentuk layanan yang diberikan tetap perlu mempertimbangkan kebutuhan dan kondisi peserta didik agar sesuai dengan permasalahan yang mereka hadapi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang secara umum berada pada kategori sangat rendah. Dari 40 peserta didik yang menjadi responden, sebanyak 19 peserta didik (47,5%) berada pada kategori sangat rendah, 9 peserta didik (22,5%) pada kategori rendah, 5 peserta didik (12,5%) pada kategori sedang, 5 peserta didik (12,5%) pada kategori tinggi, dan 2 peserta didik (5%) pada kategori sangat tinggi.

Tabel 2. Distribusi Kategori Penyesuaian Diri Peserta Didik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat tinggi	2	5,0
Tinggi	5	12,5
Sedang	5	12,5
Rendah	9	22,5
Sangat rendah	19	47,5
Jumlah	**40**	**100,0**

Sumber: Data penelitian, diolah.

Data tersebut memperlihatkan bahwa hampir separuh responden berada pada kategori sangat rendah dalam penyesuaian diri. Jika kategori sangat rendah dan rendah digabungkan, terdapat 28 peserta didik atau 70% responden yang berada pada kedua kategori tersebut. Temuan ini memberikan gambaran bahwa penyesuaian diri masih menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam mendukung perkembangan peserta didik di sekolah.

Penyesuaian diri dalam penelitian ini ditinjau melalui tujuh indikator, yaitu kemampuan menghindari ekspresi emosi yang berlebihan, menghindari mekanisme-mekanisme psikologis yang kurang tepat, menghadapi frustrasi dan kekecewaan, melakukan pertimbangan secara rasional, belajar untuk mengembangkan kualitas diri, memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta bersikap objektif dan realistis dalam menerima kenyataan.

Pada indikator menghindari ekspresi emosi yang berlebihan atau kurang mampu mengontrol diri, sebanyak 21 peserta didik (52,5%) berada pada kategori sangat rendah. Pada indikator menghindari mekanisme-mekanisme psikologis, sebanyak 18 peserta didik (45%) berada pada kategori sangat rendah. Selanjutnya, indikator menghadapi frustrasi dan kekecewaan akibat kegagalan menunjukkan 21 peserta didik (52,5%) berada pada kategori sangat rendah. Sementara itu, pada indikator pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, terdapat 20 peserta didik (50%) dalam kategori sangat rendah.

Pada aspek pengembangan kualitas diri, sebanyak 23 peserta didik (57,5%) berada pada kategori sangat rendah. Berbeda dengan indikator-indikator tersebut, kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu 16 peserta didik (40%). Adapun pada indikator bersikap objektif dan realistis dalam menerima kenyataan, sebanyak 15 peserta didik (37,5%) berada pada kategori sangat rendah dan 11 peserta didik (27,5%) berada pada kategori rendah.

Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa kesulitan penyesuaian diri muncul pada beberapa aspek yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, pembelajaran dari pengalaman, dan penerimaan terhadap keadaan. Sebagai contoh, peserta didik yang mengalami kesulitan menghadapi kegagalan mungkin memerlukan dukungan untuk memahami bahwa hasil yang tidak sesuai dengan harapan dapat dijadikan bahan evaluasi. Demikian pula, kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu dapat membantu peserta didik mengenali kesalahan sebelumnya dan mempertimbangkan tindakan yang lebih tepat ketika menghadapi situasi serupa.

Temuan ini sejalan dengan pembahasan Lusi (2021) mengenai pentingnya menghadapi masalah secara tepat, bukan sekadar menghindari atau menutupinya. Asmara dkk. (2013) juga membahas kesulitan

peserta didik dalam menghadapi kegagalan dan keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara itu, Setyawan (2023) menekankan pentingnya kemampuan menerima kegagalan, mengambil pelajaran dari pengalaman, dan berusaha memperbaiki hasil yang belum sesuai dengan harapan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri tidak cukup dipahami sebagai kemampuan mengikuti aturan atau menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri turut berkaitan dengan kemampuan memahami keadaan, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, menerima kekurangan, dan mengembangkan kualitas diri. Oleh karena itu, dukungan sekolah perlu diarahkan tidak hanya pada kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan menghadapi masalah, pengambilan keputusan, dan evaluasi diri.

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, hasil tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta didik. Layanan dapat dirancang melalui bimbingan klasikal, diskusi kelompok, latihan pemecahan masalah, dan refleksi terhadap pengalaman sehari-hari. Meskipun demikian, bentuk intervensi yang paling sesuai masih perlu ditentukan berdasarkan asesmen lanjutan terhadap kebutuhan peserta didik.

Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang. Berdasarkan tabel korelasi dalam hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0{,}954$ dengan nilai signifikansi $p < 0{,}001$ pada 40 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor kematangan emosi, semakin tinggi pula skor penyesuaian diri peserta didik dalam sampel penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Koefisien korelasi (*r*)	Signifikasi	N
Kematangan emosi dengan penyesuaian diri	0,954	< 0,001	40

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian menggunakan SPSS versi 25.0.

Koefisien korelasi sebesar 0,954 menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri didukung oleh hasil analisis statistik. Namun, hasil korelasi ini tidak membuktikan bahwa kematangan emosi secara langsung menyebabkan peningkatan penyesuaian diri. Penelitian ini menunjukkan keterkaitan antara kedua variabel, bukan hubungan sebab-akibat.

Hubungan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik kedua variabel yang memiliki aspek-aspek yang saling berkaitan. Kematangan emosi mencakup kemampuan mengendalikan perasaan, menghadapi kekecewaan, mempertahankan sikap positif, serta menghargai orang lain. Sementara itu, penyesuaian diri mencakup kemampuan mengelola respons emosional, menghadapi kegagalan, mempertimbangkan tindakan secara rasional, dan menerima keadaan yang dihadapi. Kesamaan aspek tersebut memberikan penjelasan mengapa skor kedua variabel dapat menunjukkan hubungan yang kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pembahasan Riskiyani dkk. (2017) mengenai keterkaitan kematangan emosi dengan kemampuan peserta didik menghadapi situasi di lingkungan sekolah. Peserta didik yang mampu mengelola emosi memiliki modal untuk menghadapi perbedaan pendapat, menerima kekecewaan, dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih tepat. Kemampuan tersebut relevan dengan

proses penyesuaian diri karena peserta didik perlu merespons tuntutan sekolah tanpa mengabaikan kondisi diri maupun lingkungan sosialnya.

Aprilia dan Rahmi (2025) juga membahas berbagai kondisi yang dapat berkaitan dengan kematangan emosi dan penyesuaian diri, antara lain kemampuan mengontrol diri, rasa percaya diri, pengalaman menghadapi masalah, serta dukungan keluarga dan teman sebaya. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi konteks penting dalam memahami perkembangan peserta didik. Akan tetapi, karena faktor-faktor tersebut tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini, pengaruhnya terhadap responden belum dapat dipastikan.

Selain itu, Fitri dan Rinaldi (2019) membahas berbagai kesulitan yang dapat dialami peserta didik ketika kemampuan mengelola emosi dan menyesuaikan diri belum berkembang dengan baik, seperti kesulitan menghadapi kegagalan, berinteraksi dengan teman, dan mengikuti tuntutan sekolah. Pembahasan tersebut memperkuat relevansi kematangan emosi dan penyesuaian diri dalam konteks pendidikan, meskipun karakteristik dan hasil setiap penelitian tetap perlu dipertimbangkan secara terpisah.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pengembangan kematangan emosi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu fokus layanan yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Guru BK dapat membantu peserta didik mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi masalah, mengevaluasi respons yang diberikan, serta melatih cara menyelesaikan masalah secara lebih rasional. Dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga juga dapat dipertimbangkan agar peserta didik memiliki kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, terdapat dua hal yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian ini. Pertama, penelitian dilakukan terhadap 40 peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh peserta didik di sekolah lain. Kedua, besarnya korelasi perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan karakteristik instrumen dan data penelitian. Pemeriksaan lebih lanjut terhadap kualitas pengukuran dan kemungkinan tumpang tindih aspek kedua variabel dapat membantu memperjelas makna hubungan yang ditemukan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi dan penyesuaian diri merupakan dua aspek perkembangan peserta didik yang berkaitan erat. Rendahnya kategori kedua variabel pada sebagian besar responden menunjukkan perlunya perhatian terhadap keterampilan pengelolaan emosi dan kemampuan menghadapi tuntutan lingkungan sekolah. Temuan korelasional yang diperoleh memberikan dasar empiris untuk mempertimbangkan kedua aspek tersebut secara bersama-sama dalam perencanaan layanan bimbingan dan konseling.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 32 Padang secara umum berada pada kategori rendah. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut berkaitan dalam proses perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peningkatan kematangan emosi dan penyesuaian diri perlu mendapat perhatian melalui dukungan peserta didik, guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, kepala sekolah, serta orang tua. Guru bimbingan dan konseling dapat mengupayakan layanan yang membantu peserta didik mengenali

dan mengelola emosi serta mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan penyesuaian diri dan melibatkan subjek penelitian yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, S., & Rahmi, Y. (2025). Peran kematangan emosi dan hardiness terhadap penyesuaian diri santri SMP tahun pertama di Islamic Boarding School. *Jurnal Flourishing, 5*(10), 556–566. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v5i102025p 556-566

Asmara, A. D., Chanum, I., & Indrawati, S. A. (2013). Diri dan prestasi belajar siswa kelas VII di MTs Al-Hamid. *UNJ Jurnal, 2*(2), 7–13.

Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif, 2*(1), 22–30.

Fitri, R., & Rinaldi, R. (2019). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi, 2*(2), 1–11.

Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1*(2), 86–92.

Julia, A. (2017). Hubungan antara kecerdasan spiritual dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Psikologi Ilmiah, 9*(3), 224–233.

Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan kematangan emosional dengan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2*(2), 1–12.

Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Pendidikan Psikologi, 7*(1), 5–16.

Marimbuni, Syahniar, & R. A. (2017). Kontribusi konsep diri dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri siswa dan implementasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6*(2), 165–175.

Muawanah, L. B., Suroso, & Purnomo, H. P. (2012). Kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Persona, 1*(1), 6–14.

Nariswari, A. S., Damayanti, F., Ikhsan, M. F. F., & E. (2023). Self-adjustment mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing, 3*(8), 321–329. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i82023p321-329

Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan kematangan emosi remaja ditinjau dari struktur keluarga. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 3*(2), 93–102.

Nawawi, I., Riadi, A., & M. (2023). Kematangan emosi dan pengambilan keputusan karir (studi kasus siswa kelas XII IPA 2 MA Al-Mardliyyah Waru Pamekasan). *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penelitian Thawalib, 2*(1), 9–18.

Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian diri mahasiswa baru IAIN Surakarta dalam menempuh pembelajaran online di tahun pertama perkuliahan selama pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology, 4*(1), 1–18.

Putri, [inisial penulis perlu diperiksa], Prabowo, & Adinda. (2010). Penyesuaian diri pada remaja obesitas ditinjau dari kematangan emosi dan jenis kelamin. *Jurnal Ilmiah Informatika, 1*(2), 92–104.

Riskiyani, D., Hartati, M. T. S., & S. (2017). Kemampuan penyesuaian diri siswa SMP dilihat dari segi kematangan emosi dan self-regulation. *Journal of Guidance and Counseling*, *6*(4), 7–12.

Setyawan, I. (2023). Peran regulasi emosi terhadap penyesuaian diri peserta seleksi Paskibraka Provinsi Jawa Tengah. *19*(2), 97–105.

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Konsep, teori dan aplikasinya*. Prenadamedia Group.

Susilowati, E. (2013). Kematangan emosi dengan penyesuaian sosial pada siswa akselerasi tingkat SMP. *Jurnal Online Psikologi*, *1*(1), 101–113.

Usop, S. D. (2013). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Anterior*, *13*(1), 52–55.