BAB II

PENERIMAAN PERKEMBANGAN FISIK DENGAN KEMATANGAN EMOSI PADA REMAJA AWAL

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah remaja dikenal dengan *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.Hurlock (1999:125) mengatakan *Adolescence* ini berasal dari Bahasa Latin mempunyai arti yang lebih luas yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Menurut Hurlock (2004:206), masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Masa remaja dimulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut Piaget (2004:206), masa remaja adalah usia dimana individu dapat berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Santrock (2003:206) mengartikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional

Desmita (2005:80) mengemukakan rentang masa remaja dibedakan menjadi 3, yaitu usia 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir. Hurlock (2004:205) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal dari umur 13-16 atau 17 tahun, dan masa remaja akhir bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 8 tahun, yaitu usia matang secara hukum

Menurut masyarakat Indonesia batasan usia remaja yaitu antara 11-24 tahun dan belum menikahMenurut Sarwono(2006:204), pada proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja yaitu:

1. Remaja awal *(early adolescence)*

   Tahapan usia remaja awal ini antara usia 12-15 tahun. Pada tahap ini remaja masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran pikiran baru dan adanya ketertarikan terhadap lawan jenis

2. Remaja madya *(middle adolescence)*

   Tahapan usia remaja awal ini antara usia 15-18 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan dan adanya kecederungan untuk narsistik. Selain itu, pada tahap ini, remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena dia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli: ramai-ramai atau sendiri, idealis atau matrealis dan sebagainya. Remaja pria harus

membebaskan diri dari *Oedipus complex* dengan cara mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

3. Remaja akhir *(late adolescence)*

   Tahap ini adalah masa konsolidasi melalui periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian di bawah ini :

   a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual.
   b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman baru.
   c. Terbentuk identitas sosial yang sudah tidak akan berubah lagi.
   d. Egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
   e. Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum

   Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang dimulai pada saat anak matang secara seksual dan berakhir setelah anak matang secara hukum serta anak bisa berintegrasi dengan masyarakat dewasa.

2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Hurlock (1980: 108) remaja memiliki ciri-ciri khusus yang spesifik dalam dirinya yaitu :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Semua periode adalah penting, tetapi kadar kepentingan usia remaja cukup tinggi mengingat dalam periode ini begitu besar pengaruh fisik dan psikis membentuk kepribadian manusia. Periode ini membentuk pengaruh paling besar terhadap fisik dan psikis manusia sepanjang hayatnya kelak.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan atas peran yang dilakukan.Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus dapat meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan tingkah laku remaja sama dengan perubahan fisiknya. Ada lima perubahan yang bersifat universal diantaranya:

1. Meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
2. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan.
3. Perubahan minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah.

4. Perubahan yang ambivalen terhadap setiap perubahan, tetapi secara mental belum ada kesadaran tanggungjawab atas keinginannya sendiri.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi.Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Salah satu cara untuk menampilkan identitas diri agar diakui oleh teman sebayanya atau lingkungan pergaulannya, biasanya menggunakan simbol status dalam bentuk kemewahan atau kebanggaan lainnya yang bisa mendapatkan dirinya diperhatikan atau tampil berbeda dan individualis di depan umum.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Usia remaja merupakan usia yang membawa kekhawatiran dan ketakutan para orang tua. Stereotip ini memberikan dampak pada pendalaman pribadi dan sikap remaja terahadap dirinya sendiri.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini tidak

hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya dan nenyebabkan meningginya emosi.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Usia remaja yang menjelang dewasa ini menuntut remaja untuk meninggalkan kebiasaan yang melekat di usia kanak-kanak mereka. Menyikapi kondisi ini, kadangkala untuk menunjukkan bahwa dirinya sudah dewasa dan siap menjadi dewasa, mereka mereka bertingkahlaku yang meniru-niru sebagaimana orang dewasa di sekitarnya. Tingkah laku tersebut bisa berupa hal positif maupun negatif.

3. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dari kehidupan individu dan jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi kalau gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa.Secara umum tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya mengurangi atau bila mungkin menghilangkan sama sekali sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta

berusaha untuk menepati kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa.

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Havighurstdalam Hurlock (1980:10)diantaranya :

a) Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, maksudnya adalah remaja dapat berinteraksi secara sosial, dengan membina persahabatan maupun pertemanan dengan teman sebaya secara harmonis, baik dengan pria maupun dengan wanita.
b) Mencapai peran sosial pria, dan wanita. Dalam hal ini remaja harus sudah dapat memahami peran yang dilakukannya agar tidak bertentangan dengan jenis kelaminnya.
c) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Menerima keadaan fisik adalah salah satu cara remaja memahami dan mengenali dirinya. Pandangan diri yang positif terhadap kondisi fisik dan kondisi tubuhnya sangat diperlukan dalam pembentukan kepercayaan diri remaja.
d) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Artinya remaja dapat bekerja sama dan bertingkah laku secara sosial, bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan dengan tidak melanggar aturan-aturan yang berlaku di masyarakat.

e) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Pada masa ini berarti remaja diharapkan dapat melepaskan diri dari kedekatan dan ketergantungannya pada orang tua, dan dapat secara mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan.

f) Mempersiapkan karier ekonomi. Karier dan ekonomi sebaiknya dipersiapkan sejak dini, yaitu sejak masa remaja. Perencanaan karir sejak dini dilakukan agar remaja tidak lagi bingung dalam menghadapipekerjaan di masa yang akan datang.

g) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga. Sejak remaja, penting sekali memiliki pengetahuan tentang perkawinan dan membina keluarga. Karena selain dituntut untuk berkomitmen, remaja juga dituntut untuk dapat bertanggung jawab dalam membina keluarga.

h) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Adanya nilai-nilai yang dan sistem etis yang dianut membuat remaja lebih berwawasan luas dan memiliki pegangan untuk berperilaku untuk mengembangkan ideologi dan pemikirannya.

Tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Menurut Hurlock (1980:209) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu:

1. Masalah pribadi, yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai.
2. Masalah khas remaja, yaitu masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan stereotip yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orangtua.

Menurut Hurlock (1980:210), tugas-tugas fase perkembangan remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja yang diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.

B. Penerimaan Perkembangan Fisik Remaja

1. Pengertian Penerimaan diri

Dalam Kamus Lengkap Psikologi (Chaplin, 2004:190), penerimaan diri sendiri (*self acceptance*) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan

akanketerbataan-keterbatasan sendiri.Jersild (1978:104) dengan lebih detail menjelaskan bahwa seseorang yang menerima dirinya adalah seseorang yang menghormati dirinya serta hidup nyaman dengan keadaan dirinya, ia mampu mengenali harapan, keinginan, rasa takut, permusuhan-permusuhannya dan menerima kecenderungan-kecenderungan emosinya bukan dalam arti puas dengan diri sendiri tetapi memiliki kebebasan untuk menyadari sifat perasaan-perasaan

Panes (Hurlock, 1974:434) mendefinisikan penerimaan diri sebagai berikut:

"Self-acceptance is the degree to which an individual, having considered his personal characteristics, is able and willinh to live with them"

Penerimaan diri merupakan derajat dimana individu mampu dan mau menerima keadaan dirinya, semua kelebihan maupun kekurangannya, segala karakteristik kepribadiannya, dan mempunyai kemampuan untuk hidup dengan keadaan tersebut. Santrock (2002:187) mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu kesadaran untuk menerima diri sendiri apa adanya.

Menurut Maslow (1992:87), penerimaan diri ini tidak berarti seseorang menerima diri sendiri apa adanya tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut. Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, ia dapat menerimakeadaan dirinya secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Mereka bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri

karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya.

Berikut ini aspek-aspek penerimaan diri menurut Jersild (1973:435) :

a. Persepsi mengenali diri dan sikap terhadap penampilan.

   Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik berarti dia sudah dapat mengenali dirinya sendiri, dia dapat berpikir lebih realistik tentang penampilannya dan bagaimana dia terlihat dalam pandangan orang lain. Bagaimana seorang individu mempersepsikan dirinya dengan baik bukan berarti individu tersebut mempunyai gambaran sempurna tentang dirinya, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya.

b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri serta orang lain.

   Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mempunyai pandangan yang positif mengenai kelemahan dan kekuatan yang ada pada dirinya. Menurutnya merupakan hal yang sia-sia jika energinya hanya dipakai untuk berusaha menjadi sesuatu yang tidak mungkin, atau berusaha menyembunyikan kelemahan dirinya sendiri di depan orang lain . Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik tidak hanya berdiam diri dengan kemampuan yang dimilikinya namun akan menggunakan bakat yang

dimilikinya dengan lebih leluasa. Individu yang dapat menilai kelemahan dan kekuatan orang lain dengan lebih baik pula.

c. Tidak memiliki perasaan inferioritas (penolakan diri)

Inferioritas adalah perasaan yang relatif tetap (*persistent*) tentang ketidakmampuan diri, atau munculnya kecenderungan untuk merasa kurang dan rendah diri.Seorang individu yang terkadang merasakan inferioritas atau disebut dengan *infeority complex* ini adalah seorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri yang baik dan hal tersebut akan mengganggu penilaian yang realistik atas dirinya.

d. Respon yang baik terhadap kritikan

Individu yang memiliki penerimaan diri tidak selalu menyukai kritikan, namun mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan dan mengambil hikmah dari kritikan tersebut.Individu tersebut pun berusaha untuk melakukan koreksi atas dirinya sendiri. Ini merupakan hal yang penting dalam perkembangannya menjadi seorang individu dewasa dan merupakan langkah untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi masa depan. Individu yang tidak memiliki penerimaan diri justru menganggap kritikan sebagai wujud penolakan terhadapnya.Hal yang terpenting dalam penerimaan diri yang baik adalah mampu belajar dari pengalaman dan meninjau kembali sikap sebelumnya untuk dijadikan perbaikan diri.

e. Memiliki keseimbangan antara *"real self"* dan *"ideal self"*

Real self dibentuk dari *actualizing tendency, organismic valuing*, serta menerima penghargaan atas keberhasilannya, sedangkan *ideal self* didapat dari kondisi keberhargaan yang dimiliki masyarakat. Individu yang memiliki penerimaan diri adalah ia yang dapat mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik.

f. Memiliki penerimaan diri dan penerimaan orang lain dengan baik

Seorang individu yang menyayangi dirinya, maka akan lebih memungkinkan baginya untuk menyayangi orang lain. Apabila seorang individu tidak menyukai dirinya, maka akan lebih memungkinkan bagi dirinya untuk tidak menyukai orang lain. Adanya hubungan timbal balik antara penerimaan diri dan penerimaan orang lain adalah individu yang memiliki penerimaan diri akan merasa percaya diri dalam memasuki lingkungan sosial.

g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri.

Menerima diri dan menuruti kehendak diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti ia memanjakan dirinya. Akan tetapi, ia akan menerima kehidupannya dan tidak akan mengambil yang bukan haknya dalam mendapatkan posisi yang diinginkan dalam kelompoknya. Individu dengan penerimaan diri yang baik dapat menghargai harapan orang lain dan meresponnya dengan bijak,

memiliki pendirian yang baik dan berfikir dalam membuat pilihan-pilihan sehingga tidak akan selalu mejadi pengikut apa yang dikatakan orang lain.

h. Penerimaan diri, spontanitas, menikmati hidup

Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Namun, terkadang ia kurang termotivasi untuk melakukan sesuatu yang rumit. Individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya.Akan tetapi juga leluasa untuk menolak atau menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya.

i. Kejujuran dalam menerima diri

Individu dengan penerimaan diri yang baik tidak harus selalu berbudi baik namun memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa ia nantinya. Individu ini dapat secara terbuka mengakui dirinya sebagai individu yang pada suatu waktu dalam masalah, merasa cemas, ragu, dan bimbang tanpa harus memanipulasi diri dan orang lain.

j. Sikap yang baik dalam penerimaan diri

Menerima diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa aspek hidupnya, bisa saja mengalami keraguan dan kesulitan dalam menghormati orang lain. Hal tersebut merupakan arahan agar dapat menerima dirinya.Individu dengan penerimaan diri dapat membangun kekuatannya untuk menghadapi kelemahan dan keterbatasaannya. Banyak hal dalam perkembangan seorang individu yang

belum sempurna, bagi seseorang individu akan lebih baik jika dapat menggunakan kemampuannya dalam perkembangan hidupnya.

Menurut Jersild (1974:434-436), individu yang menerima dirinya sendiri adalah yakin akan standar-standar dan pengakuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain dan memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya serta tidak melihat dirinya sendiri secara irasional. Individu yang menerima dirinya menyadari asset diri yang dimilikinya, dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya, serta menyadari kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri. Sementara menurut Maslow (1991:111), individu yang memiliki kemampuan menerima diri sendiri dan orang lain. Ia mampu mengekspresikan dirinya sendiri terhadap kualitas-kualitas yang lebih baik, yang merupakan sarana untuk membangun kepribadian penerimaan diri dan orang lain terhadap diri.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, dapat menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain, serta menerima keadaan emosionalanya (depresi, marah, takut, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain.Jadi, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kesediaan individu untuk menerima diri, baik kelebihan maupun kekurangan

yang dimiliki individu yang mencakup keadaan fisik, sosial emosional, spiritual serta bukan berarti pasrah pada keadaan atau kondisi yang ada.Penerimaan diri membantu individu untuk menghilangkan keterbatasan dan memperbaiki karakteristik kepribadiannya. Penerimaan diri akan membuat individu memiliki kepercayaan diri, rasa aman, dan konsep diri yang positif. Selain itu, penerimaan diri juga membantu individu untuk melakukan evaluasi secara realistis dan objektif.

2. Perkembangan Fisik

Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks dan sangat mengagumkan.Semua organ ini terbentuk pada periode prenatal (dalam kandungan). Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, Kuhlen dan Thompson (1956. episentrum.com) mengemukakan bahwa perkembangan fisik individu meliputi empat aspek, yaitu (1) Sistem syaraf, (2) Otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) Kelenjar endoktrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti pada usia remaja berkembang perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan, yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis; dan (4) Struktur Fisik/tubuh, yang meliputi tinggi, berat dan proporsi.

Menurut Santrock (1996:91), diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar, yang paling tampak nyata dan terbesar pengaruhnya terhadap perkembangan psikis adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin panjang dan tinggi),

selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh .

Secara lengkap Papalia, Olds, dan Felman (1998:201)mengungkapkan karakteristik perubahan fisik remaja, urutan perubahan-perubahan fisik tersebut sebagai berikut :

Pada Anak Perempuan:

1. Pertumbuhan payudara pada usia 7-13 tahun.
2. Pertumbuhan rambut di kemaluan (*public hair*) pada usia 7-14 tahun.
3. Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang) pada usia 9,5 – 14,5 tahun.
4. *Menarche* / haid.
5. Tumbuh bulu-bulu ketiak pada usia 1-2 tahun setelah tumbuhnya *public hair*.
6. Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya.

Pada Anak Laki-laki :

1. Pertumbuhan *testes, scrotal tac* pada usia 10 - 13,5 tahun.
2. Pertumbuhan rambut kemaluan (*public hair)*pada tahun 10 - 15 tahun.
3. Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang) pada usia 10,5 tahun – 16 tahun.
4. Pertumbuhan penis atau kelenjar prostat (*prostat gland*), *seminal vesicles* pada usia 11 – 14,5 tahun.

5. Ejakulasi pertama dengan mengeluarkan air mani, kira-kira satu tahun setelah pertumbuhan penis.
6. Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot), kira-kira 2 tahun setelah nampak rambut kemaluan.

3. Penerimaan Diri terhadap Perkembangan Fisik Remaja

Penerimaan diri terhadap perkembangan fisik berarti merasa bangga terhadap diri sendiri.Penerimaan diri sendiri menyiratkan tugas kehidupan individu yang jujur terhadap diri sendiri, serta mampu menerima kehidupan dalam suka dan duka.Secara rinci, Gardner (2002:204) menyatakan bahwa penerimaan diri terutama penerimaan diri terhadap keadaan fisik merupakan suatu sikap yang mencerminkan adanya rasa senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya sehingga membuat individu memiliki emosi yang spontan, fleksibel, serta mampu menyadari perasaannya. Menerima kondisi dirinya seperti apa adanya disertai sikap dan perilaku yang wajar, tidak dibuat-buat dan tanpa ada sesuatu yang harus disembunyikan.

Penerimaan perkembangan fisik merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani dengan baik oleh remaja.Menurut Nasution (2000:14) Penerimaan perkembangan fisik adalah bagaimana individu mampu menerima perubahan fisiknya, merasa bangga dan bersikap toleran terhadap perubahan-

perubahan yang mereka alami, menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif dan merasa puas terhadap fisiknya tersebut.

Remaja yang sedang mengalami perkembangan fisik dan perkembangan seksual, akan memperlihatkan suatu sikap dalam kehidupannya sejalan dengan penerimaan terhadap perubahan dan perkembangan fisik yang dialaminya. Pemahaman terhadap perubahan dan perkembangan seksual sekunder yang terjadi pada remaja putri akan mempengaruhi sikap penerimaan dirinya. Seperti halnya yang dikatakan Azwar (1999:56), bahwa hal ini dikarenakan remaja hidup dengan segala karakter dirinya dan sikap adalah salah satu aspek penerimaan diri, yang dapat diartikan sebagai kesiapan reaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu.

Remaja dalam perkembangannya, seringkali prihatin selama tahun-tahun awal masa remaja. Keprihatinan tersebut timbul karena adanya kesadaran akan reaksi sosial terhadap berbagai hal. Salah satu sumber keprihatinan tersebut adalah perubahan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku sebagai akibat dari perkembangan yang dialami remaja putri. Keprihatinan akan tubuh yang sedang berkembang semakin diperbesar dengan berkembangnya kesadaran akan pentingnya penampilan diri dalam kehidupan sosial yang akhirnya mempengaruhi penerimaan diri remaja putri. Bila penerimaan diri remaja putri rendah, maka remaja merasa prihatin dan gelisah akan tubuhnya yang berubah dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya.

Hurlock (1994:145) mengatakan bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami lateksis tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya.Kegagalan dalam lateksis tubuh merupakan salah satu penyebab timbulnya rendahnya penerimaan diri dan kurangnya konsep diripada masa remaja.

Apabila remaja gagal dalam menjalani dan menuntaskan tugas perkembangannya ini, maka akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya. Dampak dari kurangnya atau rendahnya penerimaan terhadap perubahan dan perkembangan seksual sekunder tersebut, remaja sering menyalahkan penampilan sebagai penyebab kurang sesuainya dukungan yang mereka peroleh dengan apa yang mereka harapkan. Remaja putri yang sedang dalam masa perubahan dan perkembangan fisik maupun seksual sekundernya pasti mengalami berbagai masalah termasuk penerimaan diri karena di dalam perubahan dan perkembangan fisik atau seksual sekunder yang terjadi.

Berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri yang telah disebutkan diatas, maka aspek-aspek penerimaan diri terhadap perkembangan fisik menurut Jersild (1958), yaitu :

a. Pemahaman diri

Pemahaman akan keadaan diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya yang terbentuk dari keaslian tanpa kepura-puraan, realistis, yang sebenarnya, jujur dan tidak berbelit-belit. Selanjutnya proses pemahaman terhadap kondisi diri sendiri tidak cukup hanya dengan mengenali kenyataan tentang diri

sendiri tetapi juga merealisasikannya. Dengan kata lain, seseorang memahami dirinya yang sesungguhnya berarti ia mengenali keadaan dan kondisi nyata yang dialaminya secara jujur, realistis dan yang sebenarnya disertai dengan usaha merealisasikan segala potensi dan kemampuan yang dimilikinya.

Persepsi diri dengan realitas diri saling berkaitan. Kedua hal tersebut juga mempengaruhi individu di dalam membentuk konsep diri yang selanjutnya akan berperan dalam proses penerimaan diri. Seseorang yang memahami dirinya akan lebih menerima dirinya apa adanya dan begitu pula sebaliknya.

b. Pandangan terhadap diri sendiri

Pandangan terhadap diri sendiri berarti kemampuan individu mengevaluasi diri sendiri secara obyektif.Ia mampu memandang keadaan dan kondisi dirinya sama seperti orang lain memandangnya. Pandangan individu terhadap kondisi dirinya meliputi pandangan terhadap keterbatasan diri dan pandangan terhadap kemampuan atau potensi diri yang dimilikinya

Individu yang memandang keadaan dan kondisi dirinya secara obyektif akan tetap membuka diri dan memiliki penerimaan diri yang positif. Individu yang tidak mampu melihat diri secara obyektif cenderung melihat dirinya sebagai individu yang lemah serta tidak mudah untuk menerima keadaan diri apa adanya sehingga kontak dengan orang lain pun akan mengalami kesulitan. Dengan memiliki pandangan diri obyektif, individu akan lebih menghargai dan menyadari kemampuan dan kelemahan yang ia miliki

c. Konsep diri yang stabil

Konsep diri seorang individu dikatakan stabil apabila individu tersebut memandang, mempersepsikan serta menilai keadaan dan kondisi dirinya relatif sama dari waktu ke waktu. Konsep diri yang stabil ini meliputi gambaran diri dan pandangan terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya.

Seseorang dengan konsep diri yang tidak stabil, tidak akan memiliki gambaran yang jelas mengenai dirinya, sehingga mungkin ia menerima dirinya pada suatu saat tertentu dan menolaknya pada saat yang lain. Konsep diri yang mendukung penerimaan diri adalah konsep diri yang seimbang antara evaluasi dari orang lain dan evaluasi dari diri sendiri .pada saat individu memasuki usia menginjak remaja atau dewasa, mereka mengalami perubahan, yaitu penurunan kemampuan. Hal ini dapat mempengaruhi konsep diri. Dengan konsep diri yang stabil dan memuaskan, proses penerimaan diri akan berjalan dengan baik.

d. Harapan yang realistis

Suatu harapan untuk mencapai suatu tujuan atau target tertentu sesuai dengan realita dapat memberikan rasa puas pada diri individu yang bersangkutan karena kesempatan untuk mencapainya lebih terbuka. Kepuasan yang tercipta selanjutnya akan mendukung bagaimana pandangan individu terhadap keadaan dan kondisi yang dialaminya. Kepuasan diri dan pandangan

diri terhadap realita yang dialami inilah yang menjadi faktor penting terciptanya penerimaa diri oleh individu yang bersangkutan.

Harapan akan realistis apabila individu menentukan sendiri, bukan karena pengaruh orang lain, karena sesungguhnya dirinyalah yang lebih memahami dan mengenali keadaannya sendiri serta kelebihan maupun kekurangannya.

e. Tidak ada stres emosional

Stress emosional dapat mengganggu keseimbangan fisik dan psikis. Gangguan dalam keseimbangan fisik yang bersatu dengan stress emosional akan berpengaruh pada pandangan individu yang bersangkutan terhadap kondisi fisiknya serta kondisi emosinya.

Tidak adanya stres emosional akan membuat individu yang bersangkutan memandang keadaan dirinya secara objektif, memiliki kepercayaan diri, tidak menyesali diri, mampu bertindak yang terbaik bagi diri sendiri maupun orang lain dan memiliki keluasan wawasan, ia lebih berorientasi ke luar diri daripada ke dalam diri. Selain itu, ia pun lebih rileks dalam menjalani kehidupannya, bebas dari ketegangan, lebih sering menghayati bahagia daripada marah, frustrasi dan jengkel. Kondisi-kondisi yang positif ini membuat individu mampu melakukan evaluasi diri sehingga penerimaan diri yang memuaskan dapat tercapai

4. Taraf Penerimaan Diri

Faktor penerimaan diri membuat seseorang dapat memperkecil kualitas negatif dalam dirinya dan lebih mengefektifkan diri pada kualitas positif.Menurut Jersild (1974:104), pada dasarnya mengungkapkan hal yang sama bahwa penerimaan diri merupakan derajat dimana individu mampu menerima keadaan dirinyadengan segala karakteristik keribadiannya serta potensi yang dimilikinya. Dengan melihat seberapa besar individu memiliki aspek-aspek yang mendukung penerimaan dirinya makan kita akan mengetahui taraf penerimaan diri seseorang terhadap keadaan dan kondisi diri yang bersangkutan.

Taraf penerimaan diri yang dimiliki individu dapat berbeda seperti yang dijelaskan oleh Arkoff (episentrum.com, 1984) yaitu:

a. Seseorang yang memiliki taraf penerimaan diri yang tinggi atau baik, ia akan memahami semua karakteristik seperti aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual. Mereka menerima dan menghargai poteni dirinya, merasa senang terhadap kondisi dirinya serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Selain itu mereka memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai suatu tujuan yang positif, memiliki kepuasan dalam menjalani hidupnya, selalu berupaya untuk mengembangkan tingkah laku yang positif dan realistis serta pola pikir yang efektif.
b. Seseorang yang memiliki taraf penerimaan diri yang rendah cenderung sulit untuk memahami karakteristik dirinya sendiri. Mereka selalu memiliki pandangan yang

negatif terhadap kemampuan atau potensi dirinya, menolak atau mengingkari keadaan dan kondisi yang dialami. Mereka pun kurang memiliki motivasi untuk mencapai suatu hal ysng positif dalam kehidupannya. Tidak bersikap puas terhadap dirinya dan selalu bersikap pesimis.

C. Kematangan Emosi

1.Pengertian Kematangan Emosi

Emosi merupakan salah satu potensi yang dimiliki individu dalam bentuk rasa dan perasaan. Potensi tersebut cenderung memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan dan pertumbuhan. Proses kematangan emosi individu menurut para Psikolog merupakan proses yang rumit dalam perkembangan manusia. Terutama pada remaja yang mulai mengalami perubahan yang sangat besar baik fisik maupun psikis.

Secara etimologis Goleman (1995:411) mengungkapkan emosi berasal dari bahasa latin yaitu*movere* yang berarti bergerak, menggerak, ditambah awalan "e" untuk memberi arti *bergerak, menjauh,* menyiratkan kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi. Hal senada diungkapkan oleh Feldman (1992: 250) bahwa definisi emosi sebagai berikut "*Emotions are feelings that generally have both physiological and cognitive elements and that influence behavior*". Emosi adalah perasaan-perasaan yang umumnya memiliki elemen psikis dan kognitif yang mempengaruhi perilaku

Menurut Chaplin (1989:54) emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku.Goleman (1999:411) mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.Selain itu, emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Berdasarkan definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan yang bergejolak pada diri individu yang diakibatkan oleh keadaan psikis, kognitif dan suasana lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku.

Pengertian kematangan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1994) berasal dari kata matang yang berarti mulai dewasa dan kematangan yang berarti keadaan individu dalam perkembangan sepenuhnya yang ditandai oleh kemampuan aktual dalam membuat pertimbangan secara dewasa.Menurut Kamus Psikologi, (Kartono, 2000:89), kematangan emosi berarti menjadi dewasa secara emosional, tidak terombang-ambing oleh motif kanak-kanak.Kematangan emosi menjadi sedemikian berarti karena kematangan itu merujuk pada suatu keadaan yang meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Keadaan ini timbul dari pertumbuhan kematangan struktur tubuh ditambah dengan pengalaman dan proses belajar dan perubahan lingkungan khususnya dengan hubungan sosial dan inter-personalnya. Seseorang dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berpikir

secara objektif.Kematangan emosi merupakan ekspresi emosi yang bersifat kontruktif dan interaktif.Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan didalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistik, memahami diri sendiri dan mampu menampakkan emosi disaat dan tempat yang tepat.

Hurlock (1994:193) mengemukakan bahwa kematangan emosi ditandai dengan individu tidak melepaskan emosi di depan orang lain tetapi menunggu waktu dan tempat yang tepat. Individu tersebut mengkaji situasi secara kritis sebelum berespon secara emosional, bukan bereaksi tanpa berpikir seperti anak anak atau orang tidak matang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kematangan emosi adalah suatu kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, berfikir realistik, memahami diri sendiri dan menampakkan emosi di saat dan tempat yang tepat.Reaksi yang diberikan individu terhadap setiap emosi dapat memuaskan dirinya sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

2. Teori-teori Emosi

Menurut Walgito (2004), teori mengenai emosi dapat digolongkan ke dalam dua kelompok besar yaitu teori yang beraliran Nativistik dan Empiristik. Aliran

Nativistik menganggap bahwa emosi merupakan faktor bawaan, sedangkan Aliran empiristik menganggap emosi dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman individu

Pada aliran empiristik terdapat tiga teori emosi, yaitu teori emosi *James-Lange*, teori emosi *Cannon-Bard*, dan teori emosi *Schacter-Singer*(Sobur, 2003:400) yaitu:

a. Teori *James-Lange*

James dan Carl Lange (Sobur, 2003:401) berpendapat bahwa emosi merupakan hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap berbagai rangsangan yang datang dari luar.Suatu peristiwa dipersepsikan menimbulkan perubahan fisiologis dan perubahan psikologis yang disebut emosi.

b. Teori *Cannon-Bard*

Berdasarkan pendekatan pada riset emosi oleh Phillip Bard tahun 1920, menyatakan bahwa emosi yang dirasakan dan reaksi tubuh dalam emosi tidak tergantung satu sama lain, teori ini menyatakan bahwa reaksi tubuh dan emosi yang dirasakan berdiri sendiri-sendiri dalam arti reaksi tubuh tidak berdasarkan pada emosi yang dirasakan..

c. Teori *Schachter-Singer*

Teori ini menyatakan bahwa emosi yang kita rasakan adalah dari interpretasi kita tentang sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh (Schachter dan Singer

:1962). Setiap orang memiliki perbedaan subjektif dalam emosi karena perbedaan dalam cara mereka mengartikan atau mempersepsikan keadaan psikologis mereka, teori ini didasarkan pada perubahan fisiologis dan interpretasi kognitif (Setiawan, 2011).

3. Fungsi Emosi

Emosi tidak selalu menunjukkan perilaku yang cenderung negatif, emosi juga menunjukkan perilaku yang cenderung positif.Emosi memberikan nuansa tersendiri dalam kehidupan dan tergantung bagaimana emosi dikendalikan.Menurut Coleman dan Hammen (Sobur, 2003) terdapat empat fungsi emosi yaitu :

a. Emosi sebagai pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi manusia tidak sadar atau mati. Hidup berarti merasai, mengalami, bereaksi dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita; marah menggerakkan individu untuk menyerang; takut menggerakan individu untuk lari; dan cinta menggerakkan individu untuk mendekat
b. Emosi sebagai pembawa informasi (*messenger*). Keadaan diri individu dapat diketahui dari emosi. Pada saat individu marah, mengetahui bahwa individu telah dihambat atau diserang oleh orang lain; sedih berarti kehilangan sesuatu yang disenangi; bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi atau berhasil menghindari hal-hal yang dibenci;

c. Emosi bukan hanya pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal, ungkapan emosi dapat dipahami secara universal. Dalam retorika diketahui bahwa pembicara yang menyertakan seluruh emosinya dalam berpidato dipandang lebih hidup, dinamis dan meyakinkan;

d. Emosi sebagai sumber informasi mengenai keberhasilan individu. Individu mendambakan kesehatan dan mengetahuinya pada saat merasa sehat, individu mencari keindahan dan mengetahui bahwa telah memperolehnya ketika merasakan kenikmatan estetis dalam diri

4. Bentuk-bentuk Emosi

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu.Warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Menurut Paul Ekman, (2000:76) bentuk-bentuk emosi ini terbagi dalam :

a. Marah : beringas, mengamuk, benci, jengkel,kesal, berang, tersinggung, bermusuhan,tindak kekerasan

b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian ditolak, putus asa. Menjadi patologis jika depresi berat

c. Rasa takut : cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, waspada, menjadi patologis jika fobia dan panik

d. Bahagia/senang/kenikmatan : gembira, riang, puas, terhibur, bangga, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, senang sekali, menjadi patologis jika maniak

e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat,kasih, kasmaran

f. Malu : rasa salah, malu hati, hina, aib,

g. Jijik : muak, mual, mau muntah, benci, tidak suka

5. Aspek Kematangan Emosi

Menurut Hurlock (2004:213) remaja dikatakan mencapai kecerdasan atau kematangan emosi apabila:

a. Remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

b. Remaja menilai situasi kritis terlebih dahulu sebelum beraksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak.

c. Remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

Chaplin (2001:70) menambahkan *emotional maturity* adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi dan

karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas.

Menurut Overstreet (1995:80) ada beberapa aspek kematangan emosi diantaranya adalah :

a. Sikap untuk belajar bersikap terbuka untuk menambah pengetahuan dari pengalaman hidupnya. Artinya individu yang matang emosinya mampu mengambil pelajaran dari pengalaman hidupnya dan pengalaman orang di sekitarnya untuk digunakan dalam menjalani kehidupannya.

b. Memiliki rasa tanggung jawab yaitu dalam mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan berani menanggung resikonya. Individu yang matang tahu bahwa setiap orang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri.Hal ini berarti bahwa individu yang matang tetap dapat meminta saran atau meniru tingkah laku yang baik dari lingkungannya.

c. Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif. Artinya adanya kemampuan untuk mengatakan apa yang hendak dikemukakan dan mampu mengatakannya dengan percaya diri, tepat dan peka akan situasi

d. Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial. Individu yang matang mampu melihat kebutuhan individu lain dan memberikan potensi dirinya untuk dibagikan pada individu lain yang membutuhkan. Individu yang matang mampu menunjukkan ekspresi cintanya dan mampu menerima cinta dari individu lain.

e. Beralih dari egosentrisme ke sosiosentrisme. Artinya individu mampu melihat dirinya sebagai bagian dari kelompok. Individu mengembangkan hubungan afeksi, saling mendukung, dan bekerja sama. Untuk itu diperlukan adanya empati, sehingga dapat memahami perasaan individu lain.

f. Falsafah hidup yang terintegrasi. Hal ini berhubungan dengan cara berpikir individu yang matang yang bersifat menyeluruh, yaitu memperhatikan fakta-fakta tertentu secara tersendiri dan menggabungkannya untuk melihat arti keseluruhan yang muncul. Dengan demikian, tindakan sekarang dan terencana masa depan dibuat dengan berbagai pertimbangan, didasarkan pada penilaian yang objektif dan terlepas dari prasangka.

6. Unsur-Unsur Kematangan Emosi

Menurut Martin (2011:45) kematangan emosi yaitu kemampuan menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa membalasnya dengan sikap yang negatif pula, melainkan dengan kebijakan Maksudnya adalah jika seseorang menemukan situasi negatif, orang tersebut tidak lantas membalas dengan emosi yang yang negatif, tetapi ia akan menelaah dan memikirkan reaksi yang akan dikeluarkan agar tidak berdampak negatif pula sehingga emosi yang keluar adalah kebijakan.

Martin (2011:46) mengatakan bahwa kematangan emosi (*emotional maturity*) dibentuk oleh empat unsur diantaranya: (1) e*motional knowledge*, yaitu

pengetahuan yang benar tentang emosi memungkinkan bagi kita untuk mengembangkan emosi secara tepat; (2) *emotional spirituality*, yaitu emosi spiritual yang baik menghasilkan sikap dan perilaku positif dengan dasar penuh nilai keutamaan; (3) *emotional authenticity*, yaitu seseorang yang memiliki emosi yang otentik tidak takut untuk mengungkapkan tentang apa yang terjadi dan dirasakan olehnya dan (4) *emotional reconciliation*, rekonsiliasi ini diperlukan supaya manusia bisa meningkatkan kematangan emosi tanpa beban-beban emosi di masa lampau,

Keempat unsur penting inilah yang penting untuk menjaga kematangan emosi dalam diri kita. Kehilangan salah satu unsur ini memberikan pengaruh ketidakstabilan dan mengganggu proses kematangan emosional kita.

Hal yang mendorong kematangan emosi sendiri terdiri atas tahapan tahapan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tahapan-tahapan tersebut diantaranya:

a. Kesadaran emosi pada diri sendiri maupun orang lain*(Emotional awareness)*

Tahap kematangan emosi yang pertama ini didasarkan pada bagaimana menyadari dan merasakan emosi yang ada pada diri kita (Martin, 2011:273). Kesadaran emosi mencakup bagaimana seeseorang dapat bersikap toleran terhadap frustrasi, mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan lingkungannya, memiliki kemampuan untuk mengatasi stress dan dapat mengurangi perasaan

kesepian dan cemas dalam pergaulan.Goleman (2000:56).mengatakan bahwa menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat merupakan kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri (*self awareness)*. Mengatur emosi adalah bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia, namun tidak membiarkan perasaan menderita berlangsung tak terkendali sehingga menghapus suasana hati yang menyenangkan

b. Penerimaan diri pada diri sendiri maupun orang lain*(emotional acceptance*)

Tahap kematangan emosi yang kedua ini berbicara tentang penerimaan diri, yang sering terjadi setelah proses penyadaran mengenai diri dan emosi-emosi yang kita alami, muncul suatu penolakan yang luar biasa terhadap diri, namun yang tahapan ini menantang kita untuk menerima dengan ikhlas kekurangan maupun kelebihan yang ada dalam diri secara utuh, tulus, dan ikhlas agar kita pun mampu menerima orang lain secara utuh.Menurut Martin (2011:315), *emotional acceptance* ini mencakup tiga lapisan penting yaitu kemampuan untuk menerima diri kita apa adanya, kemampuan kita untuk bersyukur bahkan berterima kasih atas apa yang kita miliki, dan kemampuan untuk merasa bangga akan diri kita. Selanjutnya, penerimaan kepada orang lain yakni bagaimana belajar menerima orang lain secara tidak bersyarat, dimulai dari cara-cara penerimaan terhadap emosi yang dialami oleh orang lain.

c. Persaudaraan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain*(emotional affection*)

Yusuf(2002:172) menyatakan bahwa maksud dari persaudaraan dengan diri sendiri dengan orang lain adalah suatu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan banyak orang Dalam membina kerangka hubungan dengan orang lain, selain kita membina relasi yang sehat dengan orang lain, termasuk di dalamnya adalah bagaimana kita mengelola emosi yang menyenangkan dengan orang lain. Hal ini dikatakan Goleman (1995: 59) bahwa orang yang memiliki kematangan emosional ditandai dengan kemampuannya untuk menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi serta kebutuhan yang tersirat dari orang lain.Menurut Yusuf (2002:172), kemampuan mengindra, memahami, dan membaca perasaan atau emosi orang lain melalui pesan pesan nonverbal merupakan intisari dari empati

d. Penguatan emotional bagi diri sendiri maupun orang lain*(Emotional affirmation)*

Martin (2011:375)berpendapat bahwa tahap penguatan emosi ini adalah tahapan dimana kita bergerak dan bertindak.Tahapan ini berbicara mengenai aksi yang dibutuhkan keberanian dan kesanggupan mengambil resiko-resiko emosi. Dalam tahap penguatan emosi, terdapat proses untuk menghadapinya, yang pertama adalah penjernihan masalah terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan penguatan diri terhadap permasalahan yang dihadapi, melakukan pemeriksaan terhadap apa yang dikatakan oleh diri sendiri mengenai fakta

diatatas (*self talking*), menguji apa yang dialami oleh emosi kita sehubungan apa yang telah kita katakan, kemudian langkah penguatan kita menghadapi situasi krisis dan kegagalan.

D. Kerangka Berpikir

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.Pada masa ini terjadi perubahan perubahan, baik secara fisik maupun psikis.Penerimaan diri setiap remaja dalam menghadapi perubahan dan perkembangan fisik ini berbeda-beda.Penerimaan diri yang positif berartiia dapat menerimakeadaan dirinya secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. mereka bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri serta terbebas dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya.

Remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik akan merasa bangga dan bersikap toleran terhadap perubahan-perubahan fisik yang mereka alami, menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif dan merasa puas terhadap fisiknya tersebut. Disamping itu, ada pula remaja yang memiliki penerimaan diri yang negatif, mereka pada umumnya kurang siap menghadapi perkembangan dan perubahan tubuh tersebut.Ketidaksiapan terhadap perubahan fisik tersebut menimbulkan perubahan psikologis misalnya kebingungan, kecanggungan, serta kecemasan bagi mereka.Sebagian besar dari mereka belum dapat menerima

perubahan yang terjadi, ada yang menutup diri, menghindari pergaulan dan terus menerus mengeluh tentang perubahan fisiknya.

Penerimaan diri yang berbeda ini akan menghasilkan emosi yang berbeda beda pula. Emosi adalah perasaan yang bergejolak pada diri individu yang diakibatkan oleh keadaan psikis, kognitif dan suasana lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku.

Menurut Martin (2011:300) hal-hal yang mendorong kematangan emosi terdiri atas tahapan tahapan yang saling terkait satu dengan yang lainnya yaitu kesadaran emosi pada diri sendiri maupun orang lain*(emotional awareness)*, penerimaan diri pada diri sendiri maupun orang lain *(emotional acceptance),*persaudaraan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain *(emotional affection)*serta penguatan emotional bagi diri sendiri maupun orang lain *(emotional affirmation*).Secara umum dapat dikatakan bahwa tahapan-tahapan tersebut mempengaruhi kematangan emosi dan salah satunya adalah penerimaan diri (*self acceptance*). Semakin tinggi penerimaan diri seseorang maka akan semakin tinggi pula kematangan emosinya, namun semakin rendah penerimaan diri seseorang maka semakin rendah pula kematangan emosinya.

E. Asumsi dan Hipotesis

Penelitian ini bertitik tolak dari asumsi berikut :

Asmiyati (2001) mengemukakan kematangan emosi adalah suatu kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu.Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, berfikir realistik, memahami diri sendiri dan menampakkan emosi di saat dan tempat yang tepat. Reaksi yang diberikan individu terhadap setiap emosi dapat memuaskan dirinya sendiri .

Peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan perkembangan fisik dengan kematangan emosi pada remaja awal.

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan perkembangan fisik dengan kematangan emosi pada remaja awal.

Kedua hipotesis ini akan diuji dengan koefisien $\alpha = 0,05$

F. Penelitian Terdahulu

Berbagai hasil penelitian mengenai penerimaan diri dengan kematangan emosi telah banyak dipublikasikan.Namun demikian, penelitian mengenai penerimaan perkembangan fisik dengan kematangan emosi masih belum banyak dilakukan.

Berikut ini beberapa hasil penelitian yang menjadi dasar penelitian diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Susilo (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penerimaan diri pada dewasa madya. Semakin tinggi kematangan emosi seseorang semakin tinggi pula penerimaan dirinya, sebaliknya semakin rendah kematangan emosi seseorang semakin rendah pula penerimaan dirinya.Emosi seseorang berkaitan erat dengan penerimaan diri.Penelitian lain yang dilakukan oleh Daavidson dan Gottlieb (Powel, 1963) ternyata ditemukan adanya perbedaan tingkat emosi maupun intelegensi antara wanita yang belum mengalami *menarche*(menstruasi) dan yang sudah mengalami *menarche.*Wanita yang telah mengalami masa *menarche* memiliki tingkat perkembangan emosi maupun intelegesi yang lebih tinggi dengan wanita yang belum mengalami masa *menarche*.Hal tersebut diakibatkan karena terjadinya perubahan hormonal tubuh yang dimilikinya. Dalam studi lainnya dengan subjek yang berjenis kelamin laki-laki, Mussen dan Jones (Powell, 1963) menunjukkan hasil studinya bahwa anak laki-laki yang terlambat masak secara fisik (*psychally retarded*) ternyata menunjukkan kebutuhan akan*social acceptance*dan agresivitas yang tinggi bila dibandingkan dengan anak laki-laki yang telah masak secara tepat. Dengan kata lain, perkembangan fisik yang pesat akandiiringi dengan pergolakan emosi yang bervariasidan penerimaan remaja terhadap perkembangan fisik ini akan sangat mempengaruhi keberhasilanya dalam kematangan emosinya