

**KARYA ILMIAH**

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN  
BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA**

Oleh :

Andy Chandra, M.Psi.



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
AGUSTUS 2010**

**KARYA ILMIAH**

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN  
BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA**

Oleh :

Andy Chandra, M.Psi.



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
AGUSTUS 2010**

2

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan pemberianNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan baik.

Adapun judul dari karya ilmiah ini adalah “ HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN BERPIKIR POSOTIF PADA MAHASISWA”, yang bahan-bahan penulisannya diambil dari berbagai buku referensi (studi kepustakaan).

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan hingga selesainya penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah ini. Akhir kata harapan penulis, kiranya karya tulisan ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkannya.

Medan, Agustus 2010

Penulis

Andy Chandra, M.Psi.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ii</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. BERPIKIR POSITIF.....</b>	<b>6</b>
1. Pengertian Berpikir Positif.....	6
2. Faktor-faktor Berpikir Positif.....	7
3. Aspek-aspek Berpikir Positif.....	8
4. Ciri- ciri Berpikir Positif .....	10
5. Cara Berpikir Positif.....	13
<b>III. KEMATANGAN EMOSI .....</b>	<b>16</b>
1. Pengertian Emosi.....	16
2. Pengertian Kematangan Emosi.....	17
3. Faktor-faktor Kematangan Emosi .....	19
4. Aspek-aspek Kematangan Emosi .....	24
5. Ciri-ciri Kematangan Emosi.....	25
<b>IV. HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN BERPIKIR POSITIF.....</b>	<b>31</b>

V SIMPULAN.....34  
VI. SARAN.....35

DAFTAR PUSTAKA .....37



## I. PENDAHULUAN

Setiap hari manusia diperhadapkan dengan rutinitas yang menguras tenaga dan pikiran yang dapat menimbulkan masalah baik di lingkungan keluarga, bisnis, pekerjaan, dan lingkungan pendidikan, mulai dari masalah yang sangat kecil sampai dengan masalah yang sangat besar dan manusia memiliki pandangan yang berbeda dalam merespon masalah yang sedang dihadapi. Baik atau buruk setiap pandangan sangat terkait dengan cara berpikir individu.

Berpikir merupakan kelebihan manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan dengan diberikannya akal. Berpikir memungkinkan seseorang untuk mempresentasikan dunia sebagai model dan memberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai dengan tujuan, rencana, dan keinginan yang melibatkan manipulasi otak terhadap informasi, seperti saat membentuk konsep, terlibat dalam pemecahan masalah, melakukan penalaran, dan membuat keputusan (Wongsorejo, 2010). Pikiran merupakan sistem terbuka, apa yang dilihat, didengar, dikatakan, dirasakan akan masuk dalam pikiran dan membentuk persepsi tentang sesuatu (Kuraeny, 2004).

Setiap individu tentu saja memiliki cara berpikir yang berbeda-beda, ada yang mampu berpikir secara positif dan ada juga yang kurang mampu dalam berpikir positif tergantung pada pikiran yang dimiliki individu itu sendiri. Hal ini disebabkan bahwa pikiran yang dimiliki individu akan membentuk sikap dan sikap akan membentuk perilaku, yang akhirnya akan membuahkan hasil. Hasilnya

sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh individu sebelumnya. Bila berpikir hal-hal yang positif maka hasilnya akan positif dan sebaliknya bila berpikir hal-hal yang negatif maka hasilnya akan negatif (Kuraeny, 2004). Sama halnya dengan menurut Asmani (2009) bahwa tindakan yang positif terbentuk dari pemikiran yang positif dan pemikiran yang positif akan membentuk sikap yang positif dan memahami emosi sebagai sinyal dalam menentukan tindakan. Ditambahkan Muhsin (dalam Asmani, 2009) bahwa berpikir positif adalah pilihan terbaik bagi setiap orang dalam setiap situasi. Berpikir positif adalah berperilaku pada apa pun yang sifatnya positif dan lebih baik. Berpikir positif selalu menghasilkan yang positif. Sama halnya dengan pendapat Albrecht (2003), bahwa berpikir positif berarti perhatian tertuju pada subjek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran.

Sangat jelas tergambar bahwa berpikir positif memiliki banyak manfaat dan pada kenyataannya berpikir positif itu menyimpan kekuatan yang luar biasa dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, pendidikan, perkantoran dan masyarakat umum. Dalam penelitian ini, peneliti hanya meneliti pada Mahasiswa. Dimana Perkembangan kognitif (berpikir) pada masa remaja akhir atau awal dua puluhan (mahasiswa) sampai tiga puluhan seharusnya individu tersebut tidak lagi mendapatkan informasi bagi kepentingan diri sendiri, melainkan individu sudah dapat menggunakan apa yang mereka ketahui untuk mengejar target (Papalia, 2008). Mahasiswa harusnya sudah mampu dalam berpikir positif agar dapat mengejar target tersebut. Seperti halnya menurut Maxwell (dalam Kurniawan, 2009) bahwa mempertahankan suatu sikap mental

yang positif adalah kunci keberhasilan pribadi dalam hidup. Selanjutnya Kurniawan (2009) menyatakan bahwa kesuksesan berasal dari kesuksesan kecil yang bermula dari kekuatan berpikir.

Banyak manfaat yang akan diperoleh dengan berpikir positif yaitu akan lebih rajin, tidak mudah menyerah dengan materi yang sulit, membuat mahasiswa lebih mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki, mahasiswa juga akan lebih mampu dalam menempatkan emosinya, sopan dan rapi dalam mengenakan pakaian, mempunyai banyak teman, dan dapat mengarahkan individu menuju cita-cita idealnya di masa depan (Asmani, 2009). Kemudian menurut Kurniawan (2009) individu yang mampu berpikir positif akan jauh lebih menyenangkan, kehidupan akan lebih bersemangat, kehidupan akan lebih teratur, menambah kesabaran, serta meningkatkan kecerdasan. Individu yang senantiasa berpikir positif akan selalu mampu melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang benar, sehingga tetap mampu menjaga kesehatan dan kematangan emosional secara seimbang (Asmani, 2009). Didukung oleh Wongsorejo (2010) bahwa sikap dan pola berpikir positif tidak hanya semata-mata mengandalkan kecerdasan dan kecepatan berpikir secara rasional saja, akan tetapi merupakan satu kesatuan dari aspek kematangan mental dan emosional secara berimbang.

Emosional lebih diarahkan pada stimulus dalam lingkungan yang menimbulkan emosi. Emosi terjadi dikarenakan adanya masukan eksternal pada sistem sensoris yaitu apa yang dilihat dan didengarkan dari stimulus (Atkinson, 1983).



Emosi merupakan tenaga penggerak dalam hidup, emosi menggerakkan kearah kemajuan atau bahkan mendorong kebelakang, bahkan menghentikan hidup, menentukan yang akan dilakukan, bagaimana individu merasa, apa yang diinginkan, dan apakah individu akan mendapatkan keinginannya. Kebencian, kecintaan dan ketakutan ditentukan oleh emosi. Emosi dapat memberikan kekuatan atau bahkan melemahkan individu, dapat juga memberikan keuntungan atau bahkan kerugian, menentukan kebahagiaan atau kegelisahan, oleh karena itu individu harus mampu mengelola emosinya agar matang. Untuk menjadi matang secara emosi individu harus mengenal dan menerima diri sendiri terlebih dahulu kemudian sadar akan batasan dan kemampuan mentalnya, reaksi-reaksi emosinya terhadap situasi dan individu, tekanan luar yang mempengaruhinya serta mampu menyesuaikan antara yang diinginkan dengan kenyataan (Finkelhor, 2007).

Selanjutnya, menurut Young (dalam [Http:www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php](http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php)), kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya. Ditambahkan oleh Marcham (dalam Young, [Http:www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php](http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php)) bahwa seseorang yang mempunyai ciri emosi yang sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsang stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Emosi yang sudah matang akan selalu belajar menerima kritik, mampu menanggukuhkan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya. Hal ini sama dengan yang diungkapkan oleh (Hurlock, 1980), individu yang matang secara emosi berarti individu tersebut dapat menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Selanjutnya, menurut Murray (dalam Habibah, 2006)

Emosi yang sudah matang juga akan mampu memberi dan menerima cinta, mampu menghadapi dan menerima realita, mampu memberi dan menerima, mampu berpikir secara positif dengan pengalaman hidup, mampu belajar dari pengalaman, dan mampu menerima kegagalan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Berpikir Positif pada Mahasiswa.



## II. BERPIKIR POSITIF

### 1. Pengertian Berpikir Positif

Berpikir positif berarti perhatian tertuju pada subjek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran Albrecht (2003). Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Muhsin (dalam Asmani, 2009) bahwa berpikir positif merupakan pilihan terbaik bagi setiap orang dalam setiap situasi, berperilaku pada apapun yang sifatnya positif dan lebih baik yang selalu menghasilkan hal yang positif.

Menurut Peale (dalam Masbow, 2009), mendefinisikan berpikir positif sebagai satu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya. Berpikir positif merupakan cara berpikir yang menekankan pada segi positif dari suatu keadaan atau diri sendiri.

Selanjutnya Kurniawan (2009) menjelaskan bahwa berfikir positif adalah gaya hidup (*lifestyle*) yang terbiasa/terlatih untuk berpikir tentang hal-hal yang baik saja, dan pikiranlah yang akan mengendalikan perasaan, perkataan, perilaku, dan penampilan kita sehari-hari kearah yang baik bagi diri sendiri, orang lain, maupun Tuhan Sang Pencipta. Individu yang berpikir positif akan melihat segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari segi positif dan membiarkan pikirannya berproses secara positif yang kemudian mempengaruhi sikap dan perilaku menjadi positif.

Kemudian Marhiyanto (dalam Barus, 2009) menyebutkan bahwa berpikir positif merupakan pikiran yang menghasilkan konsep sehat, rasional dan

intelektual, didasarkan fakta, selalu mesti ada jawaban pemecahannya. Individu yang berpikir positif adalah seorang pemikir yang tidak membiarkan dirinya menjadi pengecut tetapi yang sanggup merubah diri menjadi pahlawan-pahlawan dari kepribadian yang lemah menjadi manusia yang bersemangat baja, yang percaya akan diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan berpikir positif adalah cara berpikir sehat, rasional, intelektual yang dapat mengendalikan perasaan, perkataan, perilaku, dan penampilan sehari-hari kearah yang lebih baik dengan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran.

## **2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Berpikir Positif**

Menurut Wongsorejo (2010) bahwa sikap dan pola berpikir positif tidak hanya semata-mata mengandalkan kecerdasan dan kecepatan berpikir secara rasional saja, akan tetapi merupakan satu kesatuan dari aspek kematangan mental dan emosional secara berimbang. Selain itu juga ada dua hal yang berperan besar yang menjadi faktor berpikir positif, yaitu:

### **a. Faktor bawaan/ bakat**

Bahwa individu ada yang telah mampu dalam berpikir positif sejak terlahir.

### **b. Faktor pendidikan**

Faktor pendidikan terdiri dari pendidikan formal maupun tidak formal. Pendidikan formal sangat memegang peranan penting dalam proses mengembangkan pikiran seseorang karena dalam lingkungan pendidikan,

individu secara tidak langsung diajak membentuk dasar atau pondasi cara-cara berpikir yang sistematis dan konseptual secara konsisten dan terarah.

\* Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi cara berpikir positif adalah kecerdasan dan kecepatan berpikir rasional, aspek kematangan mental dan emosional, bawaan/ bakat dan pendidikan.

### 3. Aspek-aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht (dalam Masbow, 2009), aspek-aspek berpikir positif sebagai berikut:

a. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan.

b. Afirmasi diri (*self affirmative*)

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri.

c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*)

Suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat individu cenderung memberikan pernyataan yang negative. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif.

d. Penyesuaian diri yang realistik (*realistic adaption*)

Mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Individu yang berpikir positif adalah individu yang mempunyai harapan dan cita-cita yang positif, memahami dan dapat memanfaatkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan menilai positif segala permasalahan.

Selanjutnya menurut Kurniawan (2009), aspek-aspek berpikir positif sebagai berikut :

1. Berpikir dan bertindak sesuai dengan tujuan

Hal ini berarti perilaku harus punya tujuan atau sasaran tertentu, yakni harus punya motif. Harus memiliki prinsip dan jangan tergantung pada orang lain. harus memiliki suatu pendirian dan lepas dari belenggu.

2. Berpikir dengan rasional

Hal ini berarti menumbuhkan rasio dan pemahaman. Rasio dan pemahaman sangat penting bagi pemikiran yang positif. Sebagian besar individu kurang berpikir rasional. Pemikiran dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan orang lain. Jika individu memiliki pemikiran positif tentang dirinya sendiri akan dapat membantu untuk berpikir rasional dan membantu mengembangkan penalaran dan pemahan individu lain.

3. Menangani lingkungan yang efektif

Penanganan efektif berarti manipulasi efisien atas lingkungan untuk kesejahteraan ekonomi, sosial, psikologi. Namun ini hanya dimungkinkan ketika individu percaya pada kemampuan dan potensinya. Ini lahir dari

persepsi diri. Penting bagi individu untuk tidak merendahkan kemampuan dan potensi yang dimiliki individu lain dan juga dirinya sendiri. Semua individu mempunyai kelebihan dan kekurangan. Oleh karena itu individu perlu berpikir positif mengenai diri sendiri, kemampuan dan potensi diri, serta menerima kelemahan dan berusaha mengatasinya.

Berdasarkan uraian diatas yang termasuk aspek-aspek berpikir positif adalah harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri yang realistik, bertindak sesuai dengan tujuan, berpikir dengan rasional, dan menangani lingkungan yang efektif.

#### **4. Ciri-ciri Berpikir Positif**

Peale (dalam Barus, 2009) mengatakan ciri-ciri individu berpikir positif adalah sebagai berikut :

- a. Percaya kepada diri sendiri
- b. Melakukan pembaharuan pikiran
- c. Mengisi pikiran dengan pikiran kreatif dan sehat
- d. Berbicara dengan lembut dan positif agar menciptakan suasana damai

Selanjutnya menurut Dave (dalam Barus, 2009) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang berpikir positif adalah sebagai berikut :

1. Mempunyai kebiasaan bertindak, dimana individu menunjukkan adanya usaha untuk mengejar prestasi.
2. Optimis dan rasional, menunjukkan keinginan yang keras dan percaya pada diri sendiri.

3. Mempunyai keyakinan dan keinginan yang kuat.
4. Rajin dan penuh ambisi, dimana individu adalah orang yang kreatif, tidak membiarkan waktu kosong dan memiliki kemauan yang keras.

Menurut Dornan dan Maxwell (dalam Asmani, 2009), pemikiran positif dapat mengubah hidup serta membuat sukses dalam setiap usaha yang diinginkan.

Berikut ini adalah ciri-ciri individu yang selalu berpikir positif :

a. Percaya Diri

Berkat berpikiran positif, individu menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal baru, memiliki kemampuan untuk dapat mendorong diri untuk terus maju dan menganggap kegagalan sebagai awal dari keberhasilan tanpa mengurangi rasa percaya diri.

b. Inisiatif

Percaya diri menjadikan individu sebagai pribadi yang penuh inisiatif.

c. Ketekunan

Ketekunan membuat individu tidak mudah melarikan diri dari masalah.

d. Kreativitas

Pikiran yang tertuju pada hal-hal positif menjadikan individu mempunyai keinginan besar untuk terus menyelidiki, bertanya, serta mencari tantangan-tantangan baru dan dapat melihat dunia ini penuh dengan kemungkinan-kemungkinan yang tiada batas.

e. Kepemimpinan

Pemimpin yang baik adalah pemimpin yang mampu menanamkan suatu harapan pada individu untuk mencapai kesuksesan, mampu menanamkan



kepercayaan diri pada individu dan mampu memotivasi individu untuk meraih cita-cita.

f. Perkembangan

Perkembangan yang terus berkesinambungan merupakan salah satu sifat yang umumnya dijumpai pada sebagian besar orang-orang sukses.

g. Kemampuan Menghasilkan Sesuatu

Berpikir positif mampu membuat individu lebih berkonsentrasi untuk berjuang mencapai tujuan-tujuan yang positif.

Menurut Muhsin (dalam Asmin, 2009) ciri-ciri berpikir positif adalah sebagai berikut :

1. Berani dan Mandiri

Dikatakan berpikir positif jika lebih memilih menikmati hidup ketimbang mengeluhkan hidup, mau dan berani menghadapi kenyataan hidup, mau menghadapi emosi negatif, merasakan, dan belajar dari emosi negatif tersebut, mau bertanggung jawab dan tidak menyalahkan siapa pun di luar diri anda.

2. Memahami Emosi

Dikatakan berpikir positif jika individu menghadapi emosi negatif dengan kemauan untuk belajar, memahami bahwa sinyal yang menjadi salah satu panduan dalam menentukan perilaku, melihat dan merasakan bahwa emosi adalah pesan, merasa nyaman dan tahu bahwa yang dikerjakan adalah hal yang benar dan akan meneruskannya.

### 3. *Action Oriented*

Dikatakan berpikir positif jika berorientasi pada tindakan, melihat kekurangan segera bertindak untuk mengisinya, menghadapi hambatan segera bertindak untuk menyingkirkannya, merasa terancam segera bertindak untuk mengantisipasi, melihat peluang bertindak untuk mengambilnya dan merasa berlebihan bertindak untuk mempertahankan dan berbagi dengan orang lain.

### 5. Bersyukur dan Bersabar

Dikatakan berpikir positif jika membiasakan diri untuk bersyukur di kala senang dan bersabar di kala susah.

Berdasarkan uraian di atas ciri-ciri berpikir positif terdiri dari percaya diri, inisiatif, ketekunan, kreativitas, berbicara dengan lembut, optimis dan rasional, kepemimpinan, perkembangan, kemampuan menghasilkan sesuatu, berani dan mandiri, memahami emosi, *action oriented* serta bersyukur dan bersabar.

### 5. Cara Berpikir Positif

Menurut Kurniawan (2009), cara berpikir positif cukup mudah dan sederhana, tidak terlalu diperlukan gelar atau kemampuan yang hebat (intelektual, keahlian, dan kepintaran berlebih) tetapi cukup bila memiliki kemauan yang kuat dibarengi dengan komitmen dan konsistensi. Sudah terbukti bahwa kemauan dapat mengalahkan kemampuan. Dengan adanya kemauan segala sesuatu yang susah dapat diselesaikan dengan mudah. Sebaliknya jika hanya mengandalkan

kemampuan tanpa disertai kemauan maka kegiatan akan tersendat dan tidak jarang akan mengalami kegagalan.

\* Selanjutnya Menurut Kuraeny (2004), cara berpikir positif adalah sebagai berikut:

- a. Menggunakan kalimat-kalimat yang positif dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bergaul dengan orang-orang yang berpikir positif, yaitu mereka yang pekerja keras, ingin maju, dan terus menerus mengembangkan iklim yang positif, cara berpikir yang positif itu akan terbentuk dengan sendirinya.

Kemudian menurut Asmani (2009), cara berpikir positif sebagai berikut :

1. Ambil sisi baik permasalahan
2. Cuek terhadap komentar miring orang lain
3. Beri bukti bukan janji
4. Bertindak, berbicara, dan berpikir seperti orang yang sangat dikagumi
5. Tanamkan dalam-dalam pikiran positif dan sukses di dalam benak
6. Pancarkan sikap yang baik dan perasaan percaya diri
7. Perlakukan setiap orang yang dijumpai sebagai orang yang paling penting di Dunia
8. Usahakan semua orang yang ditemui merasa dibutuhkan, diperlukan, dan dihargai
9. Lihatlah hal-hal yang terbaik dalam diri setiap orang
10. Jangan ungkapkan kondisi kesehatan anda kecuali anda sedang dalam kondisi yang baik
11. Carilah yang terbaik dalam setiap gagasan baru yang muncul

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dapat dilakukan dengan cara berikut: mempunyai komitmen dan konsistensi, menggunakan kalimat-kalimat yang positif dalam kehidupan sehari-hari, bergaul dengan orang-orang yang berpikir positif, mengambil sisi baik permasalahan, cuek terhadap komentar miring orang lain, beri bukti bukan janji, bertindak dan berbicara serta berpikir seperti orang yang sangat dikagumi, tanamkan dalam-dalam pikiran positif dan sukses di dalam benak, pancarkan sikap yang baik dan perasaan percaya diri, perlakukan setiap orang yang dijumpai sebagai orang yang paling penting di dunia, usahakan semua orang yang ditemui merasa dibutuhkan, diperlukan, dan dihargai, lihatlah hal-hal yang terbaik dalam diri setiap orang, jangan ungkapkan kondisi kesehatan anda kecuali anda sedang dalam kondisi yang baik, dan kembangkan dalam diri mental memberi.



### III. KEMATANGAN EMOSI

#### 1. Pengertian Emosi

Temuan bahwa emosi memengaruhi kesuksesan bukan hal yang baru, dan tidak hanya terbatas pada orang dewasa. Akan tetapi, dalam kehidupan orang dewasa, dengan tantangan “berhasil atau gagal”, peran emosi sangat terlihat jelas dalam memengaruhi keefektifan individu dalam menggunakan pikiran (Papalia, 2008).

Goleman (2007) mencoba mendefinisikan emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Dalam makna paling harfiah, *Oxford English Dictionary* (dalam Goleman, 2007), mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergelokan pikiran, perasaan, nafsu dan setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”.

Albin (1988) menyatakan bahwa emosi dapat memberikan warna bagi kehidupan manusia dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, cinta. Sebutan yang diberikan terhadap perasaan tertentu dapat mempengaruhi cara berpikir tentang perasaan itu dan bagaimana cara bertindak. Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Finkelhor (2007) bahwa emosi tidak statis. Emosi merupakan tenaga penggerak dalam hidup. Mengarahkan pada kemajuan, mendorong ke belakang, bahkan menghentikan individu sama sekali. Emosi menentukan apa yang harus dilakukan, bagaimana individu merasa, apa yang individu inginkan dan apakah individu mendapat apa

yang diinginkan. Kebencian, kecintaan, dan ketakutan individu ditentukan oleh struktur emosi individu. Apa yang harus diperbuat oleh ketiganya tergantung pada emosi. Dalam hidup individu tidak ada hal yang tidak bersumber pada faktor emosi. Emosi memberikan kekuatan atau malah melemahkan, memberi keuntungan atau malah merugikan, menentukan kebahagiaan atau malah kegelisahan pada individu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu istilah yang masih membingungkan namun para ahli mendefinisikannya sebagai pengalaman rasa atau serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi menentukan apa yang harus dilakukan, bagaimana individu merasa, apa yang individu inginkan dan apakah individu mendapat apa yang diinginkan. Emosi dapat berupa kebencian, kecintaan dan ketakutan.

## **2. Pengertian Kematangan Emosi**

Kematangan emosi mengatakan bahwa orang yang matang sadar akan batasan dan kemampuan mentalnya, reaksi-reaksi emosinya terhadap situasi dan individu, serta tekanan luar yang mempengaruhinya. Namun menyadari semua itu tidaklah cukup. Kematangan emosi menuntut agar individu juga menyesuaikan diri dengan itu semua. Menyesuaikan diri berarti individu harus bisa berkompromi. Individu dengan emosi yang matang mampu mengadakan kompromi atau persesuaian antara yang diinginkan dengan kenyataan. Bila individu telah mengenal diri sendiri, individu tidak akan mengabaikan faktor-faktor dalam hidup yang menurut pendapatnya mengganjal dalam hatinya.

Individu bahkan berusaha sungguh-sungguh untuk menyesuaikan diri dengan faktor-faktor tersebut guna menghadapi sifat-sifatnya sehingga individu bisa mengurangi kelemahan-kelemahannya hingga yang terkecil (Finkelhor, 2007).

Menurut Hurlock (1980), individu yang matang secara emosi adalah individu yang menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain.

Selanjutnya Young (dalam [Http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06\\_kemo.php](http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06_kemo.php)) dalam bukunya *emotion in man and Animal* memberi pengertian bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya. Ditambahkan oleh Marcham (dalam [Http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06\\_kemo.php](http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06_kemo.php)) bahwa seseorang yang mempunyai ciri emosi yang sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsang stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Emosi yang sudah matang akan selalu belajar menerima kritik, mampu menanggukhan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya, misalnya bermain dan melaksanakan hobinya.

Murray (dalam Murti, 2009) mengatakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk melihat segala sesuatunya secara objektif, mampu membedakan perasaan dan kenyataan, bertindak atas dasar fakta dari pada perasaan, mampu mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan

berani, yang diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan, dan keyakinan akan individu lain, memiliki penghargaan pada individu lain, memandang pengalaman hidup sebagai proses belajar dan mampu mempertanggungjawabkan perbuatannya.

Berdasarkan uraian di atas yang di maksud dengan kematangan emosi adalah suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah, mampu mengadakan kompromi atau persesuaian antara yang diinginkan dengan kenyataan.

### **3. Faktor-faktor Kematangan Emosi**

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi menurut Segal (dalam Habibah, 2006) adalah sebagai berikut :

a. Kemampuan menyadari semua perasaannya

Adanya kemampuan menyadari semua perasaan dan tidak bersikap defensif terhadap perubahan emosionalnya, peningkatan kematangan emosi dapat memberikan kemampuan kepada individu untuk tetap bersentuhan dengan dirinya, termasuk saat merekam perasaan orang lain.

b. Adanya kemampuan penerimaan terhadap keadaan emosional

Meskipun prasangka dalam budaya individu mengatakan yang sebaliknya, namun karena adanya kemampuan penerimaan terhadap keadaan emosional, maka akan mendukung kemampuan individu untuk berpikir secara efektif.



c. Adanya kemampuan ingatan terhadap suatu kejadian

Adanya kemampuan ingatan terhadap suatu kejadian, dapat menggerakkan individu secara emosional. Individu yang menutup diri terhadap sisi emosional dari setiap tindakan, sering kesulitan mengingat apa yang mereka janjikan.

d. Motivasi

Seberapa besar individu dapat mengembangkan kematangan emosinya, ditemukan oleh suatu motivasi. Artinya bila telah melakukan sesuatu yang baik, maka individu akan tertarik untuk melakukannya lagi.

Menurut Azwar (dalam Rahmah, 2007), Faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi meliputi:

1. Perubahan fisik

Terjadinya perubahan fisik pada individu akan menyebabkan terjadinya perubahan pada kematangan emosi. Individu yang matang secara emosi akan sanggup mengontrol pengekspresian emosinya secara lebih terarah dalam kehidupan sosial.

2. Perubahan Kelenjar Hormon

Perubahan pada kelenjar hormon menyebabkan individu mengalami perubahan pada fungsi organ seksual. Hal ini juga berpengaruh terhadap kondisi emosional individu dimana individu secara emosional akan tertarik dengan lawan jenisnya. Ketertarikan individu pada lawan jenis ini menandakan adanya kematangan emosi.

### 3. Kondisi Lingkungan Sosial

Selain dengan perkembangan yang terjadi pada diri individu maka terjadi perubahan pada lingkungan pergaulan individu. Semakin luas pergaulan individu maka kematangan emosi individu juga akan semakin berkembang dan individu juga akan menjadi lebih matang.

### 4. Tingkat Kecerdasan

Kematangan emosi yang dimiliki oleh individu dapat dilihat dari tingkat kecerdasan. Manusi memiliki kemampuan mental untuk bertindak dalam setiap berbagai situasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan kematangan emosi yang dimiliki.

### 5. Pertambahan Usia

Semakin tua seseorang, maka emosinya juga akan semakin matang. Orang berusia lebih tua umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga lebih matang dan lebih mampu mengendalikan emosinya.

Sama halnya dengan yang diungkapkan (dalam [Http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php](http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php)) faktor- faktor yang memengaruhi kematangan emosi sebagai berikut :

#### a. Faktor fisik

Dalam studi yang dilakukan oleh Davidson dan Gottlieb (dalam Powell, 1963) ternyata ditemukan adanya perbedaan tingkat perkembangan emosi maupun inteligensi antara wanita yang mengalami menarche (*pre-menarche girls*). Wanita yang telah mengalami masa menarche memiliki tingkat perkembangan emosi maupun inteligensi yang lebih tinggi dibandingkan 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 (dalam Powell, 1963) menunjukkan hasil studinya bahwa anak laki-laki yang terlambat matang secara fisik (*physically retarded*) ternyata menunjukkan kebutuhan akan social-acceptance dan agresivitas yang tinggi bila dibandingkan dengan anak laki-laki yang telah matang secara cepat.

b. Pola-pola kontrol terhadap emosi

Livson dan Bronson (dalam Powell, 1963) berpendapat bahwa dalam mencapai kematangan emosi, pola-pola kontrol emosi yang ideal perlu dimiliki oleh individu, misalnya tidak melakukan represi-represi emosi yang tidak perlu dan mengendalikan emosi dengan wajar dan sesuai dengan harapan-harapan sosial.

c. *Inteligensi*

Faktor-faktor inteligensi berpengaruh dalam persepsi diri, *self evaluation*, atau penilaian (*appraisal*) terhadap orang lain dan situasi lingkungan. Individu dengan *inteligensi* tinggi, kemungkinan akan memperoleh *insight* dalam pemecahan masalah emosionalnya secara lebih besar.

d. Jenis kelamin

Perbedaan hormonal maupun kondisi psikologis antara laki-laki dan wanita menyebabkan perbedaan karakteristik emosi diantara keduanya. Khan (dalam Hasanat, 1994) menyatakan bahwa wanita mempunyai kehangatan emosionalitas, sikap hati-hati dan sensitif serta kondisi yang tinggi daripada

laki-laki. Oleh karena itu, laki-laki lebih tinggi dalam hal stabilitas emosi daripada wanita.

Lone (1986) menerangkan penyebab mengapa wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat, yaitu wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan wanita kurang dapat mengontrol lingkungannya, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan-kecemasan.

e. Usia

Kematangan emosi seseorang, perkembangannya seiring dengan penambahan usia. Hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisik-fisiologis daripada seseorang. Sedangkan aspek fisik-fisiologis sudah dengan sendirinya ditentukan oleh faktor usia, akan tetapi, tiap-tiap individu adalah berbeda (menurut pendekatan ideografi). Faktor fisik-fisiologis juga belum tentu mutlak sepenuhnya mempengaruhi perkembangan kematangan emosi, karena kematangan emosi merupakan salah satu fenomena psikis. Tentunya determinan psikis terhadap kematangan emosi ini beragam, baik faktor pola asuh keluarga, lingkungan sosial, pendidikan dan sebagainya. Jelasnya individu pada usia yang sama belum tentu mencapai tarap kematangan emosi yang sama pula.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi adalah menyadari semua perasaannya, kemampuan penerimaan terhadap keadaan emosional, kemampuan mengingat



terhadap suatu kejadian, motivasi, perubahan fisik, jenis kelamin, perubahan kelenjar hormon, kondisi lingkungan sosial, tingkat kecerdasan dan bertambahnya usia.

#### **4. Aspek-aspek Kematangan Emosi**

Menurut Wijokongko (dalam Habibah, 2006) mengungkapkan bahwa aspek-aspek kematangan emosi adalah sebagai berikut:

a. Menemukan arti dan mengendalikan emosi

Menemukan makna positif di balik berbagai emosi dan perasaan yang ada dalam diri, atau belajar bagaimana menarik manfaat dari emosi yang dimiliki adalah jauh lebih baik dibanding menghindarkan diri dari berbagai macam perasaan atau emosi yang mungkin terasa menyakitkan pada awalnya.

b. Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi.

Menghindari emosi malah akan memperdalam emosi tersebut. Kalau mengalami suatu emosi dan berpura-pura seolah emosi itu tidak ada, emosi itu justru akan semakin kuat. Intensitasnya akan terus naik hingga akhirnya sampai ke puncaknya. Mencoba menghindari emosi tidak akan menciptakan solusi terhadap pemecahan masalah.

c. Tidak membesar-besarkan emosi

Memperbesar emosi hingga di luar proporsi justru akan berakibat negatif dan semakin memperburuk keadaan.

d. Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas

Emosi dapat dimanfaatkan sebagai suatu pelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, yakni dengan membuat agar emosi itu memberi suatu manfaat yang positif.

e. Menggunakan emosi secara proporsional

Emosi negatif muncul karena apa yang dilakukan tidak menghasilkan apa pun seperti yang diinginkan. Persepsi dikontrol oleh apa yang difokuskan.

Dalam penelitian sebelumnya oleh Murti (2009) menyimpulkan bahwa ada beberapa aspek emosi antara lain mengenal emosi sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas yang termasuk dengan aspek-aspek kematangan emosi adalah menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak menyingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menggunakan emosi secara proporsional, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

## **5. Ciri-ciri Kematangan Emosi**

Ciri-ciri kematangan emosi menurut Finkelhor (2007) dalam mengetahui dan menerima dirinya adalah sebagai berikut:

- a. Individu mengetahui kemampuan-kemampuan dan batas-batas fisik dan mental yang dimilikinya.

- b. Individu mengenal reaksi-reaksi emosi batinnya terhadap orang dan mentalnya.
- c. Individu mengetahui seberapa besar tekanan-tekanan luar mempengaruhinya, dan bagaimana tekanan tersebut mempengaruhinya. Individu bukan hanya tahu akan hal-hal tersebut, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan sifat-sifat itu.

Selanjutnya Anderson (dalam Rahmah, 2007) mengemukakan bahwa ciri-ciri kematangan emosi ada empat yaitu:

1. Emosi terbuka, yakni sikap mau menerima orang lain sehubungan dengan kelemahannya yang diperbuat demi pengembangan dari kepuasan pribadinya.
2. Emosi Terarah, yakni individu dengan kendali emosinya sehingga dengan tenang dapat mengarahkan ketidakpuasan konflik-konflik penyelesaian yang lebih kreatif dan konstruktif.
3. Kasih sayang, yakni individu memiliki kasih sayang yang dalam dan dapat diwujudkan secara wajar terhadap orang lain.
4. Emosi Terkendali, ditandai dengan dapat mengontrol perasaan-perasaannya terhadap orang lain. Misalnya perasaan marah, cemburu, dan ingin merubah pribadi orang lain.

Kemudian Murray (dalam Habibah, 2006), menyatakan bahwa individu yang matang emosinya ditandai oleh beberapa hal, diantaranya:

- a. Mampu memberi dan menerima cinta

Individu yang matang emosinya, mampu menampilkan atau mengekspresikan perasaan cintanya dan mampu menerima ekspresi cinta dari orang lain.

b. Mampu menghadapi dan menerima realita

Individu yang matang emosinya, berani menghadapi realita dan tahu cara untuk memecahkan masalah dengan tepat. Individu tersebut juga berani menghadapi masalah, bukan menghindarinya.

c. Mampu memberi dan menerima

Dalam hal ini, individu mampu mempertimbangkan kebutuhan orang lain baik uang atau pun usaha untuk mempertinggi kualitas hidupnya, serta membolehkan orang lain untuk memberikan mereka sesuatu.

d. Mampu berpikir secara positif dengan pengalaman hidup

Individu yang matang emosinya memandang pengalaman hidup sebagai pengalaman yang pernah diperolehnya. Bila pengalaman hidup tersebut positif, maka individu akan menikmati hidup dan berbahagia dalam hidup. Bila negatif hidup akan sulit menikmati hidupnya apalagi berbahagia.

e. Mampu belajar dari pengalaman

Maksudnya adalah mampu berhubungan secara positif dengan realita dari pengalaman.

f. Mampu menerima kegagalan

Individu yang matang emosinya merasakan kegagalan bukanlah sebagai hal yang menyulitkan dan memalukan, melainkan sebagai motivasi yang dapat menguatkan semangatnya untuk memperbaiki keadaan.



Menurut Hurlock (1980) terdapat tiga ciri kematangan emosi, yaitu :

1. Emosinya tidak meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima.
2. Menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional.
3. Memiliki reaksi emosional yang stabil

Selanjutnya Ciri-ciri kematangan emosi (dalam <http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php>) :

a. Kemampuan untuk beradaptasi dengan realitas

Kemampuan yang berorientasi pada diri individu tanpa membentuk mekanisme pertahanan diri ketika konflik-konflik yang muncul mulai dirasakan mengganggu perilakunya. Orang yang matang secara emosi melihat suatu akar permasalahan berdasarkan fakta dan kenyataan di lapangan, tidak menyalahkan orang lain atau hal-hal yang bersangkutan dengan sebagai salah satu faktor penghambat. Ia dapat beradaptasi dengan lingkungannya dan selalu dapat berpikir positif terhadap masalah yang dihadapinya.

b. Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan

Perubahan mendadak kadang membuat seseorang menjadi menutup diri, menjaga jarak atau bahkan menghindari dari hal-hal yang berkisar lingkungan barunya. Kematangan emosi menandakan bahwa seseorang dapat begitu cepat beradaptasi dengan hal-hal baru tanpa menjadikannya sebagai tekanan atau stresor. Kemampuan ini dapat tumbuh sebagai bentuk adaptasinya dengan

lingkungan baru yang sengaja diciptakan untuk mengurangi stres yang dapat berkembang dalam dirinya.

- c. Dapat mengontrol gejala emosi yang mengarah pada kemunculan kecemasan
- Munculnya kepanikan berawal dari terkumpulnya simpton-simpton yang memberikan radar akan bahaya dari luar. Penumpukan kadar rasa cemas berlebihan dapat memunculkan kepanikan luar biasa. Orang yang mempunyai kematangan emosi dapat mengontrol gejala-gejala tersebut sebelum muncul kecemasan pada dirinya.
- d. Kemampuan untuk menemukan kedamaian jiwa dari memberi dibandingkan dengan menerima
- Semakin sehat tingkat kematangan emosi seseorang, individu tersebut dapat menangkap suatu keindahan dari memberi, ketulusan dalam membantu orang, membantu fakir miskin, keterlibatan dalam masalah sosial, keinginan untuk membantu orang lain.
- e. Konsisten terhadap prinsip, janji dan keinginan untuk menolong orang yang mengalami kesulitan
- Orang yang matang secara emosi adalah orang-orang yang telah menemukan suatu prinsip yang kuat dalam hidupnya. Ia menghargai prinsip orang lain dan menghormati perbedaan-perbedaan yang ada. Ia selalu menepati janjinya dan selalu bertanggung jawab dengan apa yang telah diucapkannya. Ia juga mempunyai keinginan untuk menolong orang lain yang mengalami kesulitan.

f. Dapat meredam instink negatif menjadi energi kreatif dan konstruktif

Kematangan emosi yang dimiliki oleh individu akan dapat mengontrol perilaku-perilaku impulsif yang dapat merusak energi yang dimiliki oleh tubuh, individu dapat melakukan hal-hal yang bersifat positif dibandingkan memenuhi nafsu yang dapat merusak dan bersifat merusak. Ia mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan hal-hal yang lebih berguna untuk dirinya dan orang lain.

g. Kemampuan untuk mencintai

Cinta merupakan energi seseorang untuk bertahan dan menjadikannya lebih bergairah dalam menjalani hidup. Tidak hanya cinta antara sesama manusia, pengalaman spiritual, mencintai Tuhan pun merupakan keindahan bagi mereka yang merasakan keterdekatan dengan Sang Ilahi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kematangan emosional adalah mampu menerima dan memberi cinta, mampu menghadapi dan menerima realita, mampu berpikir secara positif dengan pengalaman hidup dan meredam instink negatif, mampu beradaptasi dengan perubahan, dapat mengontrol gejala emosi yang mengarah pada kemunculan kecemasan, konsisten terhadap prinsip, janji dan keinginan untuk menolong orang yang mengalami kesulitan.

### **III.HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN BERPIKIR**

#### **POSITIF**

Berpikir positif akan menjadikan individu senantiasa diwarnai ketenteraman, kenyamanan, dan kebahagiaan lahir dan batin (Asmani, 2009). Selanjutnya Kurniawan (2009) menyatakan bahwa manfaat berpikir positif dalam kehidupan adalah kehidupan akan jauh lebih menyenangkan, kehidupan akan lebih bersemangat, kehidupan akan lebih teratur, menambah kesabaran, meningkatkan kecerdasan dan lebih matang dalam mengelola emosi. Berpikir positif sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Baik di lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, kampus, dan dimana saja. Di kampus, Mahasiswa yang berpikir positif akan lebih rajin dalam mengikuti perkuliahan, tidak mudah menyerah dengan materi yang sulit dan membuat mahasiswa lebih mengeksplorasi kemampuan (Asmani, 2009). Selanjutnya perasaan akan gembira karena selalu memikirkan hasil-hasil positif yang akan didapatkan. Ketika memikirkan hasil-hasil positif yang diinginkan secara dominan maka benar-benar yang diinginkan itulah yang akan terjadi. Individu yang senantiasa berpikir positif akan selalu mampu melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang benar, sehingga tetap mampu dalam menjaga kesehatan dan kematangan emosional dan mampu mengontrol emosinya dengan baik karena emosi mencerminkan apa yang dihargai, kagumi, cintai serta mencerminkan apa yang kurang disukai atau yang ditolak (Kurniawan, 2009). Dengan kata lain bahwa individu yang kurang mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya secara baik akan berdampak negatif

terhadap orang lain dan dirinya sendiri, sehingga dikatakan belum matang secara emosi.

Emosi merupakan tenaga penggerak dalam hidup, emosi menggerakkan kearah kemajuan atau bahkan mendorong kebelakang, bahkan menghentikan hidup, menentukan yang akan dilakukan, bagaimana individu merasa, apa yang diinginkan, dan apakah individu akan mendapatkan keinginannya. Kebencian, kecintaan dan ketakutan ditentukan oleh emosi. Emosi dapat memberikan kekuatan atau bahkan melemahkan individu, dapat juga memberikan keuntungan atau bahkan kerugian, menentukan kebahagiaan atau kegelisahaan, oleh karena itu individu harus mampu mengelola emosinya agar matang. Untuk menjadi matang secara emosi individu harus mengenal dan menerima diri sendiri terlebih dahulu (Finkelhor, 2007).

Kematangan emosi merupakan faktor-faktor yang berpengaruh dalam berpikir positif menurut Wongsorejo (2010) yang mengatakan bahwa sikap dan pola berpikir positif tidak hanya semata-mata mengandalkan kecerdasan dan kecepatan berpikir secara rasional saja, akan tetapi merupakan satu kesatuan dari aspek kematangan mental dan emosional secara berimbang.

Kematangan emosi adalah suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain Hurlock (1980).

Kematangan emosi menurut Murray (dalam Habibah, 2006) memiliki karakteristik antara lain adanya kemampuan menerima dan memberi cinta, kemampuan menghadapi dan menerima realita, kemampuan yang berhubungan dengan berpikir positif terhadap pengalaman hidup dan meredam instink negatif, kemampuan beradaptasi dengan perubahan, dapat mengontrol gejala emosi yang mengarah pada kemunculan kecemasan, konsisten terhadap prinsip, janji dan keinginan untuk menolong orang yang mengalami kesulitan. Kematangan emosi mengatakan bahwa orang yang matang sadar akan batasan dan kemampuan mental, reaksi-reaksi emosi terhadap situasi dan individu, serta tekanan luar yang mempengaruhinya (Finkelhor, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tindakan yang positif akan membentuk pemikiran yang positif, dan pemikiran yang positif akan membentuk sikap yang positif dan memahami emosi sebagai sinyal dalam menentukan tindakan (Asmani, 2009), pemahaman emosi merupakan aspek-aspek dari kematangan emosi. Berpikir positif pada mahasiswa terbentuk dengan baik karena adanya pengaruh dari kematangan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa. Individu yang memiliki kematangan emosi yang rendah akan dengan mudah terseret oleh lingkungan yang negatif, mengubah nilai dan prinsip yang selama ini dipegang (Kurniawan, 2009).

#### IV. SIMPULAN

Berpedoman pada hasil-hasil dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan berpikir positif. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.49$  ;  $p < 0,01$ . Semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi berpikir positif individu dan sebaliknya semakin rendah kematangan emosi seseorang maka akan semakin rendah berpikir positifnya.
2. Kematangan emosi yang dialami oleh individu memberikan pengaruh sebesar 24% terhadap berpikir positifnya. Berdasarkan hasil penelitian ini maka diketahui bahwa masih terdapat sebesar 76% peranan dari faktor lain terhadap berpikir positif individu tersebut, di mana faktor-faktor lain tersebut dalam penelitian ini tidak dilihat, di antaranya adalah: bawaan, pendidikan, kecerdasan berpikir, kecepatan berpikir secara rasional.
3. Bahwa kematangan emosi yang dialami subjek penelitian tergolong tinggi, sebab selisih antara nilai rata-rata empirik (237.07) lebih besar daripada nilai rata-rata hipotetiknya (205) yang melebihi bilangan satu SB atau SD. Selanjutnya diketahui bahwa, para siswa tergolong memiliki berpikir positif yang tergolong sangat tinggi, sebab selisih antara nilai rata-rata empirik (80.70) lebih besar daripada nilai rata-rata hipotetiknya (60) yang melebihi bilangan satu SB atau SD.

## V. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut :

### 1. Saran kepada Lembaga

Berpedoman pada hasil penelitian di atas yang menyatakan bahwa sedikit banyaknya berpikir positif yang dimiliki oleh mahasiswa, dipengaruhi oleh faktor kematangan emosi. Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata empirik dan hipotetik, dimana untuk kematangan emosi sebesar mean empirik (237.07) > mean hipotetik (205), maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi yang dimiliki subjek tergolong tinggi dan untuk berpikir positif sebesar mean empirik (80.70) > mean hipotetik (60) maka hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa berpikir positif subjek tergolong tinggi, sehingga disarankan terhadap lembaga agar memberikan perhatian terhadap kematangan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa-mahasiswi dengan cara menyediakan media-media yang dapat menjadi penyalur emosi mahasiswa-mahasiswi.

### 2. Saran kepada Orang tua

Dalam hal ini orang tua sebagai figur yang banyak dijadikan contoh bagi anak-anaknya, maka tetaplah memberikan kesempatan pada anak-anaknya untuk menyalurkan emosi yang dimiliki pada tempatnya dan terus motivasi anak agar tetap berada pada jalan yang baik. Perhatikanlah perkembangan apa yang dialami anak dalam kesehariannya, dengarkan dan tanggapi apa yang disampaikan anak dan jadikan anak merasa bahwa ia memiliki dan dimiliki oleh keluarganya.



### 3. Saran terhadap Subjek Penelitian

Disarankan kepada subjek agar tetap mempertahankan kematangan emosi dan berpikir positif yang dimiliki saat ini karena sudah tergolong tinggi. Seperti yang telah tercantum dalam penelitian ini bahwa manfaat dari kematangan emosi dan berpikir positif itu adalah sangat banyak sehingga sangat menentukan dalam kehidupan kita.

### 4. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Hal-hal yang disarankan oleh peneliti kepada peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut :

- a. Sebaiknya peneliti selanjutnya lebih memikirkan waktu kedepannya agar tidak terjadi kerepotan yang dialami oleh peneliti yang disebabkan penelitian dilakukan pada saat yang kurang tepat.
- b. Penelitian dilakukan dalam ruangan saja dan bila perlu dibantu oleh dosen dan temannya untuk mengawasi jalannya penelitian.
- c. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mencari dan meneliti faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap berpikir positif, diantaranya adalah bawaan, pendidikan, kecerdasan berpikir dan kecepatan berpikir secara rasional dan menambahkan variabel kontrol. Diharapkan dengan adanya penelitian lanjutan ini dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap dan akan lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albin, R. S. 1988. *Emosi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Albrecht, K. 2003. *BRAIN POWER*. Semarang: Dahara Prize Semarang
- Arikunto, S. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, J. M. 2009. *The Law of Positive Thinking*. Jogjakarta: Garailmu.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Hilgard, E. R. 1983. *PENGANTAR PSIKOLOGI (jilid 2)*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Azwar, S. 2007. *Sikap Manusia – Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- , *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Barus, 2009. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Daya Tahan terhadap Stres pada Siswa/i SMA Negeri 1 Tiga Panah. *Skripsi* (Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).
- Finkelhor, D.C. 2007. *Peranan Emosi dalam Hidup Anda*. Yogyakarta : Dolpin Books.
- Goleman, D. 2007. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Habibah, 2006. Hubungan antara Kematangan Emosi Dengan Kemampuan Belajar Pada Siswa-Siswi SMA Yayasan Perguruan Gajah Mada Medan. *Skripsi* (Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).
- Hadi, S. 2000. *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta: Andi.
- Hadi, S. & Pamardiningsih, Y. 2000. *Seri Program Statistik*. Versi. 2000. Manual SPS Paket MIDI. Yogyakarta: Badan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Kuraeny, I. 2004. *Membuat Impian Menjadi Kenyataan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Kurniawan, A. 2009. *Secret of Positive Thinking*. Jakarta Selatan : Penerbit Abdika Press.

Murti, H.D. 2009. Hubungan Kematangan Emosi dengan Disiplin Sekolah pada Siswa-siswi SMU Negeri 1 Langsa (NAD). *Skripsi* (Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).

Nasution, S. 2008. *Metode Research*. Jakarta : PT. Bumi Aksara

Papalia, D.E., Old, S.W., Feldman, R.D. 2008. *Human Development* (edisi kesembilan). Jakarta. Prenada Media Group.

Rahmah, S. 2007. Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kemampuan Memecahkan Masalah Di MAN 2 Model Medan. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).

Roger dan Daniel, 2009. *Teknik-Teknik Mengatasi Emosi*. Jogjakarta : Penerbit Garailmu.

Sugiono, 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV. Alfabeta.

Wongsorejo, I. S. 2010. *Rahasia Kekuatan Pikiran*. Yogyakarta: Siasat Pustaka

[Http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php](http://www.pikirdong.org/psikologi/psi06kemo.php)

[Http://www.Masbow.Com/2009/08/Kecenderungan-Berpikir-Positif.Html](http://www.Masbow.Com/2009/08/Kecenderungan-Berpikir-Positif.Html)

[Http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/1937477-berfikir-positif-dalam-segala-hal/](http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/1937477-berfikir-positif-dalam-segala-hal/)