

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN KEMATANGAN EMOSI
DENGAN FRUSTASI PADA SISWA DI SMP
SINAR HUSNI HELVETIA**

TESIS

OLEH

**LIA ANDRIA
NPM. 141804029**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2016**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 19/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
- Access From (repositori.uma.ac.id)19/11/25

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN FRUSTASI PADA SISWA DI SMP SINAR HUSNI HELVETIA

TESIS

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada
Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana
Universitas Medan Area

OLEH

LIA ANDRIA
NPM. 141804029

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2016**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 19/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)19/11/25

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Religiusitas dan Kematangan Emosi dengan Frustrasi
pada Siswa di SMP Sinar Husni Helvetia
N a m a : Lia Andria
N P M : 141804029



Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

Telah di uji pada Tanggal 07 November 2016

N a m a : Lia Andria

N P M : 141804029



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons

Sekretaris : Azhar Aziz, S.Psi, MA

Pembimbing I : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Pembimbing II : Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi

Penguji Tamu : Dr. Wiwik Sulistyaningsih, M.Si

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 19/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)19/11/25

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 07 November 2016

Yang menyatakan,



Lia Andria

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Allah yang telah memberikan petunjuk, rahmat dan hidayah-NYA yang tidak terbatas, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini sesuai dengan yang diharapkan. Tidak lupa pula peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Nefi Damayanti, M.Si, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan juga saran bagi peneliti dalam penyelesaian tesis ini dan Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan pengarahan, saran yang sangat berarti dan membantu bimbingan analisis data dalam penyelesaian tesis ini.
2. Ibu Dr. Wiwik Sulistyaningsih, M.Si, selaku Dosen Ketua Penguji dan Bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA, selaku Dosen Tamu yang telah meluangkan waktunya untuk peneliti sehingga sidang ini berlangsung dengan lancar.
3. Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kusumawardani, MS, selaku Direktur Program Pascasarjana, Ibu Prof. Sri Melfayetty, MS Kon, selaku Ka Prodi Magister Psikologi Universitas Medan Area sekaligus Dosen Ketua Sidang, serta seluruh staf tata usaha, pengelola perpustakaan dan pegawai Program Studi Magister Pasca Sarjana Psikologi yang telah memberikan banyak kemudahan kepada peneliti sehingga membantu kelancaran studi dan penyelesaian tesis ini.
4. Bapak H. Juliardi, selaku Kepala Sekolah SMP Sinar Husni Helvetia yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan

seluruh siswa-siswi SMP SMA Sinar Husni Helvetia yang telah membantu peneliti dalam terselenggaranya penelitian.

5. Ibuku tercinta, Zukirah, M.Pd, yang terus menyemangati dan mendukung pendidikanku, juga saudaraku: Kak Rori Popiana, S.E dan Hamidansyah Putra, M.H, yang sangat mendukungku dengan bantuan moril maupun materil.

6. Sahabat-sahabatku: Nurjamyadna, Dani, Nurhayati serta Chairani, terima kasih buat segala dukungannya kepada peneliti selama penyelesaian tesis ini dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah banyak mendukung dan memberi semangat terselesainya tesis peneliti.

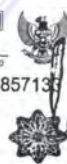
Akhir kata, semoga Allah SWT membalas budi baik yang bapak-bapak, ibu-ibu, saudara-saudara dan rekan-rekan berikan.

Medan, 07 November 2016

METERAI
TEMPEL

4BEB4AEF11185713

6000
ENAM RIBU RUPIAH



Penulis


Lia Andria
141804029

Motto:

“Sesungguhnya manusia yang paling banyak dosanya pada hari kiamat adalah orang yang paling banyak membicarakan sesuatu yang tidak berguna bagi dirinya”.

(H.R. Ibnu Nasr)

Persembahan:

Dengan penuh cinta

*Keluarga adalah harta yang tiada ternilai harganya
Untuk merekalah kupersembahkan karya terbaikku*

Untuk yang tercinta

Ibunda Zukirah, M. Pd.

*Terima kasih untuk ibu yang telah melahirkan diri ke dunia ini
dan membuat diri mengerti arti hidup*

Saudaraku tersayang

Kak Rori Popiana, S.E.

*Juga untuk seluruh keluarga dan para kerabatku
yang tak henti-hentinya mendorongku untuk terus berjuang hingga
menjadi Sarjana*

*Terima kasih atas doa dan dukungannya
Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT
Amin ya Robbal Alamin.*

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN FRUSTASI PADA SISWA DI SMP SINAR HUSNI HELVETIA

Lia Andria (Universitas Medan Area, Medan)

Dr. Nefi Damayanti, M.Si (Universitas Islam Negeri Sumatera-Utara, Medan)

Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi (Universitas Medan Area, Medan)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dan kematangan emosi dengan frustrasi pada remaja di SMP Sinar Husni Helvetia. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala frustrasi, skala religiusitas dan skala kematangan emosi. Populasinya adalah siswa-siswi SMP Sinar Husni Helvetia yang duduk di kelas I dan II berjumlah 249 orang. Adapun jumlah sampelnya yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 orang. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi ganda dengan variabel bebas religiusitas dan kematangan emosi, sedangkan variabel tergangungnya adalah frustrasi. Hasil penelitian yang diperoleh adalah: (1) ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan kematangan emosi dengan frustrasi, yang ditunjukkan oleh koefisien $F = 66,737$ dan dengan $p = 0,05$. (2) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan frustrasi yang ditunjukkan oleh koefisien $r_{x1y-2} = -0,331$ dan $p < 0,05$. (3) ada hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan frustrasi yang ditunjukkan oleh koefisien $r_{x2y-1} = -0,515$ dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan kematangan emosi dapat menjadi prediktor tinggi rendahnya frustrasi yang dialami oleh individu. Artinya, apabila individu memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan kematangan emosi yang baik, maka frustasinya akan rendah. Sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat religiusitas yang rendah dan kematangan emosi yang kurang, maka rasa frustasinya akan tinggi. Dengan kata lain, ia akan mudah mengalami frustrasi.

Kata Kunci: Religiusitas, Kematangan emosi dan frustrasi.

CORRELATION OF RELIGIOSITY AND EMOTIONAL MATURITY WITH FRUSTRATION IN THE STUDENS OF SMP SINAR HUSNI, HELVETIA

ABSTRACT

Lia Andria (Medan Area University, Medan)
Dr. Nefi Damayanti, M.Si (State Islamic University, Medan)
Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi (Medan Area University, Medan)

The objective of the research was to find out the correlation of religiosity and emotional maturity with frustration in the adolescents at SMP Sinar Husni, Helvetia. The scales used in the research were frustration scale, religiosity scale, and emotional maturity scale. The population was 249 Grades I and II students at SMP Sinar Husni, Helvetia and 100 of them were used as the samples. The data were gathered by using multiple regression analysis; independent variables were religiosity and emotional maturity while dependent variable was frustration. The result of the research showed that 1) there was very significant correlation of religiosity and emotional maturity with frustration at coefficient $F = 66.737$ and $p < 0.05$, 2) there was negative and very significant correlation of religiosity and frustration at coefficient $r_{x1y-2} = -0.331$ and $p < 0.05$, and 3) there was negative and very significant correlation of emotional maturity with frustration at coefficient $r_{x2y-1} = -0.515$ and $p < 0.05$. It was found that religiosity and emotional maturity could be the predictors of high and low frustration level in a person which indicated that the higher the religiosity level and the better emotional maturity of a person were, the lower his frustration level. On the other hand, the lower the religiosity level and the worse the emotional maturity of a person were, the higher his frustration level. In other words, he would be easily frustrated.

Keywords: Religiosity, Emotional Maturity, Frustration

DAFTAR ISI

	Halaman
BAB I : PENDAHULUAN	
I.1. Latar Belakang Masalah	1
I.2. Identifikasi Masalah	10
I.3. Rumusan Masalah	12
I.4. Tujuan Penelitian	12
a. Tujuan umum	12
b. Tujuan khusus	12
I.5. Manfaat Penelitian	13
a. Manfaat teoritis	13
b. Manfaat praktis	13
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
II.1. Remaja	14
a. Pengertian remaja	14
b. Pembagian masa remaja	15
c. Perkembangan masa remaja	16
d. Ciri-ciri masa remaja	19
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja	20
f. Tugas-tugas perkembangan masa remaja	22

II.2. Frustasi	24
a. Pengertian frustasi	24
b. Jenis-jenis frustasi	27
c.. Faktor-faktor penyebab terjadinya frustasi	27
d. Aspek frustasi	29
e. Dampak frustasi	32
II.3. Kematangan Emosi	34
a. Pengertian kematangan emosi	34
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi	36
c. Aspek-aspek kematangan emosi	38
II.4. Religiusitas	41
a. Pengertian religiusitas	41
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuhnya religiusitas	43
c. Aspek-aspek religiusitas	44
d. Fungsi religiusitas	47
e. Ciri-ciri individu yang religius	50
II.5. Hubungan Religiusitas dan Kematangan Emosi dengan Frustasi pada Siswa	52
II.6. Kerangka Konseptual	55
II.7.. Hipotesis	55

BAB III : METODE PENELITIAN

III.1. Tipe Penelitian 57

III.2. Identifikasi Variabel Penelitian 57

III.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian 57

III.4. Populasi dan Sampel 58

 a. Populasi 58

 b. Sampel 59

 c. Teknik Pengambilan sampel 59

III.5. Metode Pengumpulan Data 60

 a. Metode dokumentasi 60

 b. Skala 60

 c. Validitas alat ukur 62

 d. Reliabilitas alat ukur 64

III.6. Analisis Data 65

BAB IV : ORIENTASI KANCAH PENELITIAN

IV.1. Gambaran Umum SMP Sinar Husni Helvetia 67

IV.2. Persiapan Penelitian 70

 a. Persiapan administrasi 70

 b. Persiapan alat ukur penelitian 71

 c. Uji coba alat ukur penelitian 73

IV.3. Pelaksanaan Penelitian	77
IV.4. Analisis Data dan Hasil Penelitian	77
a. Uji asumsi	77
1. Uji normalitas sebaran	77
2. Uji linieritas	78
b. Uji hipotesis	79
c. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik	80
d. Pembahasan	82
BAB V : PENUTUP	
a. Kesimpulan	88
b. Saran-saran	88
Daftar Pustaka	92

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi skala frustrasi sebelum uji coba	71
2. Distribusi skala kematangan emosi sebelum uji coba	72
3. Distribusi skala religiusitas sebelum uji coba	73
4. Distribusi skala frustrasi setelah uji coba	74
5. Distribusi skala kematangan emosi setelah uji coba	75
6. Distribusi skala religiusitas setelah uji coba	76
7. Hasil uji normalitas	78
8. Hasil uji linieritas	79
9. Ringkasan hasil analisis data	81
10. Hasil perhitungan nilai rata-rata empirik dan hipotetik	83
11. Tabulasi tingkat frustrasi	88

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Harapan terbesar bagi suatu bangsa terletak pada generasi muda, yaitu para remaja. Sebagai tumpuan dan harapan bangsa, maka kualitas remaja adalah sebagai penentunya. Masa remaja adalah masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu anak dihadapkan pada situasi yang belum pernah dibayangkan sehingga terjadi perubahan-perubahan dalam diri mereka, baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikis. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja ini sering menyebabkan kekacauan batin pada mereka sehingga masa ini disebut sebagai masa pancaroba atau masa badai dan taufan (*stroom and stress*), (Harmayusni, 2001),

Banyaknya kejadian penting yang terjadi dalam perubahan diri remaja, membawa perubahan pula pada kehidupan sehari-hari mereka. Dalam kehidupannya, remaja sering dihadapkan pada hal-hal yang berhubungan dengan dirinya baik menyangkut perasaan (emosi), persahabatan (sosialisasi), pendidikan, juga hubungan dengan orang tua (keluarga). Seperti apa perasaan remaja pada saat itu, tergantung dengan siapa ia berhubungan. Keadaan tersebut dapat memberikan perasaan suka cita, sedih, bahkan konflik.

Sujanto (2008), mengatakan bahwa pada remaja cenderung lebih banyak terjadi konflik dibandingkan ketika masih kanak-kanak. Hal ini disebabkan remaja yang masih berada pada emosi labil, lebih mengutamakan kepentingan dan perasaannya sendiri. Di samping itu, remaja yang terkesan ekspresif selalu mencari pembenaran atas tingkah lakunya dikarenakan cara pandang yang berbeda. Bahkan remaja selalu

memandang sesuatu dari kaca mata “merah jambu”, maksudnya apa yang dilihat remaja selalu disesuaikan dengan apa yang difikirkannya (Hurlock, 1999).

Pernyataan di atas didukung pula oleh Wardhani (2003), dengan penjelasannya bahwa pada remaja, terkadang masalah kecil dapat menjadi besar bahkan sulit terpecahkan sehingga remaja sering merasa sulit mengatasi permasalahan mereka. Hal ini disebabkan oleh dua alasan. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru sehingga kebanyakan mereka tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para pelajar merasa diri mandiri, mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru (Etty, 2003).

Selanjutnya Etty (2003), mengatakan bahwa karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Banyak kegagalan yang seringkali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan remaja tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan yang normal.

Ada beberapa ciri yang dapat dilihat pada remaja, yakni: kecanggungan dalam pergaulan, kelebihan emosi, keadaan yang tidak stabil, sikap kurang senang terhadap orang dewasa, serta banyak masalah. Sarwono (2010), menyatakan bahwa hal ini membuat mereka tidak dapat menyelesaikan masalah mereka secara tuntas. Bahkan bila ada masalah baru, kesulitan penyelesaiannya makin bertambah; jelas ini akan menimbulkan konflik yang dapat menjadi penyebab timbulnya frustrasi.

Menurut Schochib (2008), frustrasi adalah keadaan psikis yang berada pada titik jenuh dan tidak menemukan pencerahan. Sedangkan menurut Etty (2003), frustrasi adalah perasaan kecewa terhadap sesuatu (seseorang) karena tidak memberikan hasil sesuai yang diharapkan. Adapun Barlett (2011), menyatakan bahwa frustrasi merupakan akhir dari sebuah konflik yang tidak menemukan jalan keluar (penyelesaian), dimana remaja terlibat secara emosional sehingga larut dengan konflik tersebut yang akhirnya memberikan rasa pasrah dan putus asa.

Dalam pandangan orang tua, remaja diharapkan mampu mengatasi masalahnya sendiri. Remaja sering dihadapkan pada sikap memilih untuk harus mampu mengambil keputusan sebagai orang dewasa, namun belum diizinkan untuk memegang tanggung jawab seperti orang dewasa, seperti: sulit mendapat kepercayaan untuk menyimpan uang jajan selama sebulan, atau masih belum boleh memiliki SIM. Hal ini juga dapat menambah masalah baru bagi remaja karena situasi yang kontradiksi (bertentangan) tersebut.

Kesulitan remaja dalam mengatasi frustrasi, sering menimbulkan masalah baru di samping tidak menyelesaikan masalah. Fenomena ini dapat dilihat pada kasus-kasus yang terjadi di media elektronik, seperti: mudahnya bunuh diri karena tidak lulus ujian, bahkan menenggak racun karena diputuskan pacarnya (RCTI, 2014). Remaja yang masih sangat belia pun nekad bunuh diri dengan cara menggantungkan diri pada jeratan kain panjang hanya karena masalah sepele, yakni dimarahi orang tua. Semua permasalahan di atas nyata sekali bahwa frustrasi memberikan efek yang sangat fatal bagi kehidupan dan masa depan remaja (MNCTV, 2014).

Kejadian tragis di atas akibat frustrasi yang dialami remaja, tidak terjadi begitu saja. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya frustrasi dalam kehidupan

remaja, seperti yang dijelaskan tokoh berikut ini. Hurlock (1999), yang memandang remaja dari sudut perkembangannya, mengungkapkan bahwa ada bahaya psikologis yang dialami remaja karena ketidakbahagiaan pada masa puber dimana kebahagiaannya adalah penerimaan diri yang positif dan adanya dukungan sosial dari lingkungan. Apabila hal ini dapat berjalan dengan baik, maka kebahagiaan tersebut cenderung menetap dan mendorong remaja untuk mampu melalui fase-fase perkembangan sekaligus mengatasi masalah yang timbul pada dirinya. Namun, apabila timbul rasa tidak puas dalam menjalani masa puber sehingga menimbulkan ketidakbahagiaan, maka bahaya psikologis dapat mengenai remaja dalam aspek kehidupannya.

Sarwono (2010), menambahkan bahwa frustrasi dapat juga disebabkan oleh stres mental karena orang tua yang berusaha memacu anaknya untuk menjadi juara kelas dan setiap anak yang tidak sukses dalam pelajaran IPA dan Matematika dianggap sebagai pecundang. Dampaknya adalah bahwa banyak anak yang putus asa karena tidak pernah diperhitungkan prestasinya (walaupun mungkin ia olahragawan atau seniman yang baik) sehingga bisa menimbulkan sikap acuh tak acuh bahkan agresif kepada orang lain atau kepada diri sendiri (angka bunuh diri pun relatif tinggi di negara-negara Asia).

Keadaan di atas tersebut pernah pula dialami I, siswa SMP Sinar Husni Helvetia yang hampir putus sekolah. Saat wawancara dengan peneliti, I mengungkapkan kekecewaannya pada orang tua:

“Saya tergolong siswa yang biasa-biasa saja, kak!, tidak punya keistimewaan apapun apalagi populer diantara kawan-kawan. Pada saat lulus SMP dan saya memilih sekolah Sinar Husni, orang tua gak setuju. Katanya kurang bagus, banyak biaya, kurang berkualitas dan kebanyakan ekstra kurikuler. Memang saya tahu di sini sangat mengutamakan ekstra kurikuler, tetapi untuk kemampuan saya yang pas-pasan, saya rasa Sinar Husni ini cocok buat saya.

Meskipun banyak sekolah di daerah sini, tetapi saya gak berani masuk ke sekolah yang sebab kualitas pelajarannya lebih tinggi dari Sinar Husni, jadi saya takut gak bisa ngikuti. Di samping itu, Di Sinar Husni ini agak toleran lah, kak, untuk kemampuan seperti saya. Waktu orang tua berkeras gak setuju saya masuk Sinar Husni, saya pun kecewa. Jadi saya gak mau sekolah lagi. Malas menghadapi orang tua yang susah ngerti. Biarlah saya gak usah sekolah lagi. Sudah hampir mulai belajar, barulah orang tua mendaftarkan saya. Untungnya ini sekolah swasta, kak!. Jadi saya masih diterima”.

Apa yang dialami remaja pada fenomena di atas, selain disebabkan oleh faktor psikologis dan orang tua, maka kurangnya pendidikan iman menjadi sebab yang penting pada jiwa remaja. Remaja yang memiliki keimanan dan menjalankan kehidupan religius, akan berfikir panjang untuk melakukan hal-hal buruk (bodoh). Remaja akan berfikir bahwa itu adalah cobaan sehingga mengembalikan remaja untuk dekat dengan Tuhannya. Remaja yang religius akan memiliki keyakinan bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

Religiusitas adalah keyakinan dan kehidupan internal yang dijadikan sebagai tujuan hidup. Religiusitas ini juga merupakan hal-hal yang menunjuk pada aspek yang telah dihayati oleh individu terhadap agamanya. Religiusitas ini merupakan bagian yang cukup penting dalam jiwa seseorang. Sebagian orang berpendapat bahwa religiusitas bisa mengendalikan tingkah laku seseorang sehingga tidak melakukan hal-hal yang merugikan atau bertentangan dengan kehendak atau pendapat masyarakat. Di sisi lain, tiadanya religiusitas ini sering kali dituding sebagai faktor penyebab meningkatnya kenakalan atau kejahatan (Sarwono, 2010).

Religiusitas merupakan satu aturan yang diyakini dibuat langsung oleh Sang Maha Pencipta alam semesta ini. Hakekatnya, religiusitas adalah suatu pedoman hidup yang menuntun penganutnya untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki, baik di dunia maupun di kehidupan yang akan datang nanti. Kebahagiaan diperoleh melalui

pola hidup yang konsisten mentaati aturan tertentu. Ketaatan seseorang pada agama yang diyakininya, inilah yang disebut dengan religiusitas (Ali, 2009).

Religiusitas adalah sesuatu yang alamiah dalam kehidupan manusia. Ketika manusia belum dilahirkan ke dunia ini, ruh manusia mengadakan perjanjian primordial (*primordial covenant*) dengan Tuhan. Isi perjanjian itu adalah pengakuan manusia akan keberadaan Allah 'Azza Wa jalla sebagai Tuhannya. Pengakuan ini menunjukkan manusia telah memiliki bibit-bibit religiusitas dalam alam ruhaninya. Ahli Psikologi agama menyebutnya sebagai hasrat keberagamaan (*religius Instinc*), yaitu suatu hasrat untuk meyakini dan mengadakan penyembahan terhadap kekuatan yang perkasa yang berada di luar dirinya (Nashori dan Mucharam, 2002).

Religiusitas yang merupakan kepercayaan terhadap kekuasaan suatu zat yang mengatur alam semesta ini adalah sebagian dari moral sebab dalam moral sebenarnya diatur segala perbuatan yang dinilai baik dan perlu dilakukan, serta perbuatan yang dinilai tidak baik sehingga perlu dihindari. Ada beberapa fungsi religiusitas yang dapat dirasakan oleh manusia, yakni: memberikan bimbingan dalam hidup, penolong dalam menghadapi kesukaran, serta menentramkan hati.

Pada kenyataan dimana remaja dituntut untuk mampu mengatasi permasalahan dan frustasinya, maka selain religiusitas maka kematangan emosi pun cukup berperan dalam membantu remaja mengatasi frustasinya. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rusliani terhadap 87 siswa SMP Negeri 2 Malang. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dan kematangan emosi dengan tingkat frustrasi pada siswa, dengan nilai koefisien F sebesar 63,516 dengan $P = 0,000$ ($P < 0,01$) yang menyatakan bahwa semakin tinggi religiusitas dan kematangan emosi, maka semakin rendah tingkat frustasinya. Sumbangan bobot efektif religiusitas

dan kematangan emosi terhadap tingkat frustrasi adalah 37,6 %, sedangkan untuk sisanya 62,4 % disumbang oleh faktor-faktor lain, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal.

Kematangan emosi itu sangat penting. Menurut berbagai bukti, emosi atau perasaan adalah sumber daya terkuat yang dimiliki manusia. Emosi adalah garis-garis kehidupan untuk kesadaran dan keselamatan diri yang menghubungkan kita dengan orang lain secara kuat. Emosi memberitahu kita tentang hal-hal terpenting untuk manusia, nilai-nilai, kegiatan dan kebutuhan yang memberi motivasi, kemauan, pengendalian diri dan kegigihan. Mengabaikan emosi membuat kita semua, setidaknya dalam tingkatan tertentu tidak memiliki kemampuan untuk menjalankan kehidupan yang sehat, memuaskan dan bermakna. Kita tetap membutuhkan emosi untuk memahami dan menghadapi diri sendiri dan orang lain (Goleman, 1997).

Emosi mengandung unsur perasaan yang mendalam (*intens*). Perkataan emosi sendiri berasal dari perkataan *emotus* atau *emovere* yang artinya mencerca, yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu. Misalnya: emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang yang menyebabkan orang itu tertawa. Marah, dilain pihak merupakan suasana hati untuk menyerang atau mencerca sesuatu. Emosi ditinjau dari sudut teori Psikoanalisa, dapat dijelaskan secara berbeda. Ada dua hal yang mendasarinya, yakni: a) Naluri kelamin (*sexual instinc*) yang oleh Freud disebut juga dengan “libido”. Libido merupakan motif utama dan fundamental, yang menjadi tenaga pendorong pada bayi-bayi yang baru lahir. Pada bayi dan anak kecil, yang mendominasi tingkah laku mereka adalah prinsip kesenangan (*pleasure principle*); b) Naluri terdapat pada ego. Ini adalah lawan dari libido yang menganut prinsip kenyataan (*reality principle*), karena ia mengawasi dan menguasai libido dalam batas-

batas yang dapat diterima oleh lingkungan. Di lain pihak, ego juga berusaha memuaskan libidonya. Prinsip kenyataan ini terdapat pada orang-orang yang sudah lebih dewasa (Gunarsa, 2006).

Menurut Hurlock (1999), pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat; khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Misalnya, perlakuan sebagai anak kecil atau secara tidak adil, membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain. Emosi adalah salah satu rahmat Tuhan bagi manusia yang diberikan bukan tanpa tujuan, melainkan untuk tujuan mulia agar manusia hidup bahagia dan memiliki hubungan yang harmonis antar manusia (Wijajongko, 2002).

Menurut penelitian Jersild (dalam Hamalik, 1995), para remaja sangat menekankan pentingnya hal-hal yang mereka rasakan. Bila mereka ditanya tentang apa-apa yang dikagumi dan dibencinya tentang dirinya, maka mereka sering menyebutkan ciri-ciri emosionalnya dari pada ciri-ciri fisiknya atau kemampuan mentalnya. Adapun emosi ini didasari oleh kondisi-kondisi yang berupa perasaan (misalnya, perasaan takut), *impulse* atau dorongan (misalnya, dorongan untuk melarikan diri), serta persepsi atau pengamatan tentang apa yang membangkitkan emosi.

Selanjutnya, Wijakongko (2002), mengatakan bahwa ada orang yang berusaha menghindari emosi atau perasaan tertentu yang tidak disukai, sehingga melakukan hal-hal yang terlalu menyimpang dan negatif. Ada orang yang menutup semua emosi hanya untuk menghindari diri dari luka emosi, tanpa melihat potensi yang tersembunyi karena takut melukai diri sendiri atau orang lain. Ada yang terlampau

jauh dalam berusaha menghindari emosi; bahkan mereka menghindari jenis emosi yang dapat menyatukan mereka dengan orang yang mereka cintai. Ini tentu tidak baik dan sangat merusak diri sendiri atau pun orang lain. Keadaan tersebut menunjukkan orang yang tidak pernah menjadi dewasa. Sedangkan orang yang sudah dewasa secara emosi adalah orang yang tidak lari dari kenyataan, yang tidak memandang segala sesuatu dari sudut dirinya sendiri, yang tidak menjadi marah menghadapi persoalan disekelilingnya, juga tidak lagi menunjukkan perasaan marah dan takut yang sifatnya kekanak-kanakan (Mahmud, 1990).

Menurut Hurlock (1999), beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada remaja adalah: peran pematangan, peran belajar, kemampuan menyadari semua perasaannya, adanya kemampuan penerimaan terhadap keadaan emosional, adanya kemampuan ingatan terhadap suatu kejadian, motivasi, adanya penyesuaian diri yang baik, serta suasana lingkungan sosial.

Adapun aspek-aspek kematangan emosi itu berisi beberapa hal, yaitu: menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menggunakan emosi secara proporsional, kesadaran diri, pengaturan diri, empati, dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, serta pemahaman diri. Remaja yang memiliki religiusitas dan kematangan emosi yang baik, dapat berlaku lebih bijak dalam mengatasi frustasinya, dibandingkan remaja yang kurang atau tidak memiliki religius dan kematangan emosi.

Sikap remaja yang memiliki religiusitas tinggi dan kematangan emosi yang baik, dapat diketahui dari wawancara peneliti dengan R, salah seorang siswa di SMP Sinar Husni Helvetia:

“Saya merasa setelah duduk di bangku SMP, keadaan saya tidak lagi seperti ketika di SD. Saya mulai menyadari kewajiban saya, baik dari mulai tugas rumah, tugas sekolah, juga kewajiban ibadah. Meskipun apa yang saya lakukan belum sempurna, namun saya berusaha terus dapat menjalankan ibadah saya terutama sholat 5 waktu. Memang sih kalau lihat teman-teman yang gak sholat sepertinya enak. Tetapi dengan sholat, saya merasakan ketenangan. Apabila mau ujian, saya lebih percaya diri dan tidak kasak kusuk. Seandainya pun ada nilai saya yang rendah, hati saya tidak berontak atau marah kepada guru. Saya lebih merasakan sebagai belajar saya yang masih kurang optimal. Sebaliknya, saya melihat teman-teman yang gak sholat, terkadang kata-kata mereka agak kasar dan kalau marah tidak segan memaki. Saya aja malu mendengarnya. Kalau mendapat nilai rendah, emosi mereka langsung keluar dan marah-marah”.

Kenyataan di atas, nyata benar bahwa remaja yang memiliki religiusitas tinggi serta kematangan emosi yang baik lebih mampu mengatasi konflik atau frustasinya dibanding remaja yang kurang religius dan tidak matang emosinya. Hal ini mendorong peneliti untuk meneliti tentang: “Hubungan Religiusitas dan Kematangan Emosi dengan Frustasi pada Siswa di SMP Sinar Husni Helvetia”.

1.2. Identifikasi Masalah

Banyaknya kejadian penting yang terjadi dalam perubahan diri remaja, membawa perubahan pula pada kehidupan sehari-hari mereka. Seperti apa perasaan remaja pada saat itu, tergantung dengan siapa ia berhubungan. Keadaan tersebut dapat memberikan perasaan suka cita, sedih, bahkan konflik.

Sujanto (2008), mengatakan bahwa pada remaja cenderung lebih banyak terjadi konflik dibandingkan ketika masih kanak-kanak. Pernyataan tersebut didukung pula oleh Wardhani (2003), dengan penjelasannya bahwa pada remaja, terkadang masalah kecil dapat menjadi besar bahkan sulit terpecahkan sehingga remaja sering merasa sulit mengatasi permasalahan mereka. Bahkan bila ada masalah baru, kesulitan

penyelesaiannya makin bertambah; jelas ini akan menimbulkan konflik yang dapat menjadi penyebab timbulnya frustrasi.

Dalam pandangan orang tua, remaja diharapkan mampu mengatasi masalahnya sendiri. Kesulitan remaja dalam mengatasi frustrasi, sering menimbulkan masalah baru di samping tidak menyelesaikan masalah. Fenomena ini dapat dilihat pada kasus-kasus yang terjadi di media elektronik, seperti: mudahnya bunuh diri karena tidak lulus ujian, bahkan menenggak racun karena diputuskan pacarnya. Remaja yang masih sangat belia pun nekad membunuh dirinya dengan cara menggantungkan diri pada jeratan kain panjang hanya karena masalah sepele, yakni dimarahi orang tua. Semua permasalahan di atas nyata sekali bahwa frustrasi memberikan efek yang sangat fatal bagi kehidupan dan masa depan remaja.

Fenomena di atas, menunjukkan kurangnya pendidikan iman pada jiwa remaja. Remaja yang memiliki keimanan dan menjalankan kehidupan religius, akan berfikir panjang untuk melakukan hal-hal buruk (bodoh). Remaja akan berfikir bahwa itu adalah cobaan sehingga mengembalikan remaja untuk dekat dengan Tuhannya. Remaja yang religius akan memiliki keyakinan bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

Pada kenyataan dimana remaja dituntut untuk mampu mengatasi permasalahan dan frustrasinya, maka selain religiusitas maka kematangan emosi pun cukup berperan dalam membantu remaja mengatasi frustrasinya. Menurut Hurlock (1999), remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila: dapat menahan emosinya, berfikir rasional, dewasa secara emosional, serta adanya kontrol emosi. Remaja yang matang emosinya akan melakukan tindakan yang dapat diterima oleh dirinya dan masyarakat

sehingga berusaha menghindari hal-hal yang bertolak belakang dengan norma masyarakat.

Remaja yang memiliki religiusitas dan kematangan emosi yang baik, dapat berlaku lebih bijak dalam mengatasi frustrasinya, dibandingkan remaja yang kurang atau tidak memiliki religius dan kematangan emosi. Melihat pentingnya tingkat frustrasi pada siswa sekaligus bagaimana cara mengatasinya, maka peneliti menjadikan frustrasi sebagai variabel tergantung dalam penelitian ini.

I.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalahnya adalah:

1. Apakah ada hubungan religiusitas dan kematangan emosi dengan frustrasi pada siswa.
2. Apakah ada hubungan religiusitas dengan frustrasi pada siswa.
3. Apakah ada hubungan kematangan emosi dengan frustrasi pada siswa.

I.4. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan religiusitas dan kematangan dengan frustrasi pada siswa di SMP Sinar Husni Helvetia.

b. Tujuan khusus

Tujuan khususnya adalah untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas dan kematangan emosi yang dapat mempengaruhi mudah atau sulitnya remaja dalam mengatasi frustrasi.

1.5. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan dalam kajian umum psikologi, khususnya psikologi pendidikan. Secara teoritis, ilmu ini diharapkan sebagai bahan bacaan bagi peneliti yang menyangkut dengan masalah hubungan frustrasi dengan religiusitas dan kematangan emosi pada remaja, serta melatih dan mengembangkan pemahaman atas teori melalui sebuah penelitian dan tulisan.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi atau masukan bagi remaja, orang tua dan guru tentang hubungan religiusitas dan kematangan emosi dengan frustrasi pada siswa di SMP Sinar Husni Helvetia. Selain itu, dapat juga digunakan sebagai rekomendasi kepada pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan pengentasan masalah tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

II.1. Remaja

a. Pengertian remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan berbagai aspek pribadinya. Menurut Havigurst (dalam Monks, dkk, 1994), masa remaja terjadi pada batas usia antara 12 tahun sampai 18 tahun. Kata remaja sering digunakan dengan istilah *Adolescence* (dalam bahasa Latin: *adolescere*) yang berarti “tumbuh ke arah kematangan”, sedangkan pada saat ini mempunyai arti yang lebih luas yaitu mencakup kematangan emosional, sosial dan fisik.

Gunarsa (dalam Marlina, 2004), mengatakan bahwa ada dua istilah yang dipakai dalam membahas masa remaja, yaitu Puber dan Adolesens. Masa puber adalah masa peralihan dari masa anak-anak sampai tercapainya kematangan fisik, yakni dari umur 12 sampai 15 tahun. Pada masa ini yang terutama terlihat adalah perubahan-perubahan jasmaniah yang berkaitan dengan proses kematangan kelenjar kelamin. Kemudian terlihat pula adanya perkembangan psikososial yang berhubungan dengan fungsinya seseorang dalam lingkungan sosial yakni dengan melepaskan diri dari ketergantungan pada orang tua, pembentukan rencana-rencana hidup dan pembentukan sistem nilai-nilai. Sedangkan adolesens diartikan sebagai remaja dengan pengertian luas yang meliputi semua perubahan. Remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak dan masa dewasa, dengan usia 12 sampai 21 tahun.

Simandjuntak (1998), berpendapat bahwa masa remaja adalah peralihan dari anak menjadi dewasa dengan batasan umur 12 sampai 19 tahun yang ditandai dengan

pubertas yang pertama dan berakhir pada waktu remaja itu mencapai kematangan fisik dan mental. Selanjutnya Hall (dalam Marlina, 2004) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan sehingga remaja mudah terpengaruh oleh lingkungannya, dengan demikian pada masa ini remaja sangat membutuhkan pengertian dari orang lain yang berupa pemahaman tentang diri remaja. Hadisaputro (1998) melengkapi pendapat di atas dengan mengatakan bahwa masa *adolesence* terjadi pada usia 14 sampai 17 tahun, yang mana masa ini merupakan masa yang penuh dengan frustrasi dan konflik sehingga remaja menjadi cepat marah dan agresif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah suatu masa peralihan antara masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikis. Masa remaja ini berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun.

b. Pembagian masa remaja

Menurut Knopka (dalam Yusuf, 2004), pembagian masa remaja itu terdiri dari:

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Masa remaja awal disebut juga dengan masa pra remaja. Biasanya masa ini berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja, sehingga seringkali masa ini disebut sebagai masa negatif dengan gejala tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya. Secara garis besar, sifat-sifat negatif tersebut dapat dijelaskan dalam bentuk negatif dalam berprestasi (prestasi jasmani maupun prestasi mental) dan negatif dalam sikap sosial (menarik diri dan agresif).

2. Masa remaja madya (15-18 tahun)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup dan kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya dalam keadaan suka maupun duka. Pada masa ini, sebagian remaja mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut sebagai masa merindu puja. Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup, atau cita-cita dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan karena tiadanya pedoman dan objek pemujaan telah menjadi lebih jelas; yaitu pribadi-pribadi yang dipandang dapat mendukung nilai-nilai tertentu.

3. Masa remaja akhir (18-22 tahun)

Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembagian masa remaja itu meliputi: a) Masa remaja awal (12-15 tahun), b) Masa remaja madya (15-18 tahun) dan c) Masa remaja akhir (18-22 tahun).

c. Perkembangan masa remaja

Menurut Haditono (1991), perkembangan pada masa remaja sering mengakibatkan kedudukan anak seakan-akan tidak menentu, dikatakan remaja terlalu besar untuk anak tetapi terlalu kecil untuk ukuran orang dewasa. Oleh karena itu masyarakat sukar untuk menentukan norma-norma bagi remaja karena statusnya di antara anak dan orang dewasa. Akibatnya remaja sukar menentukan sikapnya sehingga hal ini sering menimbulkan gejolak dalam diri remaja tersebut.

Menurut Hurlock (1999), selama masa remaja pertumbuhan terjadi begitu pesat sehingga mengalami perubahan dalam perkembangan remaja yang meliputi:

1. Aspek fisik

Perubahan yang utama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh pada tinggi dan berat badan. Papalia dan Olds (2001), menambahkan bahwa perubahan ini juga terjadi pada otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik. Remaja juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer yang berupa organ-organ seks dan juga ciri-ciri seks skunder. Ciri-ciri seks primer pada pria ialah gonat atau testis yang terletak di dalam *sacrotum* di luar tubuh, sedangkan pada wanita berupa semua organ reproduksi wanita yang tumbuh selama masa puber yang ditandai dengan datangnya haid yang merupakan petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi telah matang. Piaget (dalam Papalia dan Olds, 2001), mengatakan bahwa perubahan yang terjadi pada otak, menyebabkan strukturnya semakin sempurna sehingga mampu meningkatkan kemampuan kognitif.

2. Aspek psikis

Mappiare (dalam Hamalik, 1995), mengatakan bahwa pada masa remaja, selain mengalami perubahan perkembangan pada aspek fisik terjadi pula perubahan perkembangan pada aspek psikis yang ditunjukkan dalam sikap, hasrat, perasaan serta keinginan-keinginan yang baru. Haditono (1991), menyatakan bahwa perubahan aspek psikis yang sangat menonjol terlihat dari kepekaan emosional yang meningkat sehingga rangsang atau sebab yang sedikit saja dapat menimbulkan luapan emosi, misalnya marah atau menangis.

3. Aspek kepribadian

Yang dimaksud dengan aspek kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosinya secara unik. Adapun perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Proses pencarian identitas ini adalah menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson, dalam Papalia dan Olds, 2001).

4. Aspek sosial

Salah satu tugas perkembangan yang sulit bagi remaja adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Haditono (1991), mengatakan bahwa anak pada masa remaja mulai berusaha melepaskan diri dari ikatan dengan orang tua dan mulai bergerak menuju ke arah teman sebaya. Sesuai pendapat ini, Papalia dan Olds (2001), menyatakan bahwa aspek sosial ini lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua. Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku, diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya.

5. Aspek kognitif

Dalam pandangan Piaget (dalam Santrock, 2001), remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berfikir mereka

sehingga memunculkan suatu ide baru. Perubahan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar berpikir, juga bahasa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang terjadi pada masa remaja meliputi: a) Aspek fisik, b) Aspek psikis, c) Aspek kepribadian, d) Aspek sosial, serta e) Aspek kognitif.

d. Ciri-ciri masa remaja

Menurut Soesilowindradini (dalam Marlina, 2004), ciri-ciri yang menonjol pada perkembangan masa remaja adalah:

1. Kecanggungan dalam pergaulan

Pada periode ini, status remaja dalam masyarakat boleh dikatakan tidak dapat ditentukan dan membingungkan. Pada waktu-waktu tertentu ia diperlukan sebagai anak, akan tetapi bila ia berkelakuan seperti anak-anak maka ia akan mendapat teguran agar bertindak sesuai dengan umurnya dan tidak seperti anak-anak. Hal demikian menimbulkan kesukaran bagi remaja.

2. Kelebihan emosi

Perasaan yang dialami oleh remaja antara lain marah, takut, cemas, rasa ingin tahu, iri hati, sedih dan kasih sayang. Perasaan emosi remaja juga mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya.

3. Keadaan yang tidak stabil

Pada masa ini remaja sangat tidak stabil keadaannya seperti kesedihan yang tiba-tiba berganti dengan kegembiraan, mementingkan diri sendiri (egoisme) serta tingginya rasa percaya pada diri sendiri. Semua ini adalah sikap yang biasa pada remaja dan ketidakstabilan ini juga terjadi dalam hubungan dengan masyarakat.

4. Sikap kurang senang terhadap orang dewasa

Orang dewasa pada umumnya berpendapat bahwa masa remaja adalah masa yang sukar, hal ini disebabkan karena remaja seringkali bersifat keras kepala. Remaja selalu dipandang sebagai anak yang tidak bertanggung jawab, tidak menjaga kebersihan, kerapian dan sebagainya. Hal ini menimbulkan ketegangan antara remaja dengan orang tuanya yang menyebabkan timbulnya satu jarak antara remaja dengan orang tuanya.

5. Banyak masalah

Remaja merasa bahwa ia banyak menghadapi masalah dan sukar untuk diselesaikan karena dahulu dimasa kanak-kanak ia selalu dibantu orang tua dan guru dalam menyelesaikan persoalan-persoalannya, akan tetapi sekarang ia menganggap bahwa orang tua dan guru terlalu tua untuk dapat mengerti fikiran dan perasaannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pada remaja terdapat ciri-ciri sebagai berikut: a) Kecanggungan dalam pergaulan, b) Kelebihan emosi, c) Keadaan yang tidak stabil, d) Sikap kurang senang terhadap orang dewasa, serta e) Banyak masalah.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja

Secara garis besar, para ahli (dalam Sunarto, 2008), mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja, yakni:

1. Aliran nativisme

Menurut aliran ini, perkembangan individu itu semata-mata ditentukan oleh faktor-faktor yang diibawa sejak lahir (natus=lahir). Anak sejak lahir membawa sifat-sifat dan dasar-dasar tertentu yang dinamakan sifat pembawaan. Para ahli yang mengikuti paham ini, biasanya menunjukkan berbagai kesamaan/kemiripan antara

orang tua dengan anak-anaknya. Misalnya: kalau ayahnya ahli musik, maka anaknya juga akan menjadi ahli musik, ayahnya seorang ahli fisika, maka anaknya juga akan menjadi ahli fisika. Keistimewaan-keistimewaan yang dimiliki oleh orang tua juga dimiliki oleh anaknya. Sifat pembawaan tersebut mempunyai peranan yang sangat penting bagi perkembangan individu. Pendidikan dan lingkungan hampir-hampir tidak ada pengaruhnya terhadap perkembangan anak. Akibatnya, para ahli pengikut aliran ini berpandangan pesimistis terhadap pengaruh pendidikan. Tokoh aliran ini ialah Schopenhauer dan Lombroso.

2. Aliran empirisme

Menurut aliran ini, perkembangan individu itu semata-mata ditentukan oleh faktor-faktor dari luar/lingkungan. Sedangkan pembawaan tidak memiliki peranan sama sekali. Tokoh aliran ini ialah John Locke (1632-1704) yang terkenal dengan teori "Tabularasa". Ia mengatakan bahwa anak lahir seperti kertas putih yang belum mendapat coretan sedikitpun, akan dijadikan apa kertas itu terserah kepada yang menulisnya. Aliran empirisme menimbulkan optimisme dalam bidang pendidikan. Segala sesuatu yang terdapat pada jiwa manusia, dapat diubah oleh pendidikan. Watak, sikap, dan tingkah laku manusia dapat diubah oleh pendidikan. Pendidikan dipandang mempunyai pengaruh yang tidak terbatas. Keburukan yang timbul dari pandangan ini adalah anak tidak diperlakukan sebagai anak, tetapi diperlakukan semata-mata menurut keinginan orang dewasa. Pribadi anak sering diabaikan dan kepentingannya dilalaikan.

3. Aliran konvergensi

Menurut aliran ini, bahwa manusia dalam perkembangan hidupnya dipengaruhi oleh bakat/pembawaan dan lingkungan, atau dasar dan ajar. Manusia lahir telah membawa benih-benih tertentu dan bisa berkembang karena pengaruh lingkungan. Aliran ini dipelopori oleh W. Stern. Pada umumnya, paham inilah yang sekarang banyak diikuti oleh para ahli pendidikan dan psikologi, walaupun banyak juru kritik yang dilancarkan terhadap paham ini. Salah satu kritik ialah Stern tidak dapat dengan pasti menunjukkan perbandingan kekuatan dua pengaruh itu. Dengan demikian, pendidikan harus mengusahakan agar benih-benih yang baik dapat berkembang secara optimal dan benih-benih yang jelek ditekan sekuat mungkin sehingga tidak dapat berkembang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja itu berdasarkan aliran yang dikemukakan oleh para ahli, yakni: a) Aliran nativisme, b) Aliran empirisme, serta c) Aliran konvergensi.

f. Tugas-tugas perkembangan masa remaja

Menurut Hurlock (1999), tugas-tugas perkembangan masa remaja itu meliputi:

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebayanya

Maksudnya adalah bahwa remaja sudah mulai meninggalkan kebiasaan kanak-kanaknya seperti ketergantungan dengan orangtua dan berdiam di rumah hanya dengan saudara-saudara. Dalam hal ini, remaja mulai membina persahabatan dengan teman sebaya sesama jenis maupun lawan jenis. Remaja mulai memiliki teman akrab dan melakukan kegiatan bersama kelompoknya.

2. Mencapai peran sosial

Dalam lingkungannya, remaja mulai mencapai satu peran sosial yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Remaja mulai mendapatkan satu status baru dalam kegiatan kemasyarakatan, seperti menjadi ketua atau pengurus suatu organisasi keremajaan.

3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif

Artinya, remaja tidak lagi bermasalah dengan perubahan tubuhnya. Remaja sudah dapat menerima perubahan dan perkembangan tubuhnya yang terlihat lebih pesat dibanding ketika masa kanak-kanak. Bahkan, dengan kondisinya sekarang, remaja justru sudah mampu melakukan pekerjaan sesuai ukuran dan kemampuan tubuhnya.

4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab

Setelah melalui tugas-tugas perkembangan di atas, remaja memiliki keinginan untuk melakukan suatu peran dalam lingkungan sosialnya dengan pekerjaan yang dapat dipertanggungjawabkan. Perilaku ini akan membuat remaja merasa diakui keberadaannya, ia akan merasa sebagai orang yang mampu dan bertanggung jawab.

5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya

Remaja dalam masa ini, sudah mulai melepaskan rasa ketergantungannya secara psikis dari orang-orang di sekitarnya. Mereka mulai bertanggung jawab dengan apa yang mereka rasakan, mereka berusaha menjadi diri mereka tanpa campur tangan lebih jauh dari orang-orang terdekatnya. Mereka mengalami dan membuat keputusan, sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

6. Mempersiapkan karir ekonomi

Meskipun masih dalam masa pembelajaran karena berstatus pelajar/siswa, namun remaja sudah memikirkan pekerjaan dan masa depan mereka. Mereka mulai merencanakan segala sesuatunya yang berhubungan dan dapat mendukung pekerjaan serta karir mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja itu meliputi: a) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebayanya, b) Mencapai peran sosial, c) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif, d) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, e) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, serta f) Mempersiapkan karir ekonomi.

II.2. Frustasi

a. Pengertian frustasi

Frustasi berasal dari bahasa Latin *frustatio*, yaitu perasaan kecewa atau jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Frustasi dapat diartikan juga sebagai keadaan terhambat dalam mencapai suatu tujuan (Markam, 2008). Frustasi merupakan suatu keadaan ketegangan yang tak menyenangkan, dipenuhi perasaan dan aktivitas simpatetis yang semakin meninggi yang disebabkan oleh rintangan dan hambatan. Frustasi dapat berasal dari dalam (internal) atau dari luar diri (eksternal) seseorang yang mengalaminya.

Frustasi adalah sebagai keadaan dimana seseorang sedang kalut, terlalu banyak masalah, tekanan atau pun lainnya, sehingga tidak dapat menyelesaikannya yang hampir sama dengan stres. Akan tetapi dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan

yang dialami seseorang ketika keinginannya tidak dapat tercapai atau terganjal untuk dapat terealisasi atau bisa juga cita-cita atau keinginannya terhalang sehingga tidak dapat terwujud. Dalam hal ini halangan tersebut berasal dari berbagai faktor, seperti dari keterbatasan fisik atau psikis (Hoy dan Miskel, 2002).

Ellis (2010), melanjutkan bahwa frustrasi merupakan suatu gejala permasalahan yang tidak pernah larut-larutnya, tidak mendapatkan jalan keluar dalam beberapa waktu membuat diri kita menjadi frustrasi sehingga frustrasi merupakan penghalangan tingkah laku yang tengah berusaha mencapai satu tujuan. Purwanto (1996), melengkapi pendapat di atas dengan pernyataannya bahwa frustrasi sebenarnya ialah keadaan batin seseorang, ketidakseimbangan dalam jiwa, atau suatu perasaan tidak puas karena hasrat/dorongan yang tidak dapat terpenuhi.

Arti frustrasi yang lain adalah suatu keadaan ketegangan yang tidak menyangka, disertai kecemasan dan meningkatnya kegiatan simpatetis, disebabkan oleh hambatan atau halangan. Dengan kata lain, frustrasi adalah kondisi seseorang yang dalam usaha dan perjuangannya mencapai satu tujuan jadi terhambat, sehingga harapannya menjadi gagal dan ia merasa sangat kecewa lalu orang menyatakan dia mengalami frustrasi. Frustrasi dapat mengakibatkan berbagai bentuk tingkah laku reaktif, misal: seseorang dapat mengamuk dan menghancurkan orang lain, merusak barang, frustrasi juga dapat memunculkan titik tolak baru bagi satu perjuangan dan usaha atau bisa juga menciptakan bentuk- bentuk adaptasi baru dan pola pemuasan kebutuhan yang baru. Jadi, frustrasi dapat menimbulkan situasi yang menggantungkan kehidupan batin seseorang yang positif. Tapi juga dapat mengkritisi situasi yang merusak atau yang negatif, sehingga mengakibatkan timbulnya macam-macam bentuk gangguan mental.

Sehubungan masalah sampai frustrasi, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Faktor ini juga berperan penting dalam menunjukkan kematangan emosi pada remaja sekaligus adanya peningkatan religiusitas sehingga dapat mencegah timbulnya frustrasi. Pendapat Hurlock (1999), tentang faktor tersebut adalah: dapat menahan emosinya, berfikir rasional, dewasa secara emosional, serta adanya kontrol emosi. Remaja yang matang emosinya akan melakukan tindakan yang dapat diterima oleh dirinya dan masyarakat sehingga berusaha menghindari hal-hal yang bertolak belakang dengan norma masyarakat.

Lyod (dalam Rusliani, 2008), menjelaskan bahwa remaja yang memiliki religiusitas dan kematangan emosi yang baik, diharapkan akan mampu mengatasi semua persoalan yang dihadapinya termasuk frustrasi yang mudah mendera anak remaja. Untuk itu, faktor-faktor yang dianggap cukup kuat pengaruhnya adalah: pendidikan moralitas sejak dini, komunikasi dialogis, bersikap terbuka, dapat menerima, dan selalu berlaku sesuai dengan norma masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa frustrasi adalah perasaan kecewa yang dialami seseorang ketika terhalang/terhambat keinginannya untuk mendapatkan sesuatu, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya bentuk gangguan tingkah laku dan mental. Dalam penelitian ini, rujukan frustrasi diambil dari teori Sungkono (2002).

b. Jenis-jenis frustrasi

Menurut Slamet dan Markam (2003), jenis-jenis frustrasi itu adalah:

1. Frustrasi lingkungan

Frustrasi dapat bersumber pada hambatan yang terjadi di luar diri, maupun di dalam diri seseorang. Hambatan dari luar (eksternal), misalnya: cuaca mendung dan tak memungkinkan seseorang menjemur cucian.

2. Frustrasi pribadi

Frustrasi yang bersumber dari dalam diri seseorang (internal), misalnya seseorang yang ingin mendekati wanita cantik namun terhambat oleh perasaan takutnya.

3) Frustrasi konflik

Frustrasi dapat terjadi juga karena adanya tekanan hidup dan konflik kebutuhan atau konflik tujuan. Konflik terjadi apabila suatu objek tujuan mempunyai nilai ganda bagi seseorang. Contoh lain adalah apabila seseorang mengalami lebih satu tujuan dimana ia sukar menentukan pilihan. Apabila ia memilih salah satu, maka akan timbul frustrasi dalam tujuan lain yang tidak terpenuhi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis frustrasi adalah: a) Frustrasi lingkungan, b) Frustrasi pribadi, serta c) Frustrasi konflik.

c. Faktor penyebab terjadinya frustrasi

Woodworth (dalam Purwanto, 1996), mengemukakan bahwa ada beberapa hal yang menjadi sebab timbulnya frustrasi, yakni:

1. Rintangan yang bukan manusia

Maksudnya adalah seseorang frustrasi disebabkan bukan faktor manusia. Misalnya: seseorang yang ingin cepat sampai di stasiun kereta api, tetapi tiba-tiba mobilnya mogok di tengah jalan karena kehabisan bensin atau busnya yang kotor. Meskipun

ia sudah berusaha memperbaikinya agar dapat cepat sampai, namun mobilnya tetap saja tidak bisa berjalan. Akhirnya, ia kecewa karena kereta api cepat telah sampai di stasiun dan akan segera berangkat pula.

2. Rintangan yang disebabkan orang lain

Frustasi yang disebabkan oleh seseorang umumnya lebih mengganggu atau lebih terasa dari pada yang disebabkan oleh sesuatu yang bukan manusia. Mungkin karena seseorang itu lebih dapat mengeluarkan pendapatnya dan dapat lebih merasakan dari pada benda yang tidak berjiwa.

3. Pertentangan antara motif-motif positif yang terdapat pada diri individu tersebut

Yakni adanya dua motif yang sama-sama positif dalam diri individu, namun bingung untuk memilihnya. Misalnya: seorang gadis mempunyai keinginan untuk pergi ke suatu pesta dansa, tetapi pada malam itu sebenarnya ia juga memiliki hasrat untuk menyenangkan hati ibu yang dicintainya dan tidak menginginkan ia pergi ke pesta dansa. Jika kedua motif itu sama kuat dan seimbang, sukarlah bagi si gadis itu untuk memilih mana yang akan dilaksanakan. Kedua motif itu sama baiknya. Pergi ke pesta berarti ia akan mengecewakan ibunya tetapi ia tidak senang pula bila tidak pergi.

4. Pertentangan antara motif positif dan motif negatif yang terdapat pada diri individu tersebut

Yakni motif-motif negatif yang biasanya menimbulkan pertentangan dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan (motif positif), antara lain: kemalasan, takut akan hukuman, serta merasa bersalah atau berdosa. Sebagai contoh: seseorang menginginkan agar halaman rumahnya akan menjadi bersih dan teratur sehingga tamu-tamu yang datang ke rumahnya akan merasa senang dan

memujinya. Seluruh keluarganya pun akan bergembira karena anaknya dapat bermain-main dengan bebas, terhindar dari kecelakaan dan penyakit. Tetapi karena kemalasannya itu, halaman yang kotor dan rumput yang hampir menjalar ke rumahnya itu pun tetap dibiarkannya saja.

Ellis (2010), menambahkan bahwa bagi individu yang mengalami frustrasi, emosi biasanya disebabkan faktor eksternal yang berada di luar kendali mereka. Meskipun frustrasi tersebut tampak ringan karena adanya faktor internal (misalnya kemalasan, kurangnya upaya), namun ini sering menjadi kekuatan (motivasi inspirasi) dalam menimbulkan frustrasi. Bahkan frustrasi ini dapat lebih parah lagi mengarah ke patologis. Seorang individu yang menderita frustrasi patologis, akan sering merasa tidak berdaya untuk mengubah situasi mereka. Jika dibiarkan tidak terkendali, maka kemarahan akan lanjut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya frustrasi adalah sebagai berikut: a) Rintangan yang bukan manusia, b) Rintangan yang disebabkan orang lain, c) Pertentangan antara motif-motif positif yang terdapat pada diri individu tersebut, d) Pertentangan antara motif positif dan motif negatif yang terdapat pada diri individu tersebut, serta e) Faktor eksternal dan faktor internal.

d. Aspek-aspek frustrasi

Purwanto (1996), menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami frustrasi, maka ada beberapa aspek yang terkandung dalam sikap frustrasi itu yang juga merupakan ciri atau dampak, antara lain:

1. Agresif

Seringkali frustrasi itu menimbulkan agresif, yaitu reaksi menentang atau suatu serangan yang bersifat langsung dan tidak langsung. Agresif ini selain terdapat pada anak-anak sebab perasaan sosialnya belum begitu berkembang, maka agresif ini terdapat pada orang-orang bersifat pemarah, sentimentil dan orang-orang yang kurang luas pandangannya.

2. Mengundurkan diri

Yakni menarik diri dari ketidakberdayaannya dalam menginginkan sesuatu. Hal ini terdapat pada orang-orang yang merasa lemah dirinya (tidak mampu) untuk mendapatkan sesuatu sehingga memilih untuk mengundurkan diri dari keinginannya tersebut.

3. Fiksasi

Dalam usahanya menghadapi kegagalan, seseorang kadang-kadang tergelincir ke dalam tingkah laku yang begitu-begitu juga (tetap) sehingga tidak dapat sampai kepada pemecahan masalah yang dihadapinya.

4. Sublimasi

Yakni terdapat suatu usaha untuk melepaskan diri dari kegagalan dan ketidakpuasan dengan jalan mencari kemungkinan yang lebih baik dalam mencapai tujuannya. Bahkan, kalau perlu mengubah tujuan yang sama sekali berbeda dengan tujuan sebelumnya yang menimbulkan frustrasi.

Sungkono (2002), menambahkan bahwa aspek-aspek yang muncul ketika seseorang frustrasi adalah:

1. Kekecewaan

Tak dapat dipungkiri, bahwa bagi siapa saja frustrasi telah membuat orang kecewa. Bahkan, ada yang merasa kecewa dengan sangat dalam sampai-sampai ada bertingkah laku apatis terhadap keadaan dan lingkungannya.

2. Kesedihan

Seringkali seseorang yang mengalami frustrasi, merasakan kesedihan seiring dengan kekecewaan. Seseorang yang frustrasi dapat menjadi sentimentil akibat beban kesedihannya yang berat.

3. Rasa putus asa

Rasa putus asa juga sering mengiringi seseorang yang sedang frustrasi. Kejadian ini dapat dilihat pada contoh kasus di media massa dan elektronik. Hal ini disebabkan rasa malu yang diderita orang tersebut, merasa diri tidak berdaya, dan merasa tidak punya lagi tujuan hidup. Meskipun ada yang tidak sampai mengakhiri hidupnya dengan tragis, namun rasa putus asa ini membuat seseorang yang mengalami frustrasi menjalani hidupnya dengan datar (gersang) tanpa gairah dan membiarkan hidupnya mengalir begitu saja.

4. Malas

Seseorang yang mengalami frustrasi, cenderung malas melakukan apapun terutama yang berhubungan dengan objek penyebab frustrasi. Apapun yang dilakukan, seolah-olah hanya rutinitas yang wajib dilakukan tanpa persyaratan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek frustrasi ini meliputi:

- a) Agresif, b) Mengundurkan diri, c) Fiksasi, d) Sublimasi, e) Kekecewaan, f) Kesedihan, g) Rasa putus asa, serta h) Malas.

e. Dampak frustrasi

Berikut beberapa dampak atau bentuk reaksi frustrasi yang membantu atau positif dan negatif:

1. Mobilisasi dan penambahan kegiatan

Jika seseorang dalam usahanya mencapai satu tujuan mengalami satu rintangan besar. Maka sebagai reaksinya bisa terjadi satu pengumpulan untuk menjebol hambatan-hambatan yang menghalangi. Berbagai kesulitan dan hambatan dalam kehidupan sehari-hari bisa menjadi tantangan. Tantangan ini bisa terlalu berat sehingga terjadilah kegagalan dan kemusnahan yang tragis.

2. Berfikir secara mendalam disertai wawasan jernih

Setiap frustrasi memberikan masalah sekaligus tantangan pada manusia untuk di atasi. Kejadian ini memaksa dirinya untuk melihat realitas dengan jalan mengambil jarak pengambilan distansi ini merupakan syarat pertama untuk berfikir secara mendalam disertai wawasan jernih. Berfikir secara mendalam dengan wawasan tajam dan jernih memanggil perspektif-perspektif baru dan memberikan kemungkinan-kemungkinan lain, juga memberikan kesempatan untuk menilai arti dari frustrasi tersebut menurut proporsi sebenarnya.

3. Kompensasi atau substitusi dari tujuan-tujuan

Kompensasi adalah usaha menggantikan atau usaha mengimbangi sesuatu yang dianggap minder atau lemah. Kegagalan seseorang dalam satu bidang yang banyak menimbulkan rasa kecemasan, ketegangan dan derita batin, kemudian dialihkan pada suatu pencapaian sukses di bidang lain. Satu kesibukan atau satu pelaksanaan tugas itu jika mengalami hambatan selalu saja akan memanggil satu sistem

ketegangan yang kuat dan menuntut adanya penyelesaian. Penyelesaiannya dapat pula berbentuk penggantian tugas- tugas tadi.

4. Agresi

Agresi adalah kemarahan yang meluap-luap dan orang melakukan serangan secara kasar dengan jalan yang tidak wajar karena orang selalu gagal dalam usahanya, reaksinya sangat primitif, berupa kemarahan dan luapan emosi kemarahan yang meledak-ledak. Kadang kadang disertai perilaku kegilaan tindak sadis dan usaha membunuh orang seperti yang diungkapkan Chaplin dalam Kartono, bahwa agresi adalah sebarang reaksi terhadap frustrasi berupa serangan, tingkah laku bermusuhan terhadap orang atau benda. Kemarahan-kemarahan semacam ini pasti mengganggu fungsi inteligensi, sehingga harga diri orang yang bersangkutan jadi merosot disebabkan oleh tingkah lakunya.

5. Regresi

Regresi adalah perilaku yang surut kembali pada pola reaksi atau tingkat perkembangan yang primitif, pada pola tingkah laku kekanak-kanakan, infantil dan tidak sesuai dengan tingkah usianya. Semua ini disebabkan karena individu yang bersangkutan mengalami frustrasi berat yang tidak tertanggungkan. Pola resikonya antara lain, berupa: menjerit-jerit, berguling-guling di tanah, menangis meraung-raung, membanting kaki, mengisap ibu jari, mengompol, berbicara gagap. Tingkah laku demikian ini mungkin bisa menimbulkan respon simpati dari orang lain, terhadap dirinya dan orang yang bersangkutan untuk sementara waktu bisa terhibur atau merasa puas, akan tetapi pada hakekatnya tingkah laku kekanak-kanakan itu merupakan ekspresi dari rasa kalah, menyerah dan keputusasaan.

6. Rasionalisasi

Menurut Chaplin (dalam Kartono, 2001), menyatakan bahwa rasionalisasi adalah proses pembenaran kekalutan sendiri dengan mengemukakan alasan yang masuk atau yang bisa diterima secara sosial untuk menggantikan alasan yang sesungguhnya. Jika seseorang mengalami frustasi dan kegagalan, biasanya ia selalu mencari kesalahan dan sebab musababnya pada orang lain, atau mencarinya pada keadaan di luar dirinya, dia menganggap dirinya yang benar dan orang lain atau kondisi dan situasi dari luar yang menjadi bidang keladi dari kegagalannya. Dia tidak mau mengakui kesalahan dan kekurangan sendiri. Ia selalu berusaha membelai-belai harga dirinya. Semua pujian dari luar dan pembenaran diharapkan bisa memuaskan perasaan sendiri. Dia selalu menuntut agar segala perbuatan dan alasannya dibenarkan oleh pikiran/akal orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak frustasi ini terdiri dari: a) Mobilisasi dan penambahan kegiatan, b) Berfikir secara mendalam disertai wawasan jernih, c) Kompensasi atau substitusi dari tujuan-tujuan, d) Agresi, e) Regresi, serta f) Rasionalisasi.

II.3. Kematangan Emosi

a. Pengertian kematangan emosi

Hurlock (1999), menyatakan bahwa matangnya emosi seseorang ditandai dengan mempunyai ia menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang. Sedangkan menurut Chaplin (2001), kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan

emosional, karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak, namun untuk orang dewasa.

Menurut Andriani (2001), seseorang yang matang emosinya, biasanya mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial mau pun agamanya di dalam hubungannya dengan orang lain. Kematangan emosi ini ditandai juga dengan bagaimana konflik dipecahkan, bagaimana kesulitan ditangani. Orang yang sudah matang emosinya, memandang kesulitan-kesulitannya bukan sebagai malapetaka, tetapi sebagai tantangan (Feinberg, 1994).

Selanjutnya, Hurlock (1999), menambahkan bahwa individu dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada masa akhir remaja tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu waktu yang tepat dan tempat yang sesuai untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan sehingga mampu menilai situasi secara kritis, mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial dan agama, serta mampu menyelesaikan konflik. Dalam penelitian ini, rujukan kematangan emosi diambil dari teori Wijakongko (2002).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi

Menurut Hurlock (1999), kematangan emosi itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni:

1. Peran pematangan

Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan satu rangsangan dalam jangka waktu yang lebih lama, dan memutuskan ketegangan emosi pada satu objek.

2. Peran belajar

Lima jenis kegiatan belajar turut menunjang pola perkembangan emosi, yakni belajar secara coba dan ralat, belajar dengan cara meniru, belajar dengan mempersamakan diri, belajar melalui pengkondisian, serta pelatihan. Terlepas dari metode yang digunakan, anak harus siap untuk belajar sebelum tiba saatnya masa belajar.

3. Kepentingan yang relatif dari faktor pematangan dan faktor belajar

Faktor pematangan dan faktor belajar, kedua-duanya mempengaruhi perkembangan emosi, tetapi faktor belajar lebih penting karena faktor belajar merupakan faktor yang dapat dikendalikan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Segal (1997), adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan menyadari semua perasaannya

Kemampuan menyadari semua perasaan dan tidak bersikap defensif terhadap perubahan emosionalnya, dapat memberikan kemampuan kepada individu untuk tetap bersentuhan dengan dirinya, termasuk di saat merekam perasaan orang lain tanpa merasa terluka.

2. Adanya kemampuan penerimaan terhadap keadaan emosional

Individu dapat merasa aman karena mampu merasakan dan menanggapi kebutuhan emosionalnya sendiri.

3. 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.

4. Motivasi

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

5. Pola asuh yang tidak demokratis

Karyadi (1998), mengatakan bahwa pola asuh yang tidak demokratis, tidak akan memberi kesempatan lebih banyak kepada anak untuk mengungkapkan kepribadiannya. Ini memberikan peluang atau kesempatan yang sangat kecil bagi anak untuk dapat meningkatkan kematangan emosinya.

Sedangkan menurut Haryono (1996), kematangan emosi itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik intern (dari dalam diri sendiri) maupun faktor ekstern (dari luar diri sendiri), yaitu:

1. Adanya penyesuaian diri yang baik

Kemampuan untuk berfungsi sebagai manusia yang dapat bergantung pada diri sendiri, harus dikembangkan secara bertahap dan terus menerus, seiring dengan bertambahnya umur serta kedewasaannya. Setiap pribadi dalam kehidupannya selalu mengalami perubahan secara terus menerus, oleh karena itu diperlukan

adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada disekitarnya.

2. Suasana lingkungan sosial

Suasana lingkungan sosial adalah lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitar yang berhubungan dengan proses-proses sosialisasi, yang dapat membentuk seseorang menjadi pribadi yang matang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi itu adalah: a) Peran pematangan, b) Peran belajar, c) Kepentingan yang relatif dari faktor pematangan dan faktor belajar, d) Kemampuan menyadari semua perasaannya, e) Adanya kemampuan penerimaan terhadap keadaan emosional, f) Adanya kemampuan ingatan terhadap suatu kejadian, g) Motivasi, h) Pola asuh yang tidak demokratis, i) adanya penyesuaian diri yang baik, serta j) Suasana lingkungan sosial.

c. Aspek-aspek kematangan emosi

Wijokongko (2002), mengungkapkan bahwa dalam kematangan emosi, ada berisi beberapa hal, yakni:

1. 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.

2. 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 kepuncaknya. Mencoba menghindari emosi tidak akan menciptakan solusi terhadap pemecahan masalah.

3. Tidak membesar-besarkan emosi

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

4. 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.

5. Menggunakan emosi secara proporsional

Emosi negatif muncul karena apa yang dilakukan tidak menghasilkan apa pun seperti yang diinginkan. Persepsi dikontrol oleh apa yang difokuskan. Bagaimana memberi penilaian atau interpretasi terhadap suatu peristiwa, akan menentukan tindakan yang akan diambil.

Goleman (1997), menambahkan bahwa kematangan emosi terdiri dari beberapa aspek, yakni:

1. Kesadaran diri

Maksudnya adalah mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri, serta adanya kepercayaan diri yang kuat.

2. Pengaturan diri

Kematangan emosi membuat individu mampu menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, serta mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

3. Motivasi

Maksudnya adalah menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun individu menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

4. Empati

Yakni merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya, dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

5. Ketrampilan sosial

Yakni menangani emosi secara baik ketika berhubungan dengan orang lain dengan membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan tersebut untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta bekerja sama dalam tim.

Hurlock (1999), menambahkan bahwa aspek-aspek yang tercakup dalam kematangan emosi, yakni:

1. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial

Remaja yang memiliki kematangan emosi, mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial.

2. Pemahaman diri

Remaja yang matang emosinya, akan belajar memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhan yang sesuai dengan harapan masyarakat.

3. Menggunakan kemampuan kritis mental

Remaja yang matang secara emosi berusaha menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kematangan emosi itu berisi beberapa hal, yaitu: a) Menemukan arti dan mengendalikan emosi, b) Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, c) Tidak membesar-besarkan emosi, d) Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, e) Menggunakan emosi secara proporsional, f) Kesadaran diri, g) Pengaturan diri, h) Motivasi, i) Empati, j) Ketrampilan sosial, k) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, l) Pemahaman diri, serta m) Pemahaman diri.

II.4. Religiusitas

a. Pengertian religiusitas

Religiusitas berasal dari kata *religi* (Latin), atau *relegere*. *Religi* berarti menyimpulkan atau membaca dan *relegere* berarti mengikat. Religiusitas adalah kepercayaan terhadap kekuasaan suatu zat yang mengatur alam semesta (Sarwono, 2002).

Religiusitas biasanya memberikan kesan saleh, khusyuk dalam doa, serius dalam ibadah dan tertib dalam upacara keagamaan. Bagi mereka, agama dan segala

urusan yang berhubungan dengannya merupakan segala-galanya. Dari mulut mereka mudah keluar kata do'a atau sebutan nama Allah. Tindak tanduk mereka erat berhubungan dengan kegiatan keagamaan, bahkan sebagian hidup mereka terisi dengan hal-hal yang religius (Mangunhardjana, 2003).

Freud (dalam Sarwono, 2002), sendiri yang menyebut religius sebagai super ego, mengatakan bahwa super ego merupakan bagian dari jiwa yang berfungsi untuk mengendalikan tingkah laku ego sehingga tidak bertentangan dengan masyarakat. Super ego dibentuk melalui jalan internalisasi (penyerapan) larangan atau perintah yang datang dari luar (khususnya dari orang tua) sedemikian rupa sehingga akhirnya terpancar dari dalam diri sendiri. Sekali super ego sudah terbentuk, maka ego tidak lagi hanya mengikuti kehendak id (dorongan naluri yang berasal dari alam ketidaksadaran), akan tetapi juga mempertimbangkan kehendak super ego.

Adams dan Gullota (1993), menguraikan bahwa religiusitas menyajikan kerangka moral sehingga seseorang bisa membandingkan tingkah lakunya. Religiusitas dapat menstabilkan tingkah laku dan bisa menerangkan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia. Religiusitas menawarkan perlindungan dan rasa aman, khususnya bagi seseorang yang sedang mencari eksistensi diri.

Allport dan Ross (dalam Putra, 2002), menambahkan bahwa religiusitas adalah keyakinan dan kehidupan internal individu, serta menjadikannya sebagai tujuan hidup. Adapun Wijaya (dalam Wahyuni, 1998), melengkapi pendapat di atas dengan pernyataannya bahwa religiusitas adalah hal-hal yang menunjuk pada aspek yang telah dihayati oleh individu terhadap agamanya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah kepercayaan terhadap Allah SWT sebagai zat yang mengatur alam semesta dengan

penghayatan yang memberikan kesan saleh, khusyuk dalam doa, serius dalam ibadah, serta tertib dalam upacara keagamaan. Dalam penelitian ini, rujukan religiusitas diambil dari teori Nashori dan Mucharam (2002).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuhnya religiusitas

Jalaluddin (2001), menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tumbuhnya religiusitas, yaitu:

1. Faktor intern yang terdiri dari:

a. Hereditas

Jiwa keagamaan memang bukan secara langsung sebagai faktor bawaan yang ditawarkan secara turun temurun, melainkan terbentuk dari berbagai unsur kejiwaan yang mencakup kognitif dan konatif. Tetapi dalam penelitian, terungkap bahwa makanan dan perasaan ibu berpengaruh terhadap kondisi janin yang dikandungnya.

b. Tingkat usia

Diungkapkan bahwa perkembangan religiusitas pada individu ditentukan oleh tingkat usia mereka. Perkembangan tersebut dipengaruhi oleh perkembangan dari berbagai aspek kejiwaan termasuk perkembangan berfikir. Individu yang berfikir kritis, ternyata kritis pula dalam memahami agama.

c. Kepribadian

Yaitu hubungan individu dengan lingkungan. Hubungan antara unsur hereditas dengan pengaruh lingkungan inilah yang membentuk kepribadian.

d. Kondisi kejiwaan

Kondisi kejiwaan ini terkait dengan kepribadian sebagai faktor intern.

2. Faktor ekstern yang terdiri dari:

a. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang dikenal individu dan kehidupan keluarga menjadi fase diawal pembentukan jiwa keagamaan individu.

b. Lingkungan institusional

Lingkungan ini dapat berupa institusi formal seperti sekolah maupun yang non formal seperti berbagai perkumpulan organisasi.

c. Lingkungan masyarakat

Meskipun tampaknya longgar, namun kehidupan masyarakat dibatasi oleh berbagai norma dan nilai-nilai yang didukung oleh warganya. Karena itu, setiap warga berusaha menyesuaikan sikap dan tingkah lakunya dengan norma dan nilai yang ada. Dengan demikian, kehidupan bermasyarakat memiliki tatanan yang terkondisi untuk dipatuhi bersama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuhnya religiusitas adalah: a) Faktor intern (yang terdiri dari: hereditas, tingkat usia, kepribadian, dan kondisi kejiwaan) dan b) Faktor ekstern (yang terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan institusional, serta lingkungan masyarakat).

c. Aspek-aspek religiusitas

Hunt dan King (dalam Wicaksono, 2003), mengatakan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam religiusitas adalah sebagai berikut:

1. Personal

Yaitu meyakini secara personal nilai-nilai ajaran agama sebagai hal-hal yang vital dan mengusahakan tingkat penghayatan yang lebih dalam misalnya: tampak ketika

individu merasakan nikmatnya beribadah kepada Allah, baik ketika sendiri maupun bersama individu lain.

2. *Unselfish*

Yaitu berusaha mentrendensikan kebutuhan yang berpusat kepada diri sendiri, misalnya: tampak ketika individu memberikan sebagian hartanya kepada individu yang membutuhkan.

3. Relevansi terhadap seluruh kehidupan

Yakni memenuhi kehidupannya dengan motivasi dan makna religius, misalnya: tampak ketika individu melibatkan agama dalam seluruh kehidupan.

4. *Ultimate*

Dalam hal ini, keyakinan agama sebagai tujuan akhir, sebagai nilai dan motif yang utama dan sangat signifikan, misalnya: tampak ketika individu menjadikan agama sebagai tujuannya dan bukan untuk keberadaan status sosial ekonomi.

5. *Assosiasional*

Adalah keterlibatan religius demi pencaharian nilai religius yang lebih dalam, misalnya: tampak ketika individu berusaha mempelajari agamanya secara mendalam.

6. Keteraturan penjagaan perkembangan iman

Yakni penjagaan perkembangan keimanan yang konsisten dan teratur, misalnya: individu selalu berusaha menyempatkan diri menunaikan ibadah disela-sela kesibukannya.

Nashori dan Mucharam (2002), menyatakan pendapatnya bahwa individu yang religius akan memiliki beberapa aspek yakni:

1. Akidah

Akidah ini merupakan aspek utama pada individu yang religius. Akidah ini mengungkap masalah keyakinan manusia terhadap rukun iman. Inti akidah dalam ajaran Islam adalah tauhid.

2. Ibadah (ritual)

Ibadah ini dapat diketahui dari sejauh mana tingkat kepatuhan seseorang dalam mengerjakan kegiatan ibadah sebagaimana yang diperintahkan oleh agamanya.

3. Amal (pengamalan)

Amal ini berkaitan dengan kegiatan pemeluk agama untuk merealisasikan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada etika dan spritualitas agama. Aspek ini menyangkut hubungan antara manusia yang satu dengan manusia yang lain dan hubungan antara manusia dengan lingkungan alam.

4. Ihsan (penghayatan)

Ihsan ini berkaitan dengan seberapa jauh seseorang merasa dekat dan dilihat oleh Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Ihsan ini mencakup perasaan dekat dengan Allah, perasaan nikmat dalam menjalankan ibadah, perasaan pernah diselamatkan oleh Allah, merasa do'anya didengar Allah, tersentuh atau tergetar ketika mendengar asma Allah, serta perasaan syukur atas nikmat yang dikaruniakan Allah dalam kehidupannya.

5. Ilmu pengetahuan

Aspek ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran agamanya. Orang yang beragama paling tidak harus mengetahui hal-hal pokok mengenai dasar-dasar keyakinan, kita-kitab suci dan tradisi Al Qur'an yang merupakan hidup sekaligus sumber ilmu pengetahuan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek religiusitas adalah: a) Personal, b) *Unselfish*, c) Relevansi terhadap seluruh kehidupan, d) *Ultimate*, e. Asosiasi, f) Keteraturan penjiwaan perkembangan iman, g) Akidah, h) Ibadah (ritual), i) Amal (pengamalan), j) Ihsan (penghayatan), serta k) Ilmu pengetahuan.

d. Fungsi religiusitas

Menurut Dister (dalam Deswita, 2006), fungsi religiusitas bagi manusia ada 4, yaitu:

1. Fungsi emosional-efektif

Yaitu memandang agama sebagai sarana untuk mengatasi frustrasi yang dikarenakan alam (dunia jasmani), moral (rasa bersalah), sosial (konflik dengan sesama), juga kematian (maut). Sebagai manusia, pasti memiliki kebutuhan dan keinginan untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup. Bila keinginan akan pemenuhan kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi, maka dapat menimbulkan rasa frustrasi. Dengan berserah diri pada Tuhan, maka setiap individu dapat meredakan bahkan menghilangkan frustrasi dan rasa cemas karena individu tersebut yakin akan adanya pertolongan dari Tuhan sehingga akan merasakan ketentraman.

2. Fungsi sosio-moral

Yaitu memandang agama sebagai sarana untuk mengatasi kesusilaan dan tata tertib masyarakat. Dalam agama telah termuat aturan yang mengatur tentang kehidupan sehari-hari, termasuk peraturan dalam kehidupan masyarakat.

3. Fungsi intelektual-kognitif

Yaitu memandang agama sebagai sarana untuk memuaskan intelek yang ingin tahu. Terdapat 3 sumber kepuasan dalam beragama untuk memenuhi rasa ingin tahu, yaitu:

- a. Agama dapat menyajikan pengetahuan yang menyelamatkan manusia dari kejasmanian yang dianggap menghambat dan mengantarkan manusia pada keabadian.
- b. Dengan menyajikan suatu moral, agama memuaskan rasa ingin tahu berupa apa yang seharusnya dilakukan manusia dalam hidup agar tercapai tujuan kehidupan manusia.
- c. Agama dapat memuaskan keingintahuan manusia yang mendalam agar hidup manusia bermakna sehingga dapat mengontrol hidup yang dijalannya dan tidak terombang-ambing dalam arus kehidupan yang tidak menentu.

4. Fungsi psikologis

Yaitu memandang agama sebagai sarana untuk mengatasi kecemasan, misalnya: kecemasan terhadap kematian dan kecemasan karena merasa kesepian. Kecemasan tersebut akan mempengaruhi timbulnya kelakuan keagamaan dalam diri individu. Jadi dengan agamanya, keyakinan tentang adanya Tuhan dan pertolongan akan melenyapkan kecemasan hati termasuk kecemasan terhadap kematian.

Darajat (1996), juga mengemukakan fungsi religiusitas sebagai berikut:

1. Memberikan bimbingan dalam hidup

Sejak kecil manusia telah dibekali dengan agama untuk mengendalikan semua dorongan dan tantangan yang timbul karena keyakinan dalam beragama akan mengatur sikap dan tingkah laku seseorang secara otomatis. Agama mengakui

adanya dorongan dan keinginan yang perlu dipenuhi dalam hidup dan manusia akan selalu berusaha memenuhi segala kebutuhan hidupnya. Namun, agama mempunyai aturan sendiri yang mengatur manusia dalam memenuhi kebutuhannya sehingga manusia terhindar dari keserakahan.

2. Penolong dalam menghadapi kesukaran

Kesukaran yang sering dihadapi manusia adalah kecemasan, kegelisahan, bahkan kekecewaan. Apabila rasa kecewa tersebut muncul dalam pikiran, maka akan menimbulkan perasaan pesimis, putus asa dan rendah diri. Hal ini dapat membawa manusia dalam perbuatan yang merugikan dirinya atau orang lain. Berbeda dengan orang yang benar-benar menjalankan agamanya, setiap kekecewaan dan kecemasan yang dihadapi, tidak akan membuatnya rapuh dan putus asa. Dia akan menghadapinya dengan tenang dan sabar serta berpasrah diri pada Tuhan.

3. Menentramkan hati

Bagi jiwa yang gelisah, maka agama akan memberikan jalan dan sarana penerang hati. Tak jarang manusia yang merasa bingung dengan hidupnya, setelah mengembalikan semua permasalahannya kepada agama, maka manusia itu mendapat ketentraman hati.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi religiusitas bagi manusia adalah: a) Fungsi emosional-efektif, b) Fungsi sosio-moral, c) Fungsi intelektual-kognitif, d) Fungsi psikologis, e) Memberikan bimbingan dalam hidup, f) Penolong dalam menghadapi kesukaran, serta g) Menentramkan hati.

e. Ciri-ciri individu yang religius

Menurut Thabrani, (2008), pada individu yang religius terdapat beberapa ciri yang bisa dilihat, yaitu:

1. Tekun beribadah

Individu yang religius tampak dalam kesehariannya tekun melaksanakan ibadah, terutama ibadah wajib, seperti sholat lima waktu. Namun individu yang religius pun tidak mau melewatkan kesempatan / waktu dalam melaksanakan ibadah sunnah. Karena baginya, melaksanakan ibadah merupakan kenikmatan yang tidak boleh dibiarkan begitu saja tanpa dirasakan. Dimanapun berada, individu yang religius tidak mudah terpengaruh dengan keadaan yang dapat mengganggu kestabilan ibadahnya. Individu tersebut tetap melaksanakan ibadah sesuai dengan syariat yang diyakininya.

2. Bersikap tenang (tuma'ninah)

Dalam prakteknya, individu yang religius bersikap jauh lebih tenang dari pada individu yang kurang religius. Ucapan dan tindakannya selalu hati-hati dan lebih terarah mengenai satu tujuan yang lebih penting. Dengan sikap tenangnya, tampak individu yang religius terkesan lebih bijak dalam melakukan sesuatu sebab tidak mendahulukan perasaan dari akalnya, apalagi untuk bertindak gegabah.

3. Rajin membaca Al Qur'an

Individu yang religius menjadikan Al Qur'an sebagai bacaan wajib yang harus dibaca setiap hari, baik dibaca sebagai ibadah maupun sebagai pemahaman isinya. Pada individu ini, sering terlihat membaca Al Qur'an setiap selesai sholat wajib / sunnah walaupun hanya satu kali dalam sehari.

4. Disiplin dalam menjaga waktu sholatnya

Sikap yang tampak sangat terjaga pada individu yang religius adalah sangat disiplin dalam menjaga waktu sholatnya. Individu yang religius akan bersegera melaksanakan sholat bila sudah masuk waktunya sebab tidak mau melalaikan waktunya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Karena itu, dalam melakukan aktivitas pun, individu religius akan memperkirakan penyesuaian waktu kegiatan dengan waktu sholat. Artinya, individu tersebut berusaha melakukan kegiatan yang tidak sampai melalaikan apalagi melewatkan waktu sholatnya.

Ghozali (2010), menambahkan beberapa ciri yang terdapat pada individu yang religius, yakni:

1. Menjalankan ibadah secara teratur

Individu yang religius selalu menjaga ibadahnya secara teratur, tidak bersifat “asal mau”. Artinya, pada saat ingin beribadah, dapat melaksanakannya secara penuh. Tetapi saat malas, maka meninggalkan semua kegiatan ibadah. Cara seperti ini tidak disukai oleh individu yang religius. Mereka menjalankan rutinitas ibadah sebagaimana mestinya dan berusaha untuk tidak meninggalkannya.

2. Merasakan ibadah sebagai kebutuhan

Bagi kebanyakan orang, melaksanakan ibadah merupakan kegiatan wajib yang harus dijalankan dengan catatan akan berdosa bila meninggalkannya. Karena itu, melaksanakan ibadah selain untuk mendapat pahala maka juga agar tidak berdosa yang menyebabkan individu akan mendapat siksa kelak setelah meninggal. Namun bagi individu yang religius, selain tujuan tersebut di atas, maka melaksanakan ibadah merupakan satu “kebutuhan” antara hamba terhadap Robbnya. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan dialog (komunikasi), kebutuhan akan kedekatan

yang lebih dekat, juga kebutuhan akan merasakan kenikmatan yang tidak semu pada saat melaksanakan ibadah.

3. Mudah melafazkan zikir

Bagi individu yang religius, berzikir pada saat kapan saja tidak menimbulkan sikap canggung sebab zikir sudah merupakan bagian dari lafaz kesehariannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang religius adalah sebagai berikut: a) Tekun beribadah, b) Bersikap tenang (tuma'ninah), c) Rajin membaca Al Qur'an, d) Disiplin dalam menjaga waktu sholatnya, e) Menjalankan ibadah secara teratur, f) Merasakan ibadah sebagai kebutuhan, serta g) Mudah melafazkan zikir.

II.5. Hubungan Religiusitas dan Kematangan Emosi dengan Frustrasi pada Siswa

Dalam kehidupannya, remaja sering dihadapkan pada hal-hal yang berhubungan dengan dirinya baik menyangkut perasaan (emosi), persahabatan (sosialisasi), pendidikan, juga hubungan dengan orang tua (keluarga). Seperti apa perasaan remaja pada saat itu, tergantung dengan siapa ia berhubungan. Keadaan tersebut dapat memberikan perasaan suka cita, sedih, bahkan konflik.

Sujanto (2008), mengatakan bahwa pada remaja cenderung lebih banyak terjadi konflik dibandingkan ketika masih kanak-kanak. Pada remaja, terkadang masalah kecil dapat menjadi besar bahkan sulit terpecahkan sehingga remaja sering merasa sulit mengatasi permasalahan mereka. Etty (2003), mengatakan bahwa karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

Ada beberapa ciri yang dapat dilihat pada remaja, yakni: kecanggungan dalam pergaulan, kelebihan emosi, keadaan yang tidak stabil, sikap kurang senang terhadap orang dewasa, serta banyak masalah. Hal ini membuat mereka tidak dapat menyelesaikan masalah mereka secara tuntas. Bahkan bila ada masalah baru, kesulitan penyelesaiannya makin bertambah; jelas ini akan menimbulkan konflik yang dapat menjadi penyebab timbulnya frustrasi.

Kesulitan remaja dalam mengatasi frustrasi, sering menimbulkan masalah baru di samping tidak menyelesaikan masalah. Fenomena ini dapat dilihat pada kasus-kasus yang terjadi di media elektronik yang memberikan dampak sangat fatal bagi kehidupan dan masa depan remaja. Fenomena di atas, menunjukkan kurangnya pendidikan iman pada jiwa remaja. Remaja yang memiliki keimanan dan menjalankan kehidupan religius, akan berfikir panjang untuk melakukan hal-hal buruk (bodoh). Di sisi lain, tiadanya religiusitas ini sering kali dituding sebagai faktor penyebab meningkatnya kenakalan atau kejahatan (Sarwono, 2002).

Pada kenyataan dimana remaja dituntut untuk mampu mengatasi permasalahan dan frustrasinya, selain religiusitas maka kematangan emosi pun cukup berperan dalam membantu remaja mengatasi frustrasinya. Kematangan emosi itu sangat penting. Menurut penelitian Jersild (dalam Hamalik, 1995), para remaja sangat menekankan pentingnya hal-hal yang mereka rasakan. Bila mereka ditanya tentang apa-apa yang dikagumi dan dibencinya tentang dirinya, maka mereka sering menyebutkan ciri-ciri emosionalnya dari pada ciri-ciri fisiknya atau kemampuan mentalnya.

Menurut Hurlock (1999), remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila: dapat menahan emosinya, berfikir rasional, dewasa secara emosional, serta adanya kontrol emosi. Remaja yang matang emosinya akan melakukan tindakan yang

dapat diterima oleh dirinya dan masyarakat sehingga berusaha menghindari hal-hal yang bertolak belakang dengan norma masyarakat.

Sehubungan masalah sampai frustrasi, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Faktor ini juga berperan penting dalam menunjukkan kematangan emosi pada remaja sekaligus adanya peningkatan religiusitas sehingga dapat mencegah timbulnya frustrasi. Pendapat Hurlock (1999), tentang faktor tersebut adalah: dapat menahan emosinya, berfikir rasional, dewasa secara emosional, serta adanya kontrol emosi. Remaja yang matang emosinya akan melakukan tindakan yang dapat diterima oleh dirinya dan masyarakat sehingga berusaha menghindari hal-hal yang bertolak belakang dengan norma masyarakat.

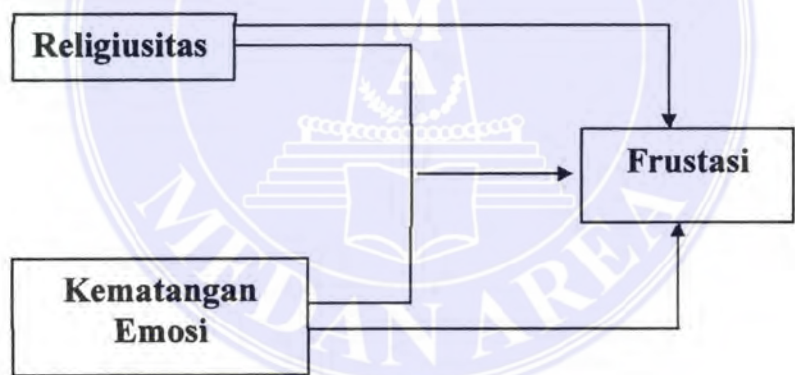
Lyod (dalam Rusliani, 2008), menjelaskan bahwa remaja yang memiliki religiusitas dan kematangan emosi yang baik, diharapkan akan mampu mengatasi semua persoalan yang dihadapinya termasuk frustrasi yang mudah mendera anak remaja. Untuk itu, faktor-faktor yang dianggap cukup kuat pengaruhnya adalah: pendidikan moralitas sejak dini, komunikasi dialogis, bersikap terbuka, dapat menerima, dan selalu berlaku sesuai dengan norma masyarakat.

Dukungan atas pernyataan di atas, juga didapatkan dari penelitian serupa yang dilakukan oleh Revina (2008) terhadap siswa-siswi di SMP Al Fithyan. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan kematangan emosi dengan frustrasi, yang ditunjukkan oleh koefisien $F = 68,83$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Penelitian Revina ini juga menunjukkan bahwa pola pendidikan SMP Al Fithyan yang hampir menyerupai sistem pesantren sangat membantu peningkatan religiusitas serta kematangan emosi para siswa dalam mengatasi frustrasi mereka. Dalam hasil penelitiannya, Revina (2008)

mengetengahkan bahwa setiap masalah yang dialami para siswa tidak membuat mereka mudah kecewa, sedih berkepanjangan, apalagi frustasi. Pengendalian diri mereka tampak kuat dengan terapan religiusitas dikesehariannya. Bahkan, tidak mudah melihat mereka marah untuk hal sulit.

Remaja yang tergolong sebagai siswa dan memiliki religiusitas dan kematangan emosi yang baik, dapat berlaku lebih bijak dalam mengatasi frustasinya, dibandingkan remaja atau siswa yang kurang atau tidak memiliki religius dan kematangan emosi. Keadaan di atas jelas menunjukkan adanya hubungan religiusitas dan kematangan emosi terhadap penanganan frustasi yang dialami siswa.

II.6. Kerangka Konseptual



II.7. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif antara religiusitas dan kematangan emosi dengan frustasi pada siswa, dengan asumsi semakin tinggi religiusitas dan semakin baik

kematangan emosi, maka semakin rendah frustrasi. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas dan buruk kematangan emosi, maka semakin tinggi frustrasi.

2. Ada hubungan negatif religiusitas dengan frustrasi pada siswa, dengan asumsi semakin tinggi religiusitas, maka semakin rendah frustrasi. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas, maka semakin tinggi frustrasi.
3. Ada hubungan negatif kematangan emosi dengan frustrasi pada siswa, dengan asumsi semakin baik kematangan emosi, maka semakin rendah frustrasi. Sebaliknya, semakin buruk kematangan emosi, maka semakin tinggi frustrasi.



BAB III

METODE PENELITIAN

III.1. Tipe Penelitian

Pada tipe penelitian ini, penulis melakukan penelitian survey dengan menggunakan metode skala religiusitas, skala kematangan, serta skala frustrasi pada siswa-siswi di SMP Sinar Husni Helvetia.

III.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel tergantung : Frustrasi
2. Variabel bebas : - Religiusitas
- Kematangan emosi

III.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah dipersiapkan. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Frustrasi

Frustrasi adalah perasaan kecewa yang dialami siswa ketika terhalang/terhambat keinginannya untuk mengikuti suatu kegiatan sekolah atau memperoleh ranking, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya bentuk gangguan tingkah laku dan mental. Data tentang frustrasi ini diperoleh melalui skala yang berisi aspek-aspek frustrasi, yakni: kekecewaan, kesedihan, rasa putus asa, dan malas.

2. Religiusitas

Religiusitas adalah kepercayaan terhadap kekuasaan suatu zat yang mengatur alam semesta dengan penghayatan yang berfungsi sebagai pengendali tingkah laku dalam wujud memberikan kesan saleh, khusyuk dalam doa, serius dalam ibadah, serta tertib dalam upacara keagamaan. Data mengenai religiusitas ini diperoleh melalui skala yang berisi aspek-aspek sebagai berikut: akidah, ibadah (ritual), amal (pengamalan), ihsan (penghayatan), serta ilmu pengetahuan.

3. Kematangan emosi

Kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan sehingga mampu menilai situasi secara kritis, mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial dan agama, serta mampu menyelesaikan konflik. Data mengenai kematangan emosi ini diperoleh melalui skala yang berisi aspek-aspek sebagai berikut: menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, dan menggunakan emosi secara proporsional.

III.4. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan sekelompok individu yang mewakili satu atau lebih karakteristik umum yang menjadi pusat penelitian. Populasi dapat berupa semua individu yang dapat mewakili pola kelakuan tertentu atau sebagian (Hadi, 2003). Adapun yang menjadi populasi adalah para remaja di SMP Sinar Husni Helvetia yang

duduk di kelas I dan II berjumlah 249 orang (2 orang non muslim yang tidak dijadikan populasi).

b. Sampel

Menurut Hadi (2003), sampel adalah sebagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan sebaliknya memiliki satu sifat yang sama. Hasil penelitian terhadap sampel, diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Syarat utama agar dapat dilakukan generalisasi adalah bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian hanya dapat mencerminkan keadaan populasinya. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti, maka diperoleh data bahwa kelas I-1 berjumlah 35 orang, kelas I-2 berjumlah 35 orang, kelas I-3 berjumlah 37 orang dan kelas I-4 berjumlah 38 orang. Adapun kelas II-1 berjumlah 35 orang, kelas II-2 berjumlah 36 orang dan kelas II-3 berjumlah 35 orang. Jumlah keseluruhan kelas I: 145 orang dan kelas II: 106 orang, sehingga jumlahnya menjadi 251 orang.

Pada kelas I, yang berusia 12 tahun sebanyak 36 orang dan usia 13-14 tahun sebanyak 109 orang. Pada kelas II, yang berusia 13-14 tahun sebanyak 64 orang dan usia 15 tahun sebanyak 42 orang. Peneliti menjadikan sampel sebagai subjek penelitian adalah siswa berusia 13-14 tahun yang berjumlah 173 orang. Adapun jumlah sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 100 orang.

c. Teknik pengambilan sampel

Metode untuk mendapatkan sejumlah subjek penelitian disebut dengan *Quota sampling*. Alasan peneliti menggunakan *Quota sampling* adalah karena peneliti menginginkan sampel yang memiliki ciri-ciri tertentu dan jumlah yang sudah ditentukan. Biasanya yang dihubungi adalah subjek yang mudah ditemui sehingga

pengumpulan datanya mudah, yang penting diperhatikan di sini adalah terpenuhinya jumlah (*quota*) yang telah ditetapkan.

Ciri-ciri atau karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswa-siswi yang berusia 13-14 tahun.
- b. Siswa-siswi yang khusus beragama Islam. Hal ini disebabkan penelitian yang dilakukan berkaitan dengan religiusitas, dimana skala yang disebar berisi aspek-aspek religiusitas yang menyangkut: akidah, ibadah (ritual), amal (pengamalan), ihsan (penghayatan), serta ilmu pengetahuan.

III.5. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu unsur yang penting dalam suatu penelitian. Hal ini dilakukan untuk memperoleh bahan-bahan relevan dan akurat untuk mendapatkan hasil pengukuran yang memuaskan dalam penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Metode dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk mempermudah peneliti dalam mendapatkan data mengenai kelas dan agama subjek. Menurut Hadi (2003), metode dokumentasi adalah suatu cara pengambilan data berdasarkan benda tertulis (data subjek) yang dapat memberikan berbagai macam keterangan.

b. Skala

Skala adalah suatu daftar yang terdiri dari sejumlah pernyataan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkapkan kondisi-kondisi yang ingin diketahui.

Dasar digunakannya skala ini, seperti yang dikemukakan Hadi (2003), yaitu:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada subjek adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Ada bermacam-macam jenis skala, namun dalam penelitian digunakan skala tipe pilihan. Alasan yang mendasari dipilih skala semacam ini adalah karena adanya pertimbangan yang menyatakan bahwa item-item tipe pilihan umumnya lebih menarik bagi para responden. Hal ini disebabkan kemudahan, yaitu singkatnya waktu yang digunakan untuk mengisi skala. Menurut Hadi (2003), skala tipe pilihan dapat digunakan untuk menyelidiki fakta objektif maupun fakta subjektif.

Adapun skala yang digunakan untuk mengungkapkan data-data subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Skala frustrasi

Skala frustrasi disusun peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan Sungkono (2002), dengan aspek-aspek sebagai berikut: kekecewaan, kesedihan, rasa putus asa, dan malas.

2. Skala religiusitas

Skala religiusitas disusun peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nashori dan Mucharam (2002), dengan aspek-aspek sebagai berikut: akidah, ibadah (ritual), amal (pengamalan), ihsan (penghayatan), serta ilmu pengetahuan.

3. Skala kematangan emosi

Skala kematangan emosi ini disusun peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Wijakongko (2002) dengan aspek-aspek sebagai berikut: menemukan arti dan

mengendalikan emosi, tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, dan menggunakan emosi secara proporsional.

Ketiga skala dalam penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir diberi empat pilihan jawaban. Untuk butir *favourable*, jawaban "SS (Sangat Sesuai)" diberi nilai 4, jawaban "S (Sesuai)" diberi nilai 3, jawaban "TS (Tidak Sesuai)" diberi nilai 2 dan jawaban "STS (Sangat Tidak Sesuai)" diberi nilai 1. Untuk butir *unfavourable*, jawaban "SS (Sangat Sesuai)" diberi nilai 1, jawaban "S (Sesuai)" diberi nilai 2, jawaban "TS (Tidak Sesuai)" diberi nilai 3 dan jawaban "STS (Sangat Tidak Sesuai)" diberi nilai 4.

c. Validitas alat ukur

Validitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur betul-betul mengukur apa yang perlu diukur (Ancok, 2009). Sedangkan Arikunto (2006), mengatakan bahwa validitas adalah suatu alat pengukur yang dapat mengungkapkan dengan tepat gejala atau bagian-bagian gejala yang hendak diukur dan sejauh mana alat pengukur itu dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat tentang keadaan gejala atau bagian gejala.

Menguji kesahihan suatu alat ukur diperlukan teknik uji validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal adalah merupakan ukuran tentang kebenaran data yang diperoleh dengan instrumen secara keseluruhan, apakah sungguh-sungguh mengukur variabel yang sebenarnya untuk mengungkap data dari variabel yang dimaksud. Sedangkan validitas eksternal adalah perbandingan yang berasal dari luar alat ukur atau yang disebut kriteria luar.

Penelitian ini digunakan teknik uji validitas internal dengan mengkorelasikan nilai tiap butir dengan nilai totalnya. Korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson (Sujiono, 2010). Penggunaan teknik ini adalah untuk melihat hubungan di antara variabel-variabel dalam penelitian dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \right\} \left\{ \Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N} \right\}}}$$

- Keterangan:**
- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap butir) dengan Y (total skor subjek dari seluruh butir).
 - ΣXY = Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y.
 - ΣX = Jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subjek.
 - ΣY = Jumlah skor total butir tiap-tiap subjek.
 - ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor X.
 - ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor Y.
 - N = Jumlah subjek.

Nilai validitas setiap item (koefisien *r product moment*) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor item yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar (Hadi, 2003).

Formula yang dipakai untuk mengoreksi kelebihan bobot ini ialah *Part Whole* (dalam Hadi, 2003) adalah sebagai berikut:

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan:

- r_{bt} : Koefisien r setelah dikoreksi.
 r_{xy} : Koefisien r sebelum dikoreksi.
 SD_x : Standar deviasi skor butir.
 SD_y : Standar deviasi skor total.
 2 : Bilangan konstanta.

d. Reliabilitas alat ukur

Reliabilitas alat ukur sering diartikan sebagai keajegan atau konsistensi dari alat ukur yang prinsipnya menunjukkan sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif sama bila dilakukan secara ulang terhadap subjek yang sama, atau dengan kata lain, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya meskipun telah beberapa kali digunakan (Azwar, 1992).

Hal yang sama diungkapkan oleh Ancok (2009) yang mengatakan bahwa reliabilitas adalah menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama. Pendekatan yang digunakan untuk mendapatkan atau mencari reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode reliabilitas internal, yaitu melakukan pengukuran terhadap sekelompok subjek di mana pengukuran dilakukan dengan suatu alat pengukur dan dilakukan sekali pengetesan saja.

Untuk menentukan reliabilitas alat ukur, maka digunakan teknik analisis varians oleh Hoyt. Menurut Hadi (2003), alasan penggunaan teknik analisis varians ini adalah karena lebih banyak keuntungannya. Hal ini karena teknik ini lebih baik dari pada teknik-teknik sebelumnya, dalam arti tidak lagi ditentukan oleh syarat-syarat tertentu dan jika terdapat jawaban "kosong", maka tidak ada lagi pilihan dan kasusnya boleh digugurkan. Adapun rumus teknik analisis varians Hoyt ini adalah sebagai berikut:

$$r_{tt} = 1 - \frac{M_{ki}}{M_{ks}}$$

Keterangan:

- r_{tt} = Koefisien reliabilitas alat ukur.
- 1 = Bilangan konstanta.
- M_{ki} = Mean kuadrat interaksi antara item dengan subjek.
- M_{ks} = Mean kuadrat antara subjek.

Alasan digunakannya teknik reliabilitas dari Anava Hoyt`ini adalah:

- 1. Jenis data kontinyu.
- 2. Tingkat kesukarannya seimbang.
- 3. Merupakan tes kemampuan (*power test*), bukan tes kecepatan (*speed test*).

III.6. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan statistik untuk menguji hipotesis, yang berorientasi korelatif yaitu melihat hubungan religiusitas dan kematangan emosi sebagai variabel bebas terhadap frustrasi sebagai variabel tergantung. Sehubungan dengan hal tersebut, maka digunakan teknik analisis regresi 2 prediktor. Analisis regresi 2 prediktor ini dipahami untuk melihat:

- 1. Korelasi secara bersama antara prediktor (religiusitas dan kematangan emosi) terhadap kriterium (frustrasi).
- 2. Semua bagian efektif maupun relatif dari prediktor (religiusitas dan kematangan emosi) terhadap kriterium (frustrasi).

Rancangan untuk analisis regresi 2 prediktor adalah sebagai berikut:

Prediktor (X)	Kriterium (Y)
X1	Y
X2	

Ket:

X1 = Religiusitas.

X2 = Kematangan emosi.

Y = Frustrasi.

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

1. Persamaan regresi:

Ket:

= Koefesien y (frustrasi).

= Jumlah beta ubahan 1 (religiusitas) dikali dengan X1 (kematangan emosi).

= Koefesien beta ubahan 2 (religiusitas) dikali dengan X2 (kematangan emosi).

2. Koefesien korelasi:

Ket:

= Koefesien korelasi antara kedua ubahan bebas (religiusitas dan kematangan emosi) dengan ubahan tergantung (frustrasi).

= Nilai ubahan beta 2 (religiusitas) dikali dengan jumlah ubahan 2 (kematangan emosi) dan ubahan Y (frustrasi).

1. Mencari Freg:

Ket:

Freg = Harga F koefesien Reg.

N = Jumlah subjek.

M = Jumlah ubahan X.

R2 = Kuadrat koefesien antara kriterium dengan prediktor.

Sebelum dilakukan analisis regresi 2 prediktor, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel yang telah menyebar secara normal.
2. Uji linieritas, yaitu mengetahui apakah antara variabel data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.

Semua data penelitian dianalisis dengan menggunakan komputer IBM/IN Program SPSS edisi Sutrisno Hadi & Yudi Parmadiningsih, UGM, Yogya, versi IBM/IN, hak cipta @ 2000 dilindungi undang-undang.

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara religiusitas dan kematangan emosi dengan frustrasi, yang ditunjukkan oleh koefisien $F = 66,737$ dan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$).
2. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan frustrasi yang ditunjukkan oleh koefisien $r_{x1y-2} = -0,331$ dan $p < 0,05$.
3. Ada hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan frustrasi yang ditunjukkan oleh koefisien $r_{x2y-1} = -0,515$ dengan $p < 0,05$.
4. Berdasarkan perbandingan mean empirik dan mean hipotetik frustrasi ($48,7800 < 55$), mean empirik dan mean hipotetik kematangan emosi ($88,3900 > 75$), serta mean empirik dan mean hipotetik religiusitas ($100,5300 > 77,5$), diketahui bahwa subjek penelitian memiliki frustrasi yang rendah, kematangan emosi yang tinggi dan religiusitas yang juga tinggi.

2. Saran-saran

1. Bagi siswa

Disarankan kepada siswa di SMP Sinar Husni Helvetia, agar dapat terus meningkatkan religiusitas dan kematangan emosi mereka dengan cara aktif menjalani kegiatan praktek ibadah baik di rumah maupun di sekolah, juga melakukan sosialisasi yang dapat menambah wawasan guna menemukan cara-cara

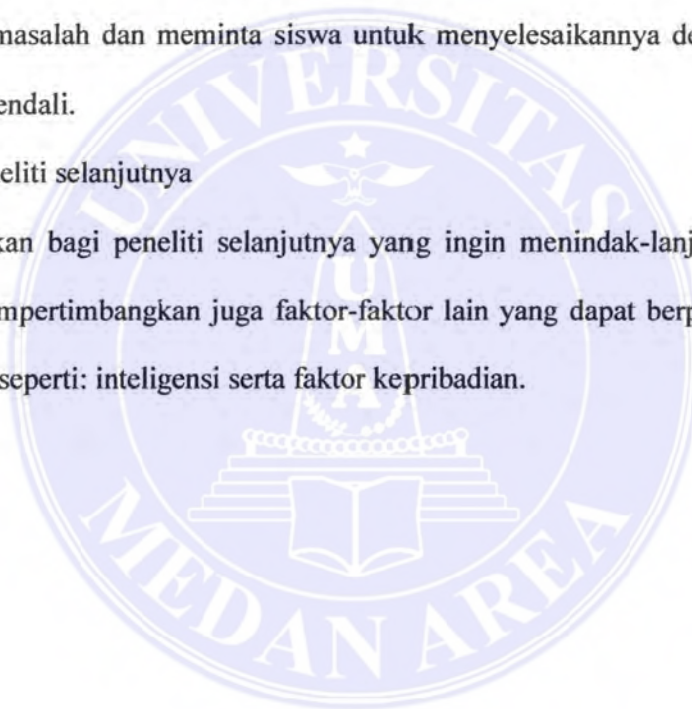
yang sangat membantu dalam penyelesaian masalah. Dengan demikian, maka siswa akan terhindar dari keadaan frustrasi.

2. Bagi SMP Sinar Husni Helvetia

Disarankan agar tetap fokus memperhatikan terapan religiusitas dan kematangan emosi para siswa guna mendukung pengendalian diri mereka terhadap frustrasi yang tidak diinginkan, seperti tetap melaksanakan sholat berjama'ah saat zuhur dan praktek baca Al Qur'an. Di samping itu, agar melatih siswa dengan memberikan contoh masalah dan meminta siswa untuk menyelesaikannya dengan cara tenang dan terkendali.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menindak-lanjuti penelitian ini, agar mempertimbangkan juga faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap frustrasi, seperti: inteligensi serta faktor kepribadian.



DAFTAR PUSTAKA

- Adams, G.R dan Gullota, T, 1993. *Adolescente Life Experiences*. California: Brooks Cole Publishing Co. Monterey.
- Ancok, D, 2009. *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran. Edisi V*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan UGM.
- Andriani, L, 2001. Perbedaan Kematangan Emosi Antara Pria Dan Wanita Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Arikunto, S, 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S, 1992. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Chaplin, P.G, 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Rajawali.
- Darajat, Z, 1996. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Deswita, A, 2006. Hubungan antara Religiusitas dan Makna Hidup dengan Kecemasan terhadap Penderita Kanker. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Etty, M, 2003. *Menyiapkan Masa Depan Anak*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Goleman, D, 1997. *Working With Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gunarsa, S.D, 2006. *Psikologi Perkembangan Anak, Remaja, dan Keluarga*. Psikologi Praktis. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, 2002. *Metodologi Reseach*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hadisaputro, L, 1998. *Diktat Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Haditono, S.R, 1991. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hamalik, O, 1995. *Psikologi Remaja: Dimensi-dimensi Perkembangan*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Harmayusni, 2001. Perbedaan Kepercayaan Diri dan Motif Berprestasi pada Siswa Pesantren dan Non Pesantren di Medan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

- Hurlock, E.B, 1999. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin, 2001. *Psikologi Agama*. Edisi Revisi. Jakarta: Graffindo.
- Kartono, K, 2001. *Pathologi Sosial*. Bandung: Mandar Maju.
- Marlina, N. 2004. Hubungan antara Perilaku Agresif dengan Kecenderungan Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja di Perumnas Helvetia. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Universitas Medan Area.
- Monks, P.J, 1994. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press
- Papalia dan Olds, 2001. *Psikologi Perkembangan*. (terjemahan). Jakarta: Rajawali.
- Putra, T.E, 2002. Hubungan antara Orientasi Religius dan Jenis Kelamin dengan Kecenderungan Agresi Reaktif Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Pitt, 2003. *Psikologi Perkembangan*. (terjemahan). Jakarta: Rajawali.
- Revina, R, 2008. Pengaruh Religius dan Kematangan Emosi terhadap Tingkat Frustrasi pada Siswa-siswi SMP Al Fithyan Medan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Rusliani, S, 2008. Hubungan antara Religius dan Kematangan Emosi terhadap Tingkat Frustrasi pada Siswa SMP Negeri 2 Malang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J.W, 2001. *Remaja*. Edisi Ke-7. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.w, 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Remaja Grafindo Persada.
- Simandjuntak, B, 1998. *Psikologi Remaja*. Bandung: Tarsito.
- Slamet, S dan Markam, S, 2003. *Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press.
- Sholihin, 2004. *Psikologi Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sujanto, 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: C.V. Alfabeta.
- Sujiono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: C.V. Alfabeta.
- Yusuf, S, 2004. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wahyuni, 1998. Hubungan antara Orientasi Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Persepsi Masa Depan pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan.

Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Wicaksono, 2003. Ketakutan terhadap Kematian ditinjau dari Kebijakan dan Orientasi Religius pada Periode Dewasa Awal yang Berstatus Mahasiswa. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada.

Widya, M, 2006. Studi Identifikasi Religiusitas terhadap Frustrasi pada Remaja di SMA Negeri 12 Medan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Universitas Sumatera Utara.

Wijakongko, M, 2002. *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*. Yogyakarta: Kanisius.



LAMPIRAN A-1
SKALA RELIGIUSITAS
SEBELUM UJI COBA



SKALA A

01.	Meskipun Allah itu ghaib, tetapi saya yakin kekuasaanNya.	SS	S	TS	STS
02.	Bagi saya, membaca tafsir Al Qur'an hanya buang-buang waktu saja.	SS	S	TS	STS
03.	Saya merasakan bahwa Allah dekat dengan saya.	SS	S	TS	STS
04.	Saya menjalankan kewajiban di rumah dengan baik.	SS	S	TS	STS
05.	Saya menghindari bila ada ceramah agama.	SS	S	TS	STS
06.	Saya merasa Allah tidak memperhatikan saya.	SS	S	TS	STS
07.	Saya rasa kekuasaan Allah hanya untuk umat Islam saja.	SS	S	TS	STS
08.	Saya sangat yakin bahwa Allah itu Maha pengasih lagi maha penyayang.	SS	S	TS	STS
09.	Saya rajin membaca tafsir Al Qur'an untuk mencari petunjuk.	SS	S	TS	STS
10.	Saya tidak percaya Allah menyayangi semua hambaNya	SS	S	TS	STS
11.	Saya menghindar bila keluarga sedang bersih-bersih.	SS	S	TS	STS
12.	Saya tidak ingin melewatkan kesempatan setiap ada ceramah agama.	SS	S	TS	STS
13.	Saya tidak suka mendalami tentang agama	SS	S	TS	STS
14.	Saya segera bersiap bila telah masuk waktu sholat.	SS	S	TS	STS
15.	Saya malas ikut kebersihan lingkungan bersama Remaja Mesjid.	SS	S	TS	STS
16.	Saya tetap asyik nonton tv meskipun sudah tiba waktu sholat.	SS	S	TS	STS
17.	Saat sakit, saya akan berserah hanya pada Allah.	SS	S	TS	STS
18.	Hati saya merasakan kesejukan bila sedang sholat.	SS	S	TS	STS
19.	Saya berusaha terus mencari tahu tentang agama.	SS	S	TS	STS
20.	Semakin hari saya merasa jauh dari Allah	SS	S	TS	STS
21.	Saya melanggar peraturan sekolah.	SS	S	TS	STS
22.	Dimanapun saya berada, saya ingat Allah.	SS	S	TS	STS
23.	Saya berusaha untuk khusyu' dalam sholat.	SS	S	TS	STS
24.	Saya aktif royong Remaja Mesjid di lingkungan saya.	SS	S	TS	STS
25.	Sulit bagi saya untuk memahami tafsir Al Qur'an.	SS	S	TS	STS
26.	Hati saya tergetar bila mendengar suara bacaan Al Qur'an	SS	S	TS	STS
27.	Saya berobat ke orang pintar atau dukun bila sakit.	SS	S	TS	STS
28.	Saya tidak peduli dengan keadaan teman.	SS	S	TS	STS
29.	Saya memikirkan balasan yang saya terima kelak bila melakukan sesuatu.	SS	S	TS	STS
30.	Saya memahami peraturan sekolah dengan sungguh-sungguh.	SS	S	TS	STS
31.	Saya menjalankan ibadah hanya untuk rutinitas saja.	SS	S	TS	STS
32.	Suara bacaan Al Qur'an tidak mampu menggugah perasaan saya.	SS	S	TS	STS
33.	Belajar tafsir Al Qur'an membuat saya menjadi lebih paham tentang agama.	SS	S	TS	STS
34.	Rasanya sayang sekali bila sholat saya tinggalkan.	SS	S	TS	STS
35.	Saya suka berbohong sebab tidak ada yang tahu.	SS	S	TS	STS
36.	Saya tetap membina silaturahmi dengan teman saya.	SS	S	TS	STS
37.	Bagi saya, kesehatan tubuh adalah kenikmatan dari Allah yang patut disyukuri.	SS	S	TS	STS
38.	Saya mulai mempelajari masalah agama secara mendetail	SS	S	TS	STS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 19/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
 Access From (repositori.uma.ac.id)19/11/25

	tentang cara berwudhu' yang benar.				
39.	Saya membiasakan membaca Al Qur'an setiap hari.	SS	S	TS	STS
40.	Bila ingin melakukan sesuatu, maka saya lakukan saja tanpa memikirkan akibatnya.	SS	S	TS	STS
41.	Saya melalaikan ibadah sholat.	SS	S	TS	STS
42.	Saya tidak percaya bahwa setiap kejadian itu adalah takdir Allah.	SS	S	TS	STS
43.	Saya berusaha berbuat baik terhadap siapa saja tanpa memikirkan balasannya.	SS	S	TS	STS
44.	Saya berusaha mengerjakan semua ibadah yang pernah tertinggal dulu	SS	S	TS	STS
45.	Saya bersyukur karena Allah memberikan kesempatan kepada saya menjadi hamba NYA.	SS	S	TS	STS
46.	Tidak perlu belajar agama sampai ke bagian detailnya.	SS	S	TS	STS
47.	Saya tidak menyalahkan siapapun bila mengalami kejadian buruk.	SS	S	TS	STS
48.	Saya hanya membaca Al Qur'an di saat mau saja.	SS	S	TS	STS
49.	Saya mengeluh di saat sakit.	SS	S	TS	STS
50.	Saya justru melihat kisah-kisah selebritis sebagai penuntun hidup saya	SS	S	TS	STS
51.	Saya meminta maaf bila bersalah	SS	S	TS	STS
52.	Saya tidak tertarik untuk meningkatkan ibadah saya.	SS	S	TS	STS
53.	Saya berbuat baik terhadap orang yang juga berbuat baik pada saya	SS	S	TS	STS
54.	Dikondisi apapun saya bersyukur atas nikmat yang Allah berikan.	SS	S	TS	STS
55.	Saya mengambil contoh kisah teladan dalam Al Qur'an untuk penuntun hidup saya.	SS	S	TS	STS
56.	Saya tidak meminta maaf duluan meskipun saya yang bersalah	SS	S	TS	STS
57.	Rasanya Allah tidak adil terhadap saya.	SS	S	TS	STS
58.	Saya bersyukur hanya pada saat naik kelas.	SS	S	TS	STS

LAMPIRAN A-2
SKALA RELIGIUSITAS
SETELAH UJI COBA

SKALA A

01.	Saya menghindari bila ada ceramah agama.	SS	S	TS	STS
02.	Saya merasa Allah tidak memperhatikan saya.	SS	S	TS	STS
03.	Saya rasa kekuasaan Allah hanya untuk umat Islam saja.	SS	S	TS	STS
04.	Saya tidak percaya Allah menyayangi semua hambaNya	SS	S	TS	STS
05.	Saya menghindar bila keluarga sedang bersih-bersih.	SS	S	TS	STS
06.	Saya tidak ingin melewatkan kesempatan setiap ada ceramah agama.	SS	S	TS	STS
07.	Saya tidak suka mendalami tentang agama	SS	S	TS	STS
08.	Saya tetap asyik nonton tv meskipun sudah tiba waktu sholat.	SS	S	TS	STS
09.	Hati saya merasakan kesejukan bila sedang sholat.	SS	S	TS	STS
10.	Semakin hari saya merasa jauh dari Allah	SS	S	TS	STS
11.	Saya melanggar peraturan sekolah.	SS	S	TS	STS
12.	Dimanapun saya berada, saya ingat Allah.	SS	S	TS	STS
13.	Sulit bagi saya untuk memahami tafsir Al Qur'an.	SS	S	TS	STS
14.	Saya berobat ke orang pintar atau dukun bila sakit.	SS	S	TS	STS
15.	Saya tidak peduli dengan keadaan teman.	SS	S	TS	STS
16.	Saya menjalankan ibadah hanya untuk rutinitas saja.	SS	S	TS	STS
17.	Suara bacaan Al Qur'an tidak mampu menggugah perasaan saya.	SS	S	TS	STS
18.	Rasanya sayang sekali bila sholat saya tinggalkan.	SS	S	TS	STS
19.	Bagi saya, kesehatan tubuh adalah kenikmatan dari Allah yang patut disyukuri.	SS	S	TS	STS
20.	Bila ingin melakukan sesuatu, maka saya lakukan saja tanpa memikirkan akibatnya.	SS	S	TS	STS
21.	Saya melalaikan ibadah sholat.	SS	S	TS	STS
22.	Saya tidak percaya bahwa setiap kejadian itu adalah takdir Allah.	SS	S	TS	STS
23.	Saya berusaha mengerjakan semua ibadah yang pernah tertinggal dulu	SS	S	TS	STS
24.	Tidak perlu belajar agama sampai ke bagian detailnya.	SS	S	TS	STS
25.	Saya hanya membaca Al Qur'an di saat mau saja.	SS	S	TS	STS
26.	Saya mengeluh di saat sakit.	SS	S	TS	STS
27.	Saya justru melihat kisah-kisah selebritis sebagai penuntun hidup saya	SS	S	TS	STS
28.	Dikondisi apapun saya bersyukur atas nikmat yang Allah berikan.	SS	S	TS	STS
29.	Saya tidak meminta maaf duluan meskipun saya yang bersalah	SS	S	TS	STS
30.	Rasanya Allah tidak adil terhadap saya.	SS	S	TS	STS
31.	Saya bersyukur hanya pada saat naik kelas.	SS	S	TS	STS

LAMPIRAN A-3
SKALA KEMATANGAN EMOSI
SEBELUM UJI COBA

SKALA B

01.	Meskipun saya sangat marah dengan teman, saya berusaha menyelesaikannya secara baik-baik.	SS	S	TS	STS
02.	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika sedang marah.	SS	S	TS	STS
03.	Saya langsung menghindari teman bila tidak suka dengan sikapnya.	SS	S	TS	STS
04.	Bila sedang emosi, saya langsung berolah raga.	SS	S	TS	STS
05.	Saya selalu menuruti kata hati saya dalam menyelesaikan setiap persoalan tanpa memikirkan akibat yang diterima.	SS	S	TS	STS
06.	Saya tetap bersikap biasa saja terhadap teman yang menjengkelkan.	SS	S	TS	STS
07.	Saya membanting pintu bila dimarahi orang tua.	SS	S	TS	STS
08.	Saya mendiamkan teman yang sedang bermasalah dengan saya.	SS	S	TS	STS
09.	Kalau sedih, maka saya menjerit-jerit di dalam kamar.	SS	S	TS	STS
10.	Saya melihat masalah dengan akal sehat.	SS	S	TS	STS
11.	Bila ada teman yang menghindari saya setiap bertemu, maka saya menanyakannya. sebabnya.	SS	S	TS	STS
12.	Meskipun merasa tertekan dengan sikap orang tua, saya tetap harus pergi ke sekolah.	SS	S	TS	STS
13.	Saya berusaha untuk berbaik sangka terhadap semua teman agar tidak ada permusuhan.	SS	S	TS	STS
14.	Saya terus mencari tahu tentang siapa saja teman yang tidak menyukai saya.	SS	S	TS	STS
15.	Bagi saya, tidak perlu tahu tentang teman yang menghindari saya.	SS	S	TS	STS
16.	Saya lupa diri kalau sedang marah.	SS	S	TS	STS
17.	Saya berhenti memikirkan teman-teman yang tidak menyukai saya.	SS	S	TS	STS
18.	Saya memandang diri saya secara positif.	SS	S	TS	STS
19.	Kalau sedih, maka saya mencurahkan di buku harian sampai menjadi sebuah tulisan.	SS	S	TS	STS
20.	Saya berusaha menyesuaikan diri seperti yang diharapkan orang tua.	SS	S	TS	STS
21.	Saya beranggapan bahwa semua teman memusuhi saya.	SS	S	TS	STS
22.	Saya berfikir kalau diri saya tidak sebaik teman-teman sehingga merasa tidak mampu dalam segala hal.	SS	S	TS	STS
23.	Saya mendiamkan orang tua bila belum membelikan apa yang saya minta.	SS	S	TS	STS
24.	Meskipun sedang kesal dengan teman, saya tetap mau menegurnya.	SS	S	TS	STS
25.	Saya akan terima kemarahan guru atas kesalahan yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
26.	Karena tidak mau memperuncing keadaan, saya menganggap selesai saja dengan masalah yang terjadi.	SS	S	TS	STS
27.	Sebelum dihukum guru atas kesalahan yang saya lakukan, saya polos sekolah.	SS	S	TS	STS

28.	Saya ngambek ke sekolah bila sakit hati sama orang tua.	SS	S	TS	STS
29.	Bila belum memperoleh apa yang saya minta pada orang tua, maka saya belajar menjadi lebih sabar.	SS	S	TS	STS
30.	Dimanapun saya berada, saya berbuat sesuka hati saya tanpa memikirkan harapan orang tua.	SS	S	TS	STS
31.	Saya tidak mudah tersinggung dengan ucapan-ucapan teman yang menyindir saya.	SS	S	TS	STS
32.	Walaupun sudah dibohongi teman, saya berusaha memaafkannya.	SS	S	TS	STS
33.	Bila sedang sedih, maka saya menangis diam-diam.	SS	S	TS	STS
34.	Saya berusaha menjadi orang yang bijaksana dalam bertindak.	SS	S	TS	STS
35.	<i>Saya tidak khawatir bila tidak mendapatkan rangking, karena itu saya malas belajar.</i>	SS	S	TS	STS
36.	Saya memperkarakan masalah yang belum selesai.	SS	S	TS	STS
37.	Saya tidak perlu menangis di hadapan teman ketika sedih.	SS	S	TS	STS
38.	Setelah saya mengalami masalah, saya sadar untuk berbuat lebih baik lagi.	SS	S	TS	STS
39.	Kalaupun saya kesal karena dimarahi orang tua, maka kesal itu hanya sebatas saat itu saja.	SS	S	TS	STS
40.	Rasa takut tersaingi bila tidak mendapatkan juara kelas, mendorong saya belajar lebih giat.	SS	S	TS	STS
41.	Saya selalu memalingkan muka dengan teman yang sudah membuat kesal	SS	S	TS	STS
42.	Saya mendendam terhadap teman yang sudah membohongi saya.	SS	S	TS	STS
43.	Bila cemas ketika disuruh ke depan kelas oleh guru, saya langsung permissi ke luar kelas untuk menghindar.	SS	S	TS	STS
44.	Saya gagal untuk menjadi orang yang bijaksana	SS	S	TS	STS
45.	Saya sangat sensitif mendengar ucapan teman yang bertujuan menyindir saya.	SS	S	TS	STS
46.	Saya membawa perasaan marah sampai besok.	SS	S	TS	STS
47.	Meskipun hati saya sangat sakit, saya berusaha tersenyum.	SS	S	TS	STS
48.	Masalah-masalah yang saya alami, menjadikan emosi saya meluap-luap.	SS	S	TS	STS
49.	Saya tidak bisa berpura-pura senyum untuk menutupi kekecewaan saja.	SS	S	TS	STS
50.	Rasa cemas ketika disuruh ke depan kelas oleh guru, mendorong saya untuk belajar percaya diri.	SS	S	TS	STS

LAMPIRAN A-4
SKALA KEMATANGAN EMOSI
SETELAH UJI COBA



SKALA B

01.	Saya langsung menghindari teman bila tidak suka dengan sikapnya.	SS	S	TS	STS
02.	Bila sedang emosi, saya langsung berolah raga.	SS	S	TS	STS
03.	Saya membanting pintu bila dimarahi orang tua.	SS	S	TS	STS
04.	Kalau sedih, maka saya menjerit-jerit di dalam kamar.	SS	S	TS	STS
05.	Saya lupa diri kalau sedang marah.	SS	S	TS	STS
06.	Saya berhenti memikirkan teman-teman yang tidak menyukai saya.	SS	S	TS	STS
07.	Saya berusaha menyesuaikan diri seperti yang diharapkan orang tua.	SS	S	TS	STS
08.	Saya beranggapan bahwa semua teman memusuhi saya.	SS	S	TS	STS
09.	Saya berfikir kalau diri saya tidak sebaik teman-teman sehingga merasa tidak mampu dalam segala hal.	SS	S	TS	STS
10.	Saya mendiamkan orang tua bila belum membelikan apa yang saya minta.	SS	S	TS	STS
11.	Meskipun sedang kesal dengan teman, saya tetap mau menegurnya.	SS	S	TS	STS
12.	Saya akan terima kemarahan guru atas kesalahan yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
13.	Sebelum dihukum guru atas kesalahan yang saya lakukan, saya polos sekolah.	SS	S	TS	STS
14.	Saya ngambek ke sekolah bila sakit hati sama orang tua.	SS	S	TS	STS
15.	Bila belum memperoleh apa yang saya minta pada orang tua, maka saya belajar menjadi lebih sabar.	SS	S	TS	STS
16.	Dimanapun saya berada, saya berbuat sesuka hati saya tanpa memikirkan harapan orang tua.	SS	S	TS	STS
17.	Saya tidak mudah tersinggung dengan ucapan-ucapan teman yang menyindir saya.	SS	S	TS	STS
18.	Walaupun sudah dibohongi teman, saya berusaha memaafkannya.	SS	S	TS	STS
19.	Bila sedang sedih, maka saya menangis diam-diam.	SS	S	TS	STS
20.	Saya berusaha menjadi orang yang bijaksana dalam bertindak.	SS	S	TS	STS
21.	Saya tidak khawatir bila tidak mendapatkan rangking, karena itu saya malas belajar.	SS	S	TS	STS
22.	Saya memperkarakan masalah yang belum selesai.	SS	S	TS	STS
23.	Rasa takut tersaingi bila tidak mendapatkan juara kelas, mendorong saya belajar lebih giat.	SS	S	TS	STS
24.	Saya selalu memalingkan muka dengan teman yang sudah membuat kesal	SS	S	TS	STS
25.	Saya mendendam terhadap teman yang sudah membohongi saya.	SS	S	TS	STS
26.	Bila cemas ketika disuruh ke depan kelas oleh guru, saya langsung permisi ke luar kelas untuk menghindar.	SS	S	TS	STS
27.	Saya gagal untuk menjadi orang yang bijaksana	SS	S	TS	STS
28.	Saya sangat sensitif mendengar ucapan teman yang bertujuan	SS	S	TS	STS

	menyindir saya.				
29.	Saya membawa perasaan marah sampai besok.	SS	S	TS	STS
30.	Meskipun hati saya sangat sakit, saya berusaha tersenyum.	SS	S	TS	STS
31.	Masalah-masalah yang saya alami, menjadikan emosi saya meluap-luap.	SS	S	TS	STS



**LAMPIRAN A-5
SKALA FRUSTASI
SEBELUM UJI COBA**



SKALA C

01.	Saya ikut kerja kelompok lain demi menghindari teman yang pernah menyakiti hati saya.	SS	S	TS	STS
02.	Saya kurang termotivasi belajar matematika karena mendapat nilai rendah.	SS	S	TS	STS
03.	Saya tidak tertarik dengan pembicaran teman yang menyebabkan saya marah.	SS	S	TS	STS
04.	Sakit hati membuat saya malas melakukan tugas-tugas saya	SS	S	TS	STS
05.	Saya sangat kecewa saat nilai ujian saya di bawah rata-rata.	SS	S	TS	STS
06.	Saya kecewa sekali saat tidak terpilih menjadi anggota drumband sekolah.	SS	S	TS	STS
07.	Ketika nilai ujian saya rendah, saya malas melihat guru yang bersangkutan dengan mata pelajaran tersebut.	SS	S	TS	STS
08.	Saya tidak ingin menyaksikan drumband yang terpilih memeriahkan acara di sekolah sebab saya tidak bisa ikut di dalamnya.	SS	S	TS	STS
09.	Saya sedih karena dilarang orang tua ikut <i>camping</i> , padahal saya sangat menginginkannya.	SS	S	TS	STS
10.	Saya tidak mau mendengar alasan orang tua yang melarang saya ikut kegiatan ekstrakurikuler.	SS	S	TS	STS
11.	Saya sedih ketika teman akrab mulai menjauhi saya tanpa alasan yang jelas.	SS	S	TS	STS
12.	Saya sangat terluka ketika putus pacaran.	SS	S	TS	STS
13.	Saya tidak peduli dengan larangan atas kegiatan saya.	SS	S	TS	STS
14.	Kalau ada yang sabar membujuk diri saya, maka sakit hati saya bisa hilang.	SS	S	TS	STS
15.	Bagi saya, sakit hati tidak mempengaruhi aktivitas saya.	SS	S	TS	STS
16.	Sakit hati yang saya alami, biasanya cuma sebentar.	SS	S	TS	STS
17.	Saya tidak peduli dengan teman yang pernah menyakiti hati saya ikut bergabung dalam kelompok belajar.	SS	S	TS	STS
18.	Nilai matematika yang rendah justru menantang saya semakin giat belajar agar memperoleh nilai tinggi.	SS	S	TS	STS
19.	Saya tidak mau memasukkan ke dalam hati tentang pembicaran teman yang membuat saya marah.	SS	S	TS	STS
20.	Meskipun sakit hati, tetapi kewajiban harus dilaksanakan.	SS	S	TS	STS
21.	Saya biasa saja saat nilai ujian saya rendah sebab kurang belajar.	SS	S	TS	STS
22.	Saya ikut gembira melihat teman-teman yang terpilih menjadi anggota drumband sekolah, meskipun saya tidak.	SS	S	TS	STS
23.	Saya tetap menghormati guru meskipun beliau memberikan nilai rendah kepada saya.	SS	S	TS	STS
24.	Saya tetap berlapang hati menyaksikan drumband yang terpilih memeriahkan acara di sekolah.	SS	S	TS	STS
25.	Saya stop kegiatan apapun bila sudah dilarang sekali saja.	SS	S	TS	STS
26.	Dibujuk pun saya tidak akan mau bila hati saya sudah sakit.	SS	S	TS	STS

27.	Saya tidak akan melakukan apapun bila hati saya menderita.	SS	S	TS	STS
28.	Kalau saya mengalami sakit hati, biasanya lama baru sembuh	SS	S	TS	STS
29.	Saya bersyukur dilarang orang tua ikut <i>camping</i> , sebab takut terjadi apa-apa.	SS	S	TS	STS
30.	Saya selalu mendengar alasan orang tua yang melarang saya untuk hal apapun.	SS	S	TS	STS
31.	Saya biasa saja ketika teman akrab mulai menjauhi saya tanpa alasan yang jelas.	SS	S	TS	STS
32.	Putus pacaran memang menyakitkan, tetapi tidak sampai melukai hati saya.	SS	S	TS	STS





SKALA C

01.	Saya ikut kerja kelompok lain demi menghindari teman yang pernah menyakiti hati saya.	SS	S	TS	STS
02.	Saya kurang termotivasi belajar matematika karena mendapat nilai rendah.	SS	S	TS	STS
03.	Saya tidak tertarik dengan pembicaran teman yang menyebabkan saya marah.	SS	S	TS	STS
04.	Sakit hati membuat saya malas melakukan tugas-tugas saya	SS	S	TS	STS
05.	Saya sangat kecewa saat nilai ujian saya di bawah rata-rata.	SS	S	TS	STS
06.	Saya kecewa sekali saat tidak terpilih menjadi anggota drumband sekolah.	SS	S	TS	STS
07.	Ketika nilai ujian saya rendah, saya malas melihat guru yang bersangkutan dengan mata pelajaran tersebut.	SS	S	TS	STS
08.	Saya tidak ingin menyaksikan drumband yang terpilih memeriahkan acara di sekolah sebab saya tidak bisa ikut di dalamnya.	SS	S	TS	STS
09.	Saya tidak mau mendengar alasan orang tua yang melarang saya ikut kegiatan ekstrakurikuler.	SS	S	TS	STS
10.	Saya sedih ketika teman akrab mulai menjauhi saya tanpa alasan yang jelas.	SS	S	TS	STS
11.	Saya sangat terluka ketika putus pacaran.	SS	S	TS	STS
12.	Saya tidak peduli dengan larangan atas kegiatan saya.	SS	S	TS	STS
13.	Saya tidak peduli dengan teman yang pernah menyakiti hati saya ikut bergabung dalam kelompok belajar.	SS	S	TS	STS
14.	Nilai matematika yang rendah justru menantang saya semakin giat belajar agar memperoleh nilai tinggi.	SS	S	TS	STS
15.	Saya tidak mau memasukkan ke dalam hati tentang pembicaran teman yang membuat saya marah.	SS	S	TS	STS
16.	Meskipun sakit hati, tetapi kewajiban harus dilaksanakan.	SS	S	TS	STS
17.	Saya tetap menghormati guru meskipun beliau memberikan nilai rendah kepada saya.	SS	S	TS	STS
18.	Saya stop kegiatan apapun bila sudah dilarang sekali saja.	SS	S	TS	STS
19.	Saya tidak akan melakukan apapun bila hati saya menderita.	SS	S	TS	STS
20.	Kalau saya mengalami sakit hati, biasanya lama baru sembuh	SS	S	TS	STS
21.	Saya bersyukur dilarang orang tua ikut <i>camping</i> , sebab takut terjadi apa-apa.	SS	S	TS	STS
22.	Saya biasa saja ketika teman akrab mulai menjauhi saya tanpa alasan yang jelas.	SS	S	TS	STS