

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL

KARYA ILMIAH



OLEH :

LAILI ALFITA, S.Psi. MM. Psikolog.
NIDN : 0107116802



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN

2010

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmad dan KaruniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan baik. Adapun judul karya ilmiah ini adalah **“HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL”**, yang bahan penulisannya diambil dari beberapa referensi.

Melalui goresan ini, penulis ingin sekali mengucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil, sehingga selesainya penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari dengan keterbatasan yang penulis miliki, maka masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah ini. Akan tetapi, penulis berharap, tulisan ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkannya.

Medan, September 2010

Penulis,

Laili Alfita, S.Psi. MM. Psikolog.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
I PENDAHULUAN	1
II PRILAKU PROSOSIAL	5
2.1. Pengertian Prilaku Prososial	5
2.2. Faktor-faktor Prilaku Prososial	7
2.3. Komponen-komponen Prilaku Prososial	11
III KEMATANGAN EMOSI	14
3.1. Pengertian Kematangan Emosi	14
3.2. Ciri-ciri Emosi	16
3.3. Faktor-faktor Yang mempengaruhi Kematangan Emosi	16
3.4. Karakteristik Kematangan Emosi	22
IV HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI TERHADAP PRILAKU PROSOSIAL	28
VI SIMPULAN	31
DAFTAR PUSTAKA	32

I. PENDAHULUAN

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa perkembangan perilaku prososial telah dimulai sejak masa anak-anak. Dengan bertambahnya usia seorang anak, maka empatinya terhadap orang lain juga akan semakin berkembang. Stimulus yang memungkinkan tumbuhnya kemampuan berperilaku prososial selama masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan perilaku prososial pada masa-masa selanjutnya, karena anak merupakan modal pembangunan bangsa, dan sebagai modal maka anak harus mendapat porsi yang setara dan sejajar dengan kelompok masyarakat lainnya dalam semua aspek kehidupan (Tuhehay, 2003).

Dalam psikologi perkembangan juga dikatakan bahwa kemampuan seorang anak dalam berbagai hal akan meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, seperti kemampuan berpikir dan penalaran, perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan kognisi sosial, kemampuan motorik dan persepsi, perkembangan emosi, perkembangan intelegensi, dan perkembangan moral (Berndt, 1992). Menurut pandangan teori belajar, respon-respon prososial timbul karena adanya *reinforcement* (penguah). Penelitian yang dilakukan oleh Moss dan Page (dalam Baron & Byrne, 1991) menyatakan bahwa seseorang yang mendapatkan penguah positif pada saat melakukan suatu perilaku prososial maka ia cenderung akan melakukan perilaku itu lagi pada saat yang lain, sedangkan seseorang yang mendapatkan penguah negatif pada saat melakukan suatu perilaku prososial maka akan cenderung menghindari perilaku tersebut pada saat yang lain.

Menurut Ahmadi (1988), pada hakekatnya individu tidak dapat hidup dengan baik tanpa mengadakan hubungan dengan orang lain, karena hampir setiap hari individu meluangkan waktu dalam kebersamaan dengan individu lain.

Setiap orang memiliki pola emosional masing-masing yang berupa ciri-ciri atau karakteristik dari reaksi-reaksi perilakunya. Ada individu yang mampu menampilkan emosinya secara stabil yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengontrol emosinya secara baik dan memiliki suasana hati yang tidak terlalu variatif dan fluktuatif. Sebaliknya, ada pula individu yang kurang atau bahkan sama sekali tidak memiliki stabilitas emosi, biasanya cenderung menunjukkan perubahan emosi yang cepat dan tidak dapat diduga-duga.

Dewasa ini hal tersebut mungkin sudah sering terjadi, tetapi meskipun demikian, ada juga segelintir relawan yang memang tulus dan dari hati, menolak untuk dibayar. Mereka bekerja membantu sebuah NGO atau sebuah perjuangan dari hati yang tulus tanpa dibayar, tanpa imbalan. Bahkan justru mereka dengan tulus mengerahkan segenap pemikiran fisik dan harta untuk sebuah perjuangan.

Hal ini tentunya tidak terlepas dari kematangan emosi dari seseorang itu sendiri karena individu yang telah matang emosinya mampu mengeksploitasi energi positifnya dan meminimalisir emosi negatifnya, mampu berempati, tidak memikirkan diri sendiri dan berfikir realistik. Para ahli psikologi dan psikiater sepakat, bahwa kesuksesan seseorang ditandai dengan berkembangnya prestasi serta kematangan emosinya. Meski tidak ada orang yang menyangkal pernyataan ini, tetapi sedikit orang yang mengetahui secara pasti tentang bagaimana penampilan seseorang yang dewasa atau matang itu, bagaimana caranya

menghadapi tantangan, bagaimana tanggung jawabnya, dan bagaimana pandangan hidupnya tentang dunia ini. Tingkat kematangan emosi (*emotional maturity*) seseorang dapat ditunjukkan melalui reaksi dan kontrol emosinya yang baik dan pantas, sesuai dengan usianya. Adalah hal yang wajar bagi seorang anak kecil usia 3-5 tahun, apabila dia merasa kecewa ketika tidak dipenuhi keinginannya untuk dibelikan permen coklat atau mainan anak-anak dan kemudian mengekspresikan emosinya dengan cara menangis dan berguling-guling di lantai. Tetapi, akan menjadi hal yang berbeda, jika hal itu terjadi pada seorang remaja atau dewasa dan jika hal itu benar-benar terjadi maka jelas dia belum menunjukkan kematangan emosinya.

Sejalan dengan bertambah kematangan emosi seseorang maka akan berkuranglah emosi negatif. Bentuk-bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka, dan cinta akan berkembang jadi lebih baik. Perkembangan bentuk emosi yang positif tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan menerima dan membagikan kasih sayang untuk diri sendiri maupun orang lain. Menurut MC Kennedy (dalam Sukadji, 1986), mengatakan bahwa seseorang yang matang emosinya akan sanggup menunjukkan kontrol terhadap emosi dan lingkungannya. Selain itu mereka yang matang emosinya juga mampu mengembangkan pandangan hidup secara independent dapat diterima secara sosial.

Kedewasaan tidak selalu berkaitan dengan intelegensi. Banyak orang yang sangat brilian namun masih seperti kanak-kanak dalam hal penguasaan perasaannya, dalam keinginannya untuk memperoleh perhatian dan cinta dari setiap orang, dalam bagaimana caranya memperlakukan dirinya sendiri dan orang

lain, dan dalam reaksinya terhadap emosi. Namun, ketinggian intelektual seseorang bukan halangan untuk mengembangkan kematangan emosi. Malah bukti-bukti menunjukkan keadaan yang sebaliknya. Orang yang lebih cerdas cenderung mempunyai perkembangan emosi yang lebih baik dan superior, serta mempunyai kemampuan menyesuaikan diri atau kematangan sosial yang lebih baik.

Memperhatikan uraian tersebut di atas, penulis tertarik untuk membuat karya Ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Prososial”.

II. PRILAKU PROSOSIAL

2.1. Pengertian Perilaku Prosocial

Perilaku prososial adalah istilah yang digunakan oleh para ahli psikologi untuk mengacu pada tindakan moral yang dideskripsikan secara kultural seperti berbagi, membantu seseorang yang membutuhkan, bekerja sama dengan orang lain, dan mengungkapkan simpati. Perilaku semacam ini sering kali menuntut kontrol diri karena mengharuskan orang bersangkutan untuk menekan respon minat diri demi tindakan melayani kebutuhan orang lain. Menurut Tatik (2007), perilaku prososial merupakan niat atau hasrat dari individu untuk melakukan tindakan yang cenderung lebih menguntungkan orang lain sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

Perilaku prososial menurut William (1981) adalah perilaku seseorang yang bermaksud merubah keadaan psikis atau fisik penerima sedemikian rupa, sehingga si penolong akan merasa bahwa si penerima menjadi lebih sejahtera atau puas secara material ataupun psikologis. Pengertian tersebut menekankan pada maksud dari perilaku untuk menciptakan kesejahteraan fisik maupun psikis.

Bartal (1977) mengemukakan perilaku prososial adalah tingkah laku yang menimbulkan konsekuensi positif bagi kesejahteraan fisik maupun psikis orang lain. Perilaku tersebut meliputi pengertian yang luas sehingga dalam penelitian ini peneliti membatasi perilaku prososial pada perilaku menolong, bekerjasama, menyumbang dan membagi, serta mempertimbangkan kesejahteraan orang lain.

Wrightsmann dan Deaux (1981) mendefinisikan perilaku prososial sebagai perilaku seseorang yang mempunyai konsekuensi sosial positif yang ditujukan bagi kesejahteraan orang lain secara fisik maupun psikologis dan perilaku tersebut

merupakan perilaku yang lebih banyak memberikan keuntungan pada orang lain dari pada dirinya sendiri.

Baron & Byrne (2003) menjelaskan perilaku prososial sebagai segala tindakan apa pun yang menguntungkan orang lain. Secara umum, istilah ini diaplikasikan pada tindakan yang tidak menyediakan keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan bahkan mungkin mengandung derajat resiko tertentu.

Dayakisni & Yuniardi (2004) mendefinisikan perilaku prososial merupakan kesediaan orang-orang untuk membantu atau menolong orang lain yang ada dalam kondisi distress (menderita) atau mengalami kesulitan. Faturochman (2006) juga menyatakan perilaku prososial sebagai perilaku yang memiliki konsekuensi positif pada orang lain dan bentuk yang paling jelas dari prososial adalah perilaku menolong.

Sears, Freedman, dan Peplau (1985), menjelaskan perilaku prososial meliputi segala bentuk tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain, tanpa mempedulikan motif si penolong. Menurut Rushton (Sears, Freedman, dan Peplau, 1985) perilaku prososial berkisar dari tindakan altruisme yang tidak mementingkan diri sendiri atau tanpa pamrih sampai tindakan menolong yang sepenuhnya dimotivasi oleh kepentingan diri sendiri.

William (Dayakisni & Hudaniah, 2006), membatasi perilaku prososial sebagai perilaku yang memiliki intensi untuk mengubah keadaan fisik atau psikologis penerima bantuan dari kurang baik menjadi lebih baik, dalam arti secara material maupun psikologis. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa perilaku prososial bertujuan untuk membantu meningkatkan *wellbeing* orang lain.

Dayakisni & Hudaniah, (2006) menyimpulkan perilaku prososial adalah segala bentuk perilaku yang memberikan konsekuensi positif bagi si penerima, baik dalam bentuk materi, fisik ataupun psikologis tetapi tidak memiliki keuntungan yang jelas bagi pemiliknya. Brigham (Dayakisni & Hudaniah, 2006), menyatakan bahwa perilaku prososial mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain, dengan demikian kedermawanan, persahabatan, kerjasama, menolong, menyelamatkan, dan pengorbanan merupakan bentuk-bentuk perilaku prososial.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian perilaku prososial adalah perilaku yang mengandung nilai-nilai kebaikan, dan nilai-nilai tersebut memberikan konsekuensi positif bagi si penerima, baik itu dalam bentuk materi, fisik maupun psikologis, tetapi keuntungan tersebut tidak diperoleh oleh pelakunya secara jelas, sehingga perilaku prososial lebih berkaitan dengan perasaan puas, bahagia dari seseorang apabila dapat menolong orang lain dan membantu meringankan penderitaan orang lain.

2.2. Faktor-faktor Perilaku Prososial

Menurut Bartal (1977), perilaku prososial dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:

- a. Faktor situasional yang meliputi: kehadiran orang lain, faktor lingkungan dan kebisingan, faktor tanggung jawab, faktor kemampuan yang dimiliki, faktor desakan waktu, latar belakang keluarga,
- b. Faktor internal yang meliputi: orientasi seksual dan jenis kelamin, dimana dalam kegiatan prososial nantinya ada bentuk partisipasi dengan norma pembagian kegiatan berbasis gender. Selain itu faktor internal juga

mencakup nilai-nilai pribadi, faktor empati, suasana hati (*mood*), faktor sifat, faktor tanggung jawab dan faktor agama,

- c. Faktor penerima bantuan yang meliputi: karakteristik orang yang memerlukan pertolongan, kesamaan penolong dengan yang memerlukan pertolongan, asal daerah, daya tarik fisik.
- d. Faktor budaya meliputi: nilai dan norma yang berlaku pada suatu masyarakat khususnya norma tanggung jawab sosial, norma timbal balik dan norma keadilan.

Menurut Staub (Dayakisni & Hudaniah, 2006), terdapat beberapa faktor yang mendasari seseorang untuk bertindak prososial, yaitu;

- a. *Self-gain*: harapan seseorang untuk memperoleh atau menghindari kehilangan sesuatu, misalnya ingin mendapatkan pengakuan, pujian atau takut dikucilkan.
- b. *Personal values and norms*: adanya nilai-nilai dan norma sosial yang diinternalisasikan oleh individu selama mengalami sosialisasi dan sebagian nilai-nilai serta norma tersebut berkaitan dengan tindakan prososial, seperti berkewajiban menegakkan kebenaran dan keadilan serta adanya norma timbal balik.
- c. *Empathy*: kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain.

Sears, Freedman & Peplau (1985), menerangkan bahwa perilaku prososial dipengaruhi oleh karakteristik situasi, karakteristik penolong, dan karakteristik orang yang membutuhkan pertolongan.

- a. Situasi, meliputi kehadiran orang lain, sifat lingkungan, fisik, dan tekanan keterbatasan waktu.
- b. Penolong, meliputi karakteristik kepribadian, suasana hati, distress diri dan rasa empatik.
- c. Orang yang membutuhkan pertolongan; meliputi adanya kecenderungan untuk menolong orang yang kita sukai, dan menolong orang yang pantas ditolong.

Menurut Faturochman (2006), factor-faktor yang mempengaruhi perilaku prososial adalah:

- a. Situasi sosial.

Adanya korelasi negatif antara pemberian pertolongan dengan jumlah pemerhati, makin banyak orang yang melihat suatu kejadian yang memerlukan pertolongan makin kecil munculnya dorongan untuk menolong.

- b. Biaya menolong.

Dengan keputusan memberi pertolongan berarti akan ada *cost* tertentu yang harus dikeluarkan untuk menolong. Pengeluaran untuk menolong bisa berupa materi (biaya, barang), tetapi yang lebih sering adalah pengeluaran psikologis (memberi perhatian, ikut sedih dan lainnya).

- c. Karakteristik orang-orang yang terlibat.

Kesamaan antara penolong dengan korban. Makin banyak kesamaan antara kedua belah pihak, makin besar peluang untuk munculnya pemberian pertolongan. Ada kecenderungan orang lebih senang memberi pertolongan pada orang yang disukai. Di samping hubungan yang tidak langsung tersebut, ada kecenderungan bahwa orang lebih suka memberi pertolongan pada orang

yang memiliki daya tarik tinggi karena ada tujuan tertentu di balik pemberian pertolongan tersebut.

d. Mediator internal.

1) *Mood*. Ada kecenderungan bahwa orang yang baru melihat kesedihan lebih sedikit memberi bantuan daripada orang yang habis melihat hal-hal yang menyenangkan. Penelitian yang dilakukan Myers (Faturochman, 2006) menunjukkan adanya pengaruh *mood* terhadap perilaku membantu. Hal itu sesuai dengan penjelasan Forgas maupun Isen & Baron (Baron & Byrne, 2003), disebabkan adanya hubungan yang saling mempengaruhi antara afek (suasana hati kita saat ini) dan kognisi (cara kita memproses, menyimpan, mengingat, dan menggunakan informasi sosial).

2) *Empati*. Ada hubungan antara besarnya empati dengan kecenderungan menolong. Hubungan antara empati dengan perilaku menolong secara konsisten ditemukan pada semua kelompok umur.

3) *Arousal*. Ketika melihat suatu kejadian yang membutuhkan pertolongan orang dihadapkan pada dilema menolong atau tidak menolong. Salah satu pertimbangan yang menjadi pertimbangan untuk menolong atau tidak menolong adalah biaya untuk menolong dibanding biaya tidak menolong. Pertimbangan ini meliputi situasi saat terjadinya peristiwa, karakteristik orang-orang yang ada di sekitar, karakteristik korban, dan kedekatan hubungan antar korban dengan penolong.

e. Latar belakang kepribadian. Individu yang mempunyai orientasi sosial yang tinggi cenderung lebih mudah memberi pertolongan, demikian juga orang yang memiliki tanggung jawab sosial tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa factor-faktor perilaku prososial meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internalnya adalah latar belakang kepribadian, nilai-nilai pribadi, empati, suasana hati, agama tahapan moral dan *self-gain*, sedangkan faktor eksternalnya meliputi faktor situasional, nilai dan norma yang berlaku dan biaya menolong.

2.3. Komponen-komponen Perilaku Prososial

Menurut Eisenberg & Mussen (1979), perilaku yang mencakup komponen-komponen perilaku prososial adalah:

- a. Menolong (*helping*)
- b. Berbagi (*sharing*)
- c. Bekerjasama (*cooperating*)
- d. Bertindak jujur (*honesty*)
- e. Menyumbang (*donating*)
- f. Dermawan
- g. Memperhatikan hak dan kesejahteraan orang lain.
- h. Punya kepedulian terhadap orang lain.

Menurut Staub (Dayakisni & Hudaniah, 2006) ada tiga indikator yang menjadi tindakan prososial, yaitu:

- a. Tindakan itu berakhir pada dirinya dan tidak menuntut keuntungan pada pihak pelaku.
- b. Tindakan itu dilahirkan secara sukarela.
- c. Tindakan itu menghasilkan kebaikan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen perilaku prososial meliputi tindakan-tindakan yang ditujukan untuk meringankan

beban orang lain yang dilakukan secara sukarela, seperti menolong, berbagi, menyumbang, punya kepedulian terhadap orang lain dan memperhatikan hak dan kesejahteraan orang lain.

2.4. Tahap-tahap dalam Perilaku Prososial

Ketika seseorang memberi pertolongan, maka hal itu didahului oleh adanya proses psikologis hingga pada keputusan menolong. Latane & Darley (Baron & Byrne, 2003; Faturochman, 2006) menemukan bahwa respons individu dalam situasi darurat meliputi lima langkah penting yang dapat menimbulkan perilaku prososial. Tahap-tahap tersebut meliputi:

- a. Menyadari adanya keadaan darurat, atau tahap perhatian.

Untuk sampai pada perhatian terkadang sering terganggu oleh adanya hal-hal lain seperti kesibukan, ketergesaan, mendesaknya kepentingan lain dan sebagainya (Faturochman, 2006).

- b. Menginterpretasikan keadaan sebagai keadaan darurat.

Bila pemerhati menginterpretasi suatu kejadian sebagai sesuatu yang membuat orang membutuhkan pertolongan, maka kemungkinan besar akan diinterpretasikan sebagai korban yang perlu pertolongan.

- c. Mengasumsikan bahwa adalah tanggung jawabnya untuk menolong.

Ketika individu memberi perhatian kepada beberapa kejadian eksternal dan menginterpretasikannya sebagai suatu situasi darurat, perilaku prososial akan dilakukan hanya jika orang tersebut mengambil tanggung jawab untuk menolong (Baron & Byrne, 2003). Apabila tidak muncul asumsi ini, maka korban akan dibiarkan saja, tanpa memberikan pertolongan (Faturochman, 2006). Baumeister dkk. (Baron & Byrne, 2003) menemukan ketika tanggung

jawab tidak jelas, orang cenderung mengasumsikan bahwa siapa pun dengan peran pemimpin seharusnya bertanggung jawab.

d. Mengetahui apa yang harus dilakukan.

Bahkan individu yang sudah mengasumsikan adanya tanggung jawab, tidak ada hal berarti yang dapat dilakukan kecuali orang tersebut tahu bagaimana ia dapat menolong.

e. Mengambil keputusan untuk menolong.

Meskipun sudah sampai ke tahap dimana individu merasa bertanggung jawab memberi pertolongan pada korban, masih ada kemungkinan ia memutuskan tidak memberi pertolongan. Berbagai kekhawatiran bisa timbul yang menghambat terlaksananya pemberian pertolongan (Faturachman, 2006). Pertolongan pada tahap akhir ini dapat dihambat oleh rasa takut (sering kali merupakan rasa takut yang realistis) terhadap adanya konsekuensi negatif yang potensial (Baron & Byrne, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam memberikan pertolongan kepada orang lain, individu didahului oleh proses psikologis yang mencakup lima tahap penting hingga sampai pada keputusan menolong, yaitu: menyadari adanya keadaan darurat atau tahap perhatian, menginterpretasi keadaan, mengasumsi bahwa adalah tanggung jawab dirinya untuk menolong, mengetahui apa yang harus ia lakukan, dan mengambil keputusan untuk menolong.

III. KEMATANGAN EMOSI

3.1. Pengertian Kematangan Emosi

Chaplin (2005) mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Ditambahkan Chaplin (2005), kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional seperti anak-anak, kematangan emosional seringkali berhubungan dengan kontrol emosi. Seseorang yang telah matang emosinya memiliki kekayaan dan keanekaragaman ekspresi emosi, ketepatan emosi dan kontrol emosi. Hal ini berarti respon-respon emosional seseorang disesuaikan dengan situasi stimulus, namun ekspresi tetap memperhatikan kesopanan sosial (Stanford, 1965).

Sukadji (dalam Ratnawati, 2005), mengatakan bahwa kematangan emosi sebagai suatu kemampuan untuk mengarahkan emosi dasar yang kuat ke penyaluran yang mencapai tujuan, dan tujuan ini memuaskan diri sendiri dan dapat diterima di lingkungan.

Sejalan dengan bertambah kematangan emosi seseorang maka akan berkurangnya emosi negatif. Bentuk-bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka, dan cinta akan berkembang menjadi lebih baik. Perkembangan bentuk emosi yang positif tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan menerima dan membagikan kasih sayang untuk diri sendiri maupun orang lain.

MC Kennedy (dalam Sukadji, 1986), mengatakan bahwa seseorang yang matang emosinya akan sanggup menunjukkan kontrol terhadap emosi dan lingkungannya, serta dapat mengembangkan pandangan hidup secara independent

dapat diterima secara sosial. Menurut Cole (1983), emosi yang matang memiliki sejumlah kemampuan utama yang harus dipenuhi yaitu: kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai harapan dan inspirasi, menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain.

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

Anderson (dalam Hasanat, 1994), mengatakan bahwa seseorang yang matang secara emosional akan sanggup mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain.

Young (1950), mengatakan bahwa kemasakan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya. Selain itu seseorang yang mempunyai ciri emosi yang sudah masak tidak cepat terpengaruh oleh rangsang stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Emosi yang sudah matang akan selalu belajar menerima kritik, mampu menanggukuhkan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya, misalnya bermain, melaksanakan hobinya, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi pencapaian tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu. Individu yang mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kesanggupan mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain.

3.2. Ciri-ciri Emosi

Menurut Newcomb (1981), emosi berkaitan dengan sikap yang membuat efek membekas dan dirasakan terhadap suatu objek dapat bersifat positif atau negatif. Gerungan (1996), mengatakan bahwa emosi bisa dimunculkan oleh motif sosiogenetik, yaitu motif yang dipelajari oleh orang lain berasal dari lingkungan tempat seseorang berkembang.

J.P.Chaplin (2005), mengatakan bahwa keadaan emosional merupakan satu reaksi kompleks yang berkaitan dengan kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam yang dibarengi dengan perasaan kuat atau disertai dengan keadaan afektif.

Sedangkan menurut Abin Syamsuddin Makmun (2003) bahwa aspek emosional dari suatu perilaku, pada umumnya selalu melibatkan tiga variabel, yaitu:

- (1) rangsangan yang menimbulkan emosi (stimulus);
- (2) perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada individu; dan
- (3) pola sambutan.

Syamsu Yusuf (2003), mengemukakan tentang ciri-ciri emosi, yaitu:

- (1) lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya seperti pengamatan dan berfikir;
- (2) bersifat fluktuatif atau tidak tetap, dan
- (3) banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera dan subjektif.

Nana Syaodih Sukmadinata (2005) mengemukakan empat ciri emosi, yaitu:

- a. Pengalaman emosional bersifat pribadi dan subjektif.

Pengalaman seseorang memegang peranan penting dalam pertumbuhan rasa takut, sayang dan jenis-jenis emosi lainnya. Pengalaman emosional ini kadang-kadang berlangsung tanpa disadari dan tidak dimengerti oleh yang bersangkutan kenapa ia merasa takut pada sesuatu yang sesungguhnya tidak perlu ditakuti. Lebih bersifat subjektif dari peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir (Syamsu Yusuf, 2003)

- b. Adanya perubahan aspek jasmaniah.

Pada waktu individu menghayati suatu emosi, maka terjadi perubahan pada aspek jasmaniah. Perubahan-perubahan tersebut tidak selalu terjadi serempak, mungkin yang satu mengikuti yang lainnya. Seseorang jika marah maka perubahan yang paling kuat terjadi debar jantungnya, sedang yang lain adalah pada pernafasannya, dan sebagainya.

- c. Emosi diekspresikan dalam perilaku.

Emosi yang dihayati oleh seseorang diekspresikan dalam perilakunya, terutama dalam ekspresi roman muka dan suara atau bahasa. Ekspresi emosi ini juga dipengaruhi oleh pengalaman, belajar dan kematangan.

d. Emosi sebagai motif.

Motif merupakan suatu tenaga yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan. Demikian juga dengan emosi, dapat mendorong sesuatu kegiatan, kendati demikian diantara keduanya merupakan konsep yang berbeda. Motif atau dorongan pemunculannya berlangsung secara siklik, bergantung pada adanya perubahan dalam irama psikologis, sedangkan emosi tampaknya lebih bergantung pada situasi merangsang dan arti signifikansi personalnya bagi individu. Menurut J.P. Chaplin (2005), motif lebih berkenaan pola habitual yang otomatis dari pemuasan, sementara reaksi emosional tidak memiliki pola atau cara-cara kebiasaan reaktif yang siap pakai.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang mempunyai intensitas kuat, yang disertai perubahan menyeluruh dalam fisiologi tubuh, yang membuat efek membekas dan dirasakan terhadap suatu objek yang dapat bersifat positif atau negatif.

3.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Kematangan emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor (dalam <http://wangmuba.com/tag/kematangan-emosi/>), yaitu:

a. Fisik

Dalam studi yang dilakukan oleh Davidson dan Gottlieb (dalam Powell, 1983) ternyata ditemukan adanya perbedaan tingkat perkembangan emosi maupun intelegensi antara wanita yang belum mengalami menarche (*pre-menarcheal girls*). Wanita yang telah mengalami masa menarche memiliki tingkat perkembangan emosi maupun intelegensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan

wanita yang belum mengalami masa menarche. Hal tersebut diakibatkan karena terjadinya perubahan hormonal.

Dalam studi lainnya dengan subjek yang berjenis kelamin laki-laki, Mussen dan Jones (dalam Powell, 1983) menunjukkan hasil studinya bahwa anak laki-laki yang terlambat masak secara fisik (*physically retarded*) ternyata menunjukkan kebutuhan akan *social-acceptance* dan agresivitas yang tinggi bila dibandingkan dengan anak laki-laki yang telah masak secara cepat, setelah subjek diperintahkan untuk merating dari sembilan jenis kebutuhan yang disediakan. Hal ini dikarenakan, anak laki-laki yang secara fisik terlambat masak memiliki rasa *insecure* dan *dependence* yang lebih besar.

b. Pola-pola kontrol terhadap emosi

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

c. Inteligensi

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

d. Jenis kelamin

Perbedaan hormonal maupun kondisi psikologis antara laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi di antara keduanya. Kahn

(dalam Hasanat, 1994) menyatakan bahwa perempuan mempunyai kehangatan emosionalitas, sikap hati-hati dan sensitif yang lebih tinggi daripada laki-laki.

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

e. Usia

Kemasakan emosi seseorang, perkembangannya seiring dengan penambahan usia. Hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kemasakan fisik-fisiologis daripada seseorang, sedangkan aspek fisik- fisiologis sudah dengan sendirinya ditentukan oleh faktor usia. Akan tetapi, tiap-tiap individu berbeda.

Faktor fisik-fisiologis juga belum tentu mutlak sepenuhnya mempengaruhi perkembangan kemasakan emosi, karena kemasakan emosi merupakan salah satu fenomena psikis. Tentunya determinan psikis terhadap kemasakan emosi ini beragam, baik faktor pola asuh keluarga, lingkungan sosial, pendidikan dan sebagainya. Jelasnya individu pada usia yang sama belum tentu mencapai taraf kemasakan emosi yang sama pula.

Beberapa ahli psikologi (dalam <http://wangmuba.com/tag/kematangan-emosi/>) menyebutkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kematangan emosi seseorang, yaitu:

a. Pola asuh orang tua

Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan menyatakan diri sebagai makhluk sosial, karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama tempat anak dapat berinteraksi. Dari pengalamannya berinteraksi di dalam keluarga ini akan menentukan pula pola perilaku anak terhadap orang lain dalam lingkungannya. Dalam pembentukan kepribadian seorang anak, keluarga mempunyai pengaruh yang besar. Banyak faktor dalam keluarga yang ikut berpengaruh dalam perkembangan kepribadian seorang anak, salah satu faktor tersebut adalah pola asuh orang tua (Papalia 2008).

Pengasuhan ini berarti orang tua mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak sesuai dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat. Dimana suatu tugas tersebut berkaitan dengan mengarahkan anak menjadi mandiri di masa dewasanya baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Goleman (2002) cara orang tua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang mendalam dan permanen pada kehidupan anak. Goleman (2002) juga menemukan bahwa pasangan yang secara emosional lebih terampil merupakan pasangan yang paling berhasil dalam membantu anak-anak mereka mengalami perubahan emosi. Pendidikan emosi ini dimulai pada saat-saat paling awal dalam rentang kehidupan manusia, yaitu pada masa bayi.

Idealnya orangtua akan mengambil bagian dalam pendewasaan anak-anak karena dari kedua orangtua anak akan belajar mandiri melalui proses belajar sosial dengan *modelling*.

b. Pengalaman traumatik

Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang, dampaknya jejak rasa takut dan sikap terlalu

waspada yang ditimbulkan dapat berlangsung seumur hidup. Kejadian-kejadian traumatis tersebut dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga.

c. Temperamen

Temperamen dapat didefinisikan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional kita. Hingga tahap tertentu masing-masing individu memiliki kisaran emosi sendiri-sendiri, temperamen merupakan bawaan sejak lahir, dan merupakan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi meliputi faktor fisik dan fisiologis, namun karena kematangan emosi ini merupakan salah satu proses psikis, maka dipengaruhi juga oleh faktor pola asuh, pengalaman traumatik, temperamen, lingkungan sosial, dan pendidikan.

3.4. Karakteristik Kematangan Emosi

Menurut Powell (1983), terdapat beberapa kriteria kematangan emosi, yakni :

a. Kemampuan untuk beradaptasi dengan realitas.

Kemampuan yang berorientasi pada diri individu tanpa membentuk mekanisme pertahanan diri ketika konflik-konflik yang muncul mulai dirasakan mengganggu perilakunya. Orang yang masak secara emosional melihat suatu akar permasalahan berdasarkan fakta dan kenyataan di lapangan, tidak menyalahkan orang lain atau hal-hal yang bersangkutan sebagai salah faktor penghambat. Ia

dapat beradaptasi dengan lingkungannya dan selalu dapat berpikir positif terhadap masalah yang dihadapinya.

b. Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan.

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

c. Dapat mengontrol gejala emosi yang mengarah pada kemunculan kecemasan.

Munculnya kepanikan berawal dari terkumpulnya simpton-simpton yang memberikan radar akan adanya bahaya dari luar. Penumpukan kadar rasa cemas berlebihan dapat memunculkan kepanikan yang luar biasa. Orang yang mempunyai kemasakan emosi dapat mengotrol gejala-gejala tersebut sebelum muncul kecemasan pada dirinya.

d. Kemampuan untuk menemukan kedamaian jiwa dari memberi dibandingkan dengan menerima.

Semakin sehat tingkat kematangan emosi seseorang, individu tersebut dapat menangkap suatu keindahan dari memberi, ketulusan dalam membantu orang, membantu fakir miskin, keterlibatan dalam masalah sosial, keinginan untuk membantu orang lain, dan sebagainya.



- e. Konsisten terhadap prinsip, janji dan keinginan untuk menolong orang yang mengalami kesulitan.

Orang yang matang secara emosi adalah orang-orang yang telah menemukan suatu prinsip yang kuat dalam hidupnya. Ia menghargai prinsip orang lain dan menghormati perbedaan-perbedaan yang ada. Ia selalu menepati janjinya dan selalu bertanggung jawab dengan apa yang telah di ucapkannya. Ia juga mempunyai keinginan untuk menolong orang lain yang mengalami kesulitan.

- f. Dapat meredam instink negatif menjadi energi kreatif dan konstruktif.

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

- g. Kemampuan untuk mencintai

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

Anderson (dalam Hasanat, 1994) mengemukakan bahwa kriteria kematangan emosi ada empat hal, yaitu:

- a. Emosi terbuka, yakni individu mau menerima kritikan dan saran dari orang lain sehubungan dengan kelemahannya yang diperbuat demi pengembangan dari kepuasan pribadinya.

b. Emosi terarah, yakni individu dengan kendali emosinya sehingga dengan tenang dapat mengarahkan ketidakpuasan konflik-konflik penyelesaian yang lebih kreatif dan konstruktif.

c. Kasih sayang, yakni individu memiliki rasa kasih sayang yang dalam dan dapat diwujudkan secara wajar terhadap orang lain.

d. Emosi terkendali, yakni individu dapat mengontrol perasaan-perasaannya terhadap orang lain. Misalnya perasaan marah, cemburu dan ingin mengubah orang lain.

Menurut Feinberg (dalam <http://wangmuba.com/tag/kematangan-emosi/>) ada beberapa karakteristik atau tanda kematangan emosi seseorang yaitu:

a. Mampu menerima dirinya sendiri

Seseorang yang mempunyai pandangan atau penilaian baik terhadap kekuatan dan kelemahannya. Mampu melihat dan menilai dirinya secara objektif dan realitis. Individu dapat menggunakan kelebihan dan bakatnya secara efektif, dan bebas dari frustrasi- frustrasi yang biasa timbul karena keinginan untuk mencapai sesuatu yang sesungguhnya tidak ada dalam dirinya. Orang yang dewasa mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik, dan senantiasa berusaha untuk menjadi lebih baik. Individu tidak menginginkan untuk menandingi orang lain, melainkan berusaha mengembangkan dirinya sendiri.

b. Menghargai orang lain

Seseorang yang bisa menerima keadaan orang lain yang berbeda-beda. Individu dikatakan dewasa jika mampu menghargai perbedaan, dan tidak mencoba membentuk orang lain berdasarkan citra dirinya sendiri. Ini bukan berarti bahwa orang yang matang itu berhati lemah, karena jika kelemahan-

kelemahan yang ada dalam diri seseorang itu sudah sedemikian mengganggu tujuan secara keseluruhan, maka tidak segan untuk menghentikannya. Ukuran yang paling tepat dan adil dalam hubungan dengan orang lain bahwa kita menghormati orang lain, dan ketidakinginan untuk memperlak atau memanipulasi orang lain.

c. Menerima tanggung jawab

Orang yang tidak dewasa akan menyesali nasib buruknya. Bahkan, akan berpendapat bahwa nasib buruk itu disebabkan oleh orang lain. Sedangkan orang yang sudah dewasa mengenal dan menerima tanggung jawab dan pembatasan-pembatasan situasi dimana orang tersebut berbuat dan berada. Tanggung jawab adalah perasaan bahwa seseorang itu secara individu bertanggung jawab atas semua kegiatan, atau suatu dorongan untuk berbuat dan menyelesaikan apa yang harus dan patut diperbuat dan diselesaikan. Mempercayakan nasib baik pada orang lain untuk memecahkan persoalan diri sendiri adalah tanda ketidakdewasaan. Perasaan aman dan bahagia akan dapat dicapai dengan memiliki kepercayaan dalam tanggung jawab atas kehidupan sendiri.

d. Percaya pada diri sendiri

Seseorang yang matang dapat menyambut dengan baik partisipasi dari orang lain, meski itu menyangkut pengambilan suatu keputusan, karena percaya pada dirinya sendiri dapat memperoleh kepuasan sehingga memperoleh perasaan bangga, bersama dengan kesadaran tanggung jawabnya. Seseorang yang dewasa belajar memperoleh suatu perasaan kepuasan untuk mengembangkan potensi orang lain.

e. Sabar

Seseorang yang dewasa belajar untuk menerima kenyataan, bahwa untuk beberapa persoalan memang tidak ada penyelesaian dan pemecahan yang mudah, tidak akan menelan begitu saja saran yang pertama, akan menghargai fakta-fakta dan sabar dalam mengumpulkan informasi sebelum memberikan saran bagi suatu pemecahan masalah. Bukan saja sabar, tetapi juga mengetahui bahwa adalah lebih baik mempunyai lebih dari satu rencana penyelesaian.

f. Mempunyai rasa humor

Orang yang dewasa berpendapat bahwa tertawa itu sehat tetapi tidak akan menertawakan atau merugikan atau melukai perasaan orang lain. Seseorang juga tidak akan tertawa jika humor itu membuat orang lain jadi tampak bodoh. Humor semestinya merupakan bagian dari emosi yang sehat, yang memunculkan senyuman hangat dan pancaran yang manis. Perasaan humor menyatakan sikap seseorang terhadap orang lain. Orang yang dewasa menggunakan humor sebagai alat melicinkan ketegangan, bukan pemukul orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kriteria kematangan emosi meliputi beberapa hal, diantaranya: kemampuan beradaptasi dengan realitas, beradaptasi dengan perubahan, mempunyai rasa humor, sabar, percaya diri, menemukan kedamaian jiwa dengan memberi, konsisten terhadap prinsip, dapat meredam instink negatif menjadi energi yang kreatif dan sebagainya.

IV. HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL

Sangat banyak pandangan dan pengalaman hidup menunjukkan bahwa keberhasilan hidup manusia banyak ditentukan kemampuan mengelola diri dan kemampuan mengelola hubungan dengan orang lain. Salah satu kualitas hidup seseorang yang banyak menentukan keberhasilan dalam menjalin hubungan dengan orang lain adalah perilaku prososial.

Perilaku prososial merupakan perilaku seseorang yang mempunyai konsekuensi sosial positif, yang ditujukan bagi kesejahteraan orang lain secara fisik maupun psikologis. Perilaku tersebut merupakan perilaku yang lebih banyak memberikan keuntungan pada orang lain daripada diri sendiri (Wrightsman dan Deaux 1981).

Brigham (Dayakisni & Hudaniah, 2006), menyatakan bahwa perilaku prososial mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain. Rydell dkk (1997), menuliskan bahwa hal-hal yang paling disepakati oleh para ahli psikologi sebagai perilaku prososial adalah suka menolong, dermawan, empati, dan aktif untuk melakukan inisiatif dalam situasi interaksi sosial. Dengan demikian, pelaku prososial sering dituntut untuk mampu mengontrol diri dan memiliki kesanggupan untuk menekan respon minat diri demi tindakan melayani kebutuhan orang lain (Waters dkk dalam Rydell, 1997).

Bagi seseorang, tindakan-tindakan prososial memang sangat dituntut, mengingat fungsi relawan sendiri sebagai seorang yang bersedia atau rela membantu orang lain. Namun relawan adalah manusia biasa yang memiliki risiko sangat besar terkena dampak psikologis dari tugas kemanusiaan yang diemban

dan juga dampak psikososial dari pekerjaan kemanusiaan yang penuh dengan tekanan (dalam <http://www.urbanpoor.or.id>).

Hal ini tentunya berkaitan erat dengan kematangan emosi dari relawan itu sendiri, karena emosi sangat memegang peranan penting dalam diri dan kehidupan individu. Seorang individu yang matang emosinya mampu mengeksplorasi energi positifnya dan meminimalisir emosi negatifnya, mampu berempati, tidak memikirkan diri sendiri, mempertimbangkan perasaan orang lain dan berfikir realistis. Seseorang yang telah matang emosinya memiliki kekayaan dan keanekaragaman ekspresi emosi, ketepatan emosi dan kontrol emosi (Chaplin, 2005).

Para ahli psikologi dan psikiater sepakat, bahwa kesuksesan seseorang ditandai dengan berkembangnya prestasi serta kematangan emosinya. Meski tidak ada orang yang menyangkal pernyataan ini, tetapi sedikit orang yang mengetahui secara pasti tentang bagaimana penampilan seseorang yang dewasa atau matang itu, bagaimana cara berpakaianya, bagaimana caranya menghadapi tantangan, bagaimana tanggung jawabnya terhadap keluarga, dan bagaimana pandangan hidupnya tentang dunia ini. Namun yang jelas, kematangan emosi adalah sebuah modal yang sangat berharga. (<http://wangmuba.com/tag/kematangan-emosi/>)

Kematangan emosi ditandai dengan bagaimana konflik dipecahkan dan bagaimana kesulitan ditangani. Orang yang sudah matang emosinya memandang kesulitan-kesulitannya bukan sebagai malapetaka, tetapi sebagai tantangan-tantangan (Anderson, dalam Hasanat 1994).

Secara tidak langsung antara kematangan emosi dengan perilaku prososial memiliki keterkaitan, karena orang yang berperilaku prososial pada umumnya

mampu mengatasi kemarahan dengan baik, mampu merespon secara langsung, melakukan cara-cara yang dapat meminimalisir konflik dan mampu mempertahankan hubungan sosialnya (Fabes dan Eisenberg dalam Papalia dkk, 2002). Oleh karena itu Ford (Latifah, 2000) juga mengatakan bahwa orang yang memiliki intensi perilaku prososial yang tinggi mampu mengekspresikan perhatian sosial lebih banyak

Dari urain diatas maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa kematangan emosi dengan perilaku prososial memiliki keterkaitan, karena orang yang berperilaku prososial pada umumnya mampu mengatasi emosi serta mampu merespon secara langsung, melakukan cara-cara yang dapat meminimalisir konflik dan mampu mempertahankan hubungan sosialnya

V . SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku prososial merupakan perilaku seseorang yang mempunyai konsekuensi sosial positif, yang ditujukan bagi kesejahteraan orang lain secara fisik maupun psikologis
2. Emosi merupakan suatu keadaan yang mempunyai intensitas kuat, yang disertai perubahan menyeluruh dalam fisiologi tubuh, yang membuat efek membekas dan dirasakan terhadap suatu objek yang dapat bersifat positif atau negatif.
3. Orang yang matang secara emosi adalah orang-orang yang telah menemukan suatu prinsip yang kuat dalam hidupnya. Ia menghargai prinsip orang lain dan menghormati perbedaan-perbedaan yang ada. Ia selalu menepati janjinya dan selalu bertanggung jawab dengan apa yang telah di ucapkannya. Ia juga mempunyai keinginan untuk menolong orang lain yang mengalami kesulitan.
4. Orang yang memiliki kematangan Emosional akan dapat berperilaku prososial sehingga pada umumnya mampu mengatasi emosi serta mampu merespon secara langsung, melakukan cara-cara yang dapat meminimalisir konflik dan mampu mempertahankan hubungan sosialnya

DAFTAR PUSTAKA

- Abin, SM. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Rosda Karya Remaja.
- Arikunto, Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian*, Jakarta : PY. Rineka Cipta.
- Calvin S. Hall & Gardner Lidzey (editor A. Supratiknya). 2005. *Teori-Teori Psiko Dinamik (Klinis)*. Jakarta : Kanisius
- Chaplin, J.P. (terj. Kartini Kartono). 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta P.T. Raja Grafindo Persada.
- Ehrenreich, J.H. & Elliot, T.L. (2004) *Managing stress in humanitarian aid workers: a survey of humanitarian aid agencies psychosocial training and support of staff*. Dalam *Journal of Peace Psychology*, vol 10, no.1, p.5-66
- Goleman, Daniel. 2002. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. 1986. *Metode Reasearch Jilid II*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Hadi dan Pemandiningsih, 2000. *Manual SPS (Seri Program Statistik)*. Yogyakarta : UGM.
- Hasanat, N. 1994. *Apakah Perempuan lebih Depresif dari Laki-laki? Laporan Penelitian (tidak diterbitkan)* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hasbianto, EN, 2000. *Kritik Atas Psikologi dari Bidang Advokasi Pemberdayaan Perempuan (dalam Tantangan Psikologi Menghadapi Millenium Baru)*. Yogyakarta : Yayasan Pembina Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Developmental Psychology*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Latifah, L., 2000. *Kompetensi Sosial, Status Sosial, dan Viktimisasi di Sekolah Dasar*. Skripsi (Tidak Diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Lone, P., & Shrene, A. 1986. *Working Woman: A Guide to Fitness and Health*. Toronto: The Mosby, Co.
- Nana, S., 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D., E., dkk. 2008. *Human Development* : Jakarta : Kencana Media Group.

Papalia, D., E., Olds, S., W., & Feldman, R., D., 2002. *A Child's World, Infancy Through Adolescence*. Ninth Edition. New York, USA: Mcgraw- Hill Companies, Inc

Pertiwi, R., R., 1999. *Persepsi Terhadap Suasana Keluarga dan Kompetensi Sosial Pra- Remaja*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Powell, M. 1983. *The Psychology of Adolescence*. New York: The Bobbs-Meril, Co.

Rydell, A., M., Hagekull, B., & Bohlin, G., 1997. *Measurement Of Two Social Competence Aspect In Middle Childhood*. *Journal Of Development Psychology*. Vol. 33, No 05, 824- 833. American Psychological Association.

Sumadi,S., 1984. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Rajawali.

Syamsu Yusuf LN. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja..* Bandung : PT Rosda Karya Remaja

Tim Dosen, 2007. *Metode Penelitian*, Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Young, P. T. 1950. *Emotion in Human and Animal*. New York: John Willey & Son, Inc

<http://aids-ina.org/modules.php?name=Abstract>

<http://kampiunpsikologi.wordpress.com/2008/11/19/pengertian-kematangan-emosi/>

<http://warmada.staff.ugm.ac.id/Life/kematangan.html>

<http://wangmuba.com/tag/kematangan-emosi/>

<http://www.kesrepro.info/?q=node/325>

Relawan Forum LSM Aceh. <http://www.urbanpoor.or.id>. 08/01/05

Hand out Relawan LatHIVa IAIN SU; 2007