

## HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN PSIKOSOMATIS PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

Ana Sa'ida Rachmaniya, Siti Azizah Rahayu  
Prodi Psikologi, UIN Sunan Ampel Surabaya  
sitiazizahr7@gmail.com

### *Abstract*

**Abstract:** *The research aims to find out the relationship between emotional maturity and psychosomatic tendencies on teenagers living in boarding schools. This research is a quantitative study of correlation using data collection techniques in the form of emotion maturity scale and psychosomatic tendency scale. Subject of research amounted to 86 students from the population number of 430 students Pondok Pesantren Al-Qur'an Sciences (PIQ) Singosari Malang. Data retrieval using simple random sampling technique. The data analysis technique used is a product moment analysis with a significance of 0.05. The results showed that there was a link between emotional maturity and psychosomatic tendencies in teenagers living in boarding schools with significance values of  $0.001 < 0.05$ . In the table correlation there is a correlation coefficient value of -0.343 which means the higher the maturity of emotions then the lower the psychosomatic tendencies, as well as vice versa, the lower the maturity of emotions then the higher the tendency Psychosomatic.*

**Keywords:** *emotional maturity, psychosomatic possibilities, adolescents*

### **Pendahuluan**

Fenomena terjadinya kecenderungan psikosomatis juga dialami oleh remaja dimana masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.<sup>1</sup> Menurut Hall (dalam Fatimah, 2006) masa remaja sebagai masa “*Storm and Stress*”. Ia menyatakan bahwa selama masa remaja, banyak masalah yang dihadapi karena remaja berupaya menemukan jati dirinya (identitasnya), kebutuhan aktualisasi diri dalam rangka meningkatkan percaya diri pada remaja. Hurlock (1980) membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 12-17 tahun dan masa remaja akhir dengan usia antara 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa.<sup>2</sup>

Meskipun masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh kesukaran, bahwa remaja diharapkan dapat memahami serta menguasai emosinya. Remaja yang dapat memahami dan menguasai emosinya akan mampu mencapai kondisi emosional yang adaptif. Remaja yang menunjukkan kontrol emosi yang baik, memiliki kapasitas perilaku yang dapat menangani kemarahannya. Dalam hal ini remaja awal cenderung memiliki kemarahan yang lebih besar, sedangkan remaja akhir lebih mampu mengendalikan kemarahannya.

Remaja merupakan generasi muda yang berperan sebagai penerus cita-cita bangsa, oleh karena itu remaja diharapkan dapat mengembangkan potensi diri secara optimal serta mampu menguasai ilmu pengetahuan agar kelak di masa depan dapat berpartisipasi secara aktif dalam pembangunan bangsa menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu cara yang

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock, 1980, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta: Hal. 212.

<sup>2</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang*. Hal. 206

dapat dicapai untuk membentuk remaja yang berkualitas yaitu melalui pendidikan salah satunya di pondok pesantren.

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang diselenggarakan oleh masyarakat. Di Indonesia, pesantren masuk ke dalam jalur pendidikan non formal dengan kekhususan pada pembelajaran keagamaan dan di bawah asuhan oleh seorang kyai. Namun, dalam perkembangannya sudah banyak pondok pesantren yang sudah menyelenggarakan pendidikan formal, baik dalam bentuk madrasah maupun sekolah umum (Mansur, 2004). Berbeda dengan lembaga pendidikan yang lainnya, lingkungan kehidupan pondok pesantren memiliki ciri khas berupa lingkungan sosial yang bersifat multikultur, dimana para santri dari beragam latar belakang keluarga dan budaya bertemu di dalam satu wadah pendidikan dan dalam waktu yang cukup lama bersama-sama menjalani aktivitas sehari-hari. Rangkaian jadwal kegiatan serta peraturan yang sudah dibuat oleh pondok harus dilaksanakan oleh santri secara bersama-sama tanpa memandang perbedaan kebudayaan, ras, suku, tingkatan kelas sosial dan lain-lain.<sup>3</sup>

Nevid (2003: 148) menerangkan bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik dimana faktor psikologis berperan membantu munculnya atau menjadi penyebab munculnya suatu gangguan fisik akibat dari kegiatan fisiologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Gangguan yang menyerang fisik adalah pusing, tubuh lemas, keluar keringat dingin hingga sakit jantung. Ciri utama gangguan ini adalah adanya keluhan-keluhan gejala fisik yang berulang-ulang disertai dengan permintaan pemeriksaan medik, meskipun sudah berkali-kali terbukti hasilnya negatif dan juga sudah dijelaskan oleh dokternya bahwa tidak ditemukan kelainan yang menjadi dasar keluhannya. Dari permasalahan-permasalahan yang begitu kompleks, kemampuan santri/remaja yang tinggal di pondok pesantren berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Kemampuan menyelesaikan masalah secara objektif dipengaruhi oleh kematangan emosinya. Menurut Kartono bahwa psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Psikosomatis juga kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam penyakit jasmaniah atau justru membuat semakin parahnya suatu penyakit jasmaniah yang sudah ada.

Keterkaitan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Colaianni & Francoise (2016) yaitu tentang cara mencapai emosi pada pasien psikosomatis. Penelitian tersebut bertujuan untuk menunjukkan bagaimana cara membantu pasien tersebut terhubung dengan emosi dan bagaimana gejala somatik bisa menjadi bermakna dengan menantang keyakinan, aturan dan interaksi baik individu maupun keluarga, serta emosi di ungkapkan atau ditekan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebuah alat bantu seperti psikoterapis sangat berguna pada pasien psikosomatis dan keluarga mereka. Teknik ini memungkinkan keluarga untuk berhubungan dengan emosi yang terkait dengan kejadian traumatis, tanpa mengancam kesatuan keluarga.<sup>4</sup>

Berdasarkan fenomena yang terjadi di kalangan remaja yang tinggal di pondok pesantren serta uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren.

---

<sup>3</sup> Mansur, 2004, *Moralitas Pesantren*. Yogyakarta: Safiria Insania Press, Hal. 23.

<sup>4</sup> Colaianni & Francoise, 2016 *How to Reach Emotions with Psychosomatic Patients: A Case Report*. Department of Psychology, UCL, Louvain La Neuve, and Department of Dermatology, ULB-Erasme Hospital, Brussels, Belgium. P. 23.

## Landasan Teori

Nevid (2003) menerangkan bahwa psikosomatis adalah gangguan fisik dimana faktor psikologis berperan membantu munculnya atau menjadi penyebab munculnya suatu gangguan fisik akibat dari kegiatan fisiologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Gangguan yang menyerang fisik adalah pusing, tubuh lemas, keluar keringat dingin hingga sakit jantung. Ciri utama gangguan ini adalah adanya keluhan-keluhan gejala fisik yang berulang-ulang disertai dengan permintaan pemeriksaan medik, meskipun sudah berkali-kali terbukti hasilnya negatif dan juga sudah dijelaskan oleh dokternya bahwa tidak ditemukan kelainan yang menjadi dasar keluhannya (Rusdi, 2013: 84). Ciri khas gangguan psikosomatis adalah adanya keluhan fisik yang berulang dalam jangka waktu lama, namun secara diagnosis fisik pasien dinyatakan baik-baik saja, tidak ada yang salah dengan tubuhnya. Umumnya keluhannya banyak, tidak hanya lambung atau dada, melainkan seluruh organ tubuh bisa merasa sakit. Bahkan pada kasus gangguan psikosomatis yang berat, penderita bisa mengalami gangguan pada mata, masalah kelamin dll. Ini yang disebut *pseudoneurological effect*, yaitu tahapan di mana beban pikiran mempengaruhi sarafnya.<sup>5</sup>

Psikosomatis disebabkan oleh beban pikiran yang tidak terselesaikan atau tidak tersalurkan dalam waktu yang cukup lama. Sebagai contoh, bila penderita tidak memiliki teman untuk menceritakan bebannya (tidak ada teman untuk curhat) maka ia akan menyimpan beban pikirannya sendiri. Keadaan ini lambat laun akan menumpuk dalam benaknya dan suatu saat akan melampaui ambang batas ketahanannya dalam menahan beban psikologis, kemudian timbul keluhan pada fisiknya.<sup>6</sup> Menurut Burhani (2002) psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kementalan dan sosial. Seseorang jika emosinya menumpuk, maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya guncangan dan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berkepanjangan tidak dapat dijauhkan, maka ia akan dipaksa untuk selalu berjuang menekan perasaannya. Perasaan tertekan, cemas, kesepian dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Secara umum perasaan cemas, tertekan yang berkepanjangan adalah pengalaman emosional yang tidak menggembarakan yang dialami oleh seseorang ketika merasa terancam sesuatu yang jelas ada tetapi tidak mudah ditemukan.<sup>7</sup>

Menurut Mubarak (2000) kecemasan biasanya diikuti oleh perubahan-perubahan fisik pada orang tersebut seperti cepatnya debaran jantung, tekanan darah meninggi, hilang selera makan, napas tersenggal-senggal, keringat dingin, sering kencing, tidak bisa tidur nyenyak dan bahkan pingsan.<sup>8</sup> Atkinson (1999) berpendapat bahwa faktor utama yang menyebabkan terjadinya psikosomatis adalah stres. Faktor lain yang menyebabkan psikosomatis adalah pola perilaku individu dan kondisi rentan individu terhadap tekanan fisik dan psikis. Selain itu faktor terakhir yang menyebabkan psikosomatis adalah emosi. Individu yang matang emosinya tidak mudah terganggu oleh rangsang-rangsang yang bersifat emosional (emosi negatif) baik dari dalam maupun dari luar dirinya.<sup>9</sup>

Kematangan emosi merupakan suatu kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak dimana dalam kematangan emosi ini ada keterlibatan kontrol emosional (Chaplin, 2011).<sup>10</sup> Menurut Katkovsky dan Gorlow (dalam Rizqi, 2011) kematangan emosi adalah dimana kepribadian secara terus menerus berusaha

---

<sup>5</sup> Junaidi Iskandar, 2012, *Anomaly jiwa*. Yogyakarta: Andi. Hal. 3

<sup>6</sup> Ibid

<sup>7</sup> Ahmad Najib Burhani, 2002, *Tarekat Tanpa Tarekat: Jalan Baru Menjadi Sufi*. Jakarta: serambi. Hal. 174.

<sup>8</sup> Ahmad. Mubarak, 2000, *Solusi Krisis Kerobanian Manusia Modern Jiwa Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Paramadina. Hal. 18

<sup>9</sup> Atkinson, 1999, *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga. Hal. 359

<sup>10</sup> J. P. Chaplin, 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press. Hal.165.

mencapai keadaan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal.<sup>11</sup> Ciri-ciri dari kematangan emosi menurut Walgito (2004) sebagai berikut: (a) Orang yang telah matang emosinya dapat menerima baik keadaan dirinya maupun orang lain secara objektif; (b) Orang yang matang emosinya tidak bersifat impulsif dan merespon stimulus yang mengena; (c) Orang yang matang emosinya mampu mengontrol emosinya dengan baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya; (d) Orang yang matang emosinya memiliki tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah frustrasi dan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.<sup>12</sup>

Berdasarkan dari ciri-ciri di atas peneliti merangkum aspek-aspek kematangan emosi sebagai berikut: (a) Kontrol Emosi, Bagaimana remaja mampu mengontrol dirinya dalam berperilaku atas hasil dari reaksi-reaksi emosinya. Seseorang yang mampu mengontrol emosinya, mampu pula mengontrol perilakunya, sehingga perilakunya menunjukkan tanda-tanda kematangan. (b) Pengambilan Keputusan, Bagaimana remaja mampu mengambil keputusan yang tepat dengan mempertimbangkan sebab akibatnya. Keputusan yang diambil dengan pertimbangan merupakan keputusan yang baik dan saat dilaksanakan akan menguntungkan semua pihak. (c) Penerimaan Diri, Bagaimana individu mampu menerima dirinya dan orang lain dalam menghadapi berbagai macam situasi. Individu yang mampu menerima dirinya dan orang lain apa adanya akan cenderung bertindak laku sesuai hati nurani sehingga kemungkinan untuk berperilaku yang menyimpang menjadi lebih kecil.<sup>13</sup> (d) Tanggung Jawab, Bagaimana seseorang mampu bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang diambilnya dan atas segala resiko yang terjadi akibat reaksi emosinya. Seseorang yang telah matang secara emosi mampu bertanggung jawab terhadap segala hal yang dilakukannya dan akan berusaha menyelesaikan setiap masalah yang dihadapinya Menurut Gwennaelle Colaanni & Francoise Poot (2016) salah satu yang mempengaruhi psikosomatis biasanya berhubungan dengan kesulitan dalam mengekspresikan emosi.<sup>14</sup> Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Patrisia (2009), yang mengatakan bahwa kematangan emosi identik dengan seorang remaja dimana masa remaja merupakan masa perubahan atau biasa disebut masa labil, selain itu penyesuaian dalam lingkungan sosialnya juga turut menentukan kematangan emosi pada remaja.<sup>15</sup>

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Untuk menguji hipotesis penelitian, sebelumnya akan dilakukan pengidentifikasian variabel-variabel yang diambil dalam penelitian ini. Metode penelitian kuantitatif yang penulis gunakan adalah penelitian korelasional yang ditujukan untuk mengetahui hubungan antara suatu variabel dengan variabel-variabel lain.<sup>16</sup> Adapun kedudukan masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah Kematangan emosi sebagai variabel Bebas (*Independen*) dan Kecenderungan psikosomatis sebagai variabel Terikat (*Dependen*).

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an (PIQ) Singosari Malang yang berjumlah 430 santri. Peneliti mengambil subjek santri di pondok pesantren tersebut dikarenakan kegiatan di pondok pesantren tersebut sangat

---

<sup>11</sup> Ilmi Rizqi, 2011, *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury pada Remaja*. Jakarta: Fak. Psikologi. Hal. 30.

<sup>12</sup> Bimo Walgito, 2002, *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi. Hal. 135.

<sup>13</sup> Ibid, hal 135.

<sup>14</sup> Colaanni & Francoise, *How to Reach Emotions with Psychosomatic Patients: A Case Report*. Department of Psychology, p. 56

<sup>15</sup> Patrisia Widowati, 2009, *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Akhir*. Yogyakarta: Fak. Psikologi. Hal. 33.

<sup>16</sup> Sugiyono, 2015, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta. Hal. 20

padat, selain itu santri di pondok pesantren tersebut juga harus merangkap sebagai seorang siswa yang mengenyam pendidikan sekolah formal di luar lingkungan pondok pesantren yang tentunya memiliki jadwal yang tak kalah padat dengan kegiatan di pondok pesantren sesuai dengan kebijakan yang telah di tentukan oleh pihak sekolah

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis *probability sampling*, dengan cara *random sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel, dan cara pengambilan data menggunakan *random sampling* yaitu dari semua anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi itu.<sup>17</sup>

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber dan berbagai cara. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala kematangan emosi yang disusun peneliti berdasarkan 4 aspek menurut beberapa ahli yaitu aspek kontrol emosi, aspek pengambilan keputusan, aspek penerimaan diri dan aspek tanggung jawab. Skala psikosomatis dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala psikosomatis yang disusun peneliti berdasarkan dimensi psikosomatis yang tergolong dari beberapa jenis bagian sistem menurut Prawirohardjo (1973) dalam bukunya membuat klasifikasi atas jenis-jenis psikosomatis dalam beberapa bentuk antara lain: sistem *cardiovascular*, sistem *gastrointestinal*, sistem *musculoskeletal*, sistem *respiratory*, sistem *endocrine*, sistem kulit, sistem *genitourinary*, sistem *nervorum*.<sup>18</sup>

## Hasil dan Pembahasan

Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis diperoleh dengan cara menghitung koefisien korelasi. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for windows versi 24.00. Berikut ini adalah hasil uji statistik menggunakan korelasi *product moment* :

Tabel 01  
Tabel Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

		Correlations	
		Kematangan Emosi	Kecenderungan Psikosomatis
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	1	-.343**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	86	86
Kecenderungan Psikosomatis	Pearson Correlation	-.343**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	86	86

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel hasil uji korelasi *product moment* di atas menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 86 santri Pondok Pesantren Ilmu Al-

<sup>17</sup> Ibid, Hal. 59.

<sup>18</sup> Ibid, Hal. 224.

Qur'an (PIQ) Singosari Malang diperoleh taraf signifikansi sebesar  $0.001 < 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara variabel kematangan emosi dengan variabel kecenderungan psikosomatis diterima.

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisien korelasi sebesar  $-0.343$ , maka arah hubungannya bersifat negatif yang dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah kecenderungan psikosomatis, begitupula sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi kecenderungan psikosomatis.

Dari hasil analisis data juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif dalam penelitian tersebut sebesar  $0.117 (r^2)$  atau setara dengan  $11,7\%$ , dimana  $r$  adalah  $(-0.343)^2$ . Artinya bahwa variabel kematangan emosi memberi sumbangan sebesar  $11.7\%$  terhadap kecenderungan psikosomatis pada remaja, dengan demikian masih ada  $88.3\%$  faktor-faktor lain di luar variabel kematangan emosi yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini dan akan dijelaskan pada sub bab pembahasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Hasil penelitian yang dilakukan pada santri di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an (PIQ) Singosari Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis.

Dalam penelitian tersebut tidak dilakukan uji prasyarat seperti uji linieritas dan uji normalitas karena kedua skala dalam penelitian tersebut baik skala kematangan emosi maupun skala kecenderungan psikosomatis merupakan hasil adaptasi dari penelitian terdahulu, yang mana pada penelitian sebelumnya telah dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu.

Hasil uji korelasi dengan menggunakan *Product Moment* diperoleh harga koefisien korelasi sebesar  $-0.343$  dengan signifikansi  $0.001$ , karena signifikansi  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Dalam penelitian ini juga menunjukkan harga koefisien korelasi negatif yaitu  $-0.343$  maka arah hubungannya adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi, maka kecenderungan psikosomatis yang dialami cenderung semakin rendah, begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi, maka kecenderungan psikosomatis yang dialami cenderung semakin tinggi.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Junaidi (2012: 2), bahwa psikosomatis merupakan suatu gangguan fisik yang disebabkan oleh kondisi kejiwaan seseorang, dimana kondisi psikis atau emosional langsung menimbulkan gangguan pada fisik. Pada kasus ini secara fisik sebenarnya tidak ada masalah, tetapi subjek mengeluhkan sakit akibat pengaruh psikis, emosi atau pikirannya yang sedang bermasalah.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi merupakan salah satu faktor yang turut menentukan psikosomatis yang dialami oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Murray, 1997 (dalam Astuti, 2009), bahwa suatu kondisi untuk mencapai perkembangan pada diri individu/remaja yaitu dimana individu mampu mengarahkan dan mengendalikan emosi yang kuat agar dapat diterima oleh diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gwennaelle Colaianni & Francoise Pot (2016), bahwa kondisi psikosomatis biasanya berhubungan dengan kesulitan dalam mengekspresikan emosi

Seseorang yang kurang matang secara emosi kurang mampu mengendalikan emosi sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Sedangkan seseorang yang mampu mengontrol dan mengarahkan emosi secara tepat diharapkan mempunyai perilaku yang sesuai dengan norma sosial maka seseorang tersebut dapat dikatakan matang secara emosi.

Tingkat kematangan emosi yang cenderung tinggi akan meminimalkan efek negatif dari konflik kejiwaan yang kronis yang dapat menimbulkan gangguan psikosomatis yaitu gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi akibat dari kegiatan fisiologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi (Kartini Kartono, 1986: 148).

Dari hasil analisis data juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif dalam penelitian tersebut sebesar 0.117 ( $r^2$ ) atau setara dengan 11,7%, dimana  $r$  adalah  $(-0.343)^2$ . Artinya bahwa variabel kematangan emosi memberi sumbangan sebesar 11.7% terhadap kecenderungan psikosomatis pada remaja, dengan demikian masih ada 88.3% faktor-faktor lain di luar variabel kematangan emosi yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap psikosomatis menurut Atkinson (1999: 359) adalah stres, pola perilaku individu dan kondisi rentan individu terhadap tekanan fisik dan psikis.<sup>19</sup>

Remaja yang telah matang emosinya dapat berpikir secara objektif. Dengan demikian kemungkinan terjadinya konflik dengan orang lain dapat dikurangi, sehingga tingkat stres dapat diturunkan dan psikosomatis dapat berkurang. Selain itu remaja juga mampu memberikan tanggapan atau respon secara tepat terhadap masalah yang dihadapi sehingga permasalahan dapat terselesaikan sebelum timbul konflik kejiwaan yang dapat menimbulkan stres tinggi disertai keluhan fisik yang mengarah pada psikosomatis seperti gangguan pada jantung dan pembuluh darah, gangguan saluran pencernaan, gangguan yang menyerang otot dan tulang, gangguan saluran pernafasan, gangguan sistem endokrin, gangguan pada kulit, gangguan pada alat kemih dan kelamin, serta gangguan pada sistem nervorum.

Walgito (2002) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi akan mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, tidak meledakkan begitu saja namun menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkannya dengan cara-cara yang lebih diterima, sehingga emosinya dapat tersalurkan dan tidak berpengaruh terhadap kondisi fisik secara nyata (psikosomatis).<sup>20</sup>

Selanjutnya Walgito (2002) menyatakan bahwa kematangan emosi juga ditandai dengan sifat yang tidak mudah frustrasi. Hal ini dapat menumbuhkan harapan dan motivasi yang tinggi. Hal ini akan menyebabkan kondisi yang tidak mudah cemas, stres dan depresi. Selanjutnya jika beban stres rendah, maka kecenderungan psikosomatis akan semakin rendah.<sup>21</sup>

Berbeda dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren yang memiliki tingkat kematangan emosi yang cenderung rendah, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menyalurkan emosi yang ada pada dirinya. Hal ini dapat berakibat pada munculnya konflik emosional yang kronis. Apabila hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama maka secara fisiologis organ dalam tubuh berada dalam keadaan hiperaktif dan lama kelamaan dapat merusak struktur organ tubuh yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali seperti semula), sehingga muncul psikosomatis.

Berdasarkan deskripsi data lama di pondok pesantren, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tertinggi pada variabel kematangan emosi ada ada responden yang tinggal selama 6 tahun di pondok pesantren dengan nilai *mean* sebesar 140.5000. Sedangkan nilai rata-rata tertinggi pada variabel kecenderungan psikosomatis terdapat pada responden yang tinggal selama 3 tahun di pondok pesantren dengan nilai *mean* sebesar 75.4545.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bettina F. Piko, Szaboles Varga & David Mellor (2016), bahwa gejala psikosomatis yang sering dialami oleh remaja tidak hanya mengalami kelelahan saja, tetapi terdapat masalah sosial (yaitu, kebutuhan yang belum terpenuhi, daya saing dan rasa malu) juga merupakan penyebab dari psikosomatis. Emosi biasanya dibangkitkan oleh peristiwa eksternal dan reaksi emosional yang ditunjukkan kepada

<sup>19</sup> Atkinson, 1999, *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga. Hal. 359.

<sup>20</sup> Bimo Walgito, (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi, hal. 20.

<sup>21</sup> Ibid, hal. 29.

peristiwa tersebut. Emosi juga dapat dibangkitkan oleh berbagai stimuli seperti (membayangkan semua hal yang dapat membuat marah, misalnya).

Berdasarkan kuesioner yang diberikan, dapat diketahui bahwa rata-rata subjek mengalami serta merasa kelalahan apabila subjek sedang mendapat tugas yang banyak maupun kegiatan yang padat, baik di pondok pesantren maupun di sekolah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Bettina F. Piko, Szaboles Varga & David Mellor (2016), bahwa dari hasil penelitian tersebut kelelahan merupakan gejala dari psikosomatis yang paling sering dialami oleh remaja, selain itu juga diikuti dengan masalah tidur dan sakit punggung (bagian bawah).

Ketika remaja mengalami konflik emosional baik menyangkut masalah akademik (baik di sekolah maupun di pondok pesantren) maupun non-akademik maka emosi yang muncul akan ditangkap oleh panca indera kemudian diteruskan ke sistem limbik yang merupakan pusat dari emosi. Dari sistem limbik emosi akan disadari dan selanjutnya akan diambil keputusan-keputusan untuk mengambil tindakan yang kemudian diekspresikan melalui berbagai bentuk perangsang emosi, seperti muka yang cerah atau cemberut, muka merah atau pucat dan menangis. Mekanisme faali ini pada mulanya bersifat normal, tapi jika stimulus yang diterima terlalu berat maka dalam jangka waktu lama akan berubah menjadi abnormal dan mengakibatkan kerusakan struktur organ yang permanen.

Dengan demikian dapat dimengerti bahwa, kematangan emosi sangat diperlukan dan berpengaruh khususnya bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, baik dari padatnya kegiatan pondok, kegiatan sekolah dan berbagai permasalahan lainnya agar tidak berdampak pada psikosomatis.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren terbukti secara empiris memiliki taraf signifikansi sebesar 0.001. Penelitian ini juga memberikan hasil korelasi sebesar -0.343 bahwa kematangan emosi memiliki hubungan dengan arah negatif dengan kecenderungan psikosomatis. Artinya semakin tinggi kematangan emosi pada remaja maka kecenderungan psikosomatis semakin rendah, begitupula sebaliknya semakin rendah kematangan emosi pada remaja maka kecenderungan psikosomatis semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan terkait dengan penelitian yang selanjutnya, yaitu : (a) Bagi subjek penelitian, Diharapkan agar dapat mengontrol emosinya, serta sebagai bahan pengetahuan agar subjek mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, tidak meledakkan begitu saja namun menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan dengan cara-cara yang lebih diterima, sehingga emosinya dapat tersalurkan dan tidak berpengaruh terhadap kondisi fisiknya secara nyata dan subjek mampu meminimalisir terjadinya psikosomatis. (b) Bagi Pondok Pesantren/Sekolah, Pondok Pesantren maupun sekolah merupakan tempat dimana santri menghabiskan sebagian besar waktunya dalam sehari-hari, sehingga santri harus merasa pondok pesantren maupun sekolah sebagai rumah sendiri. Sehingga pondok pesantren maupun sekolah diharapkan mampu menciptakan suasana, serta atmosfer yang ramah dan nyaman bagi santri. (c) Bagi Peneliti Selanjutnya, Diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan dan menambah wawasan serta terdapat kelanjutan penelitian sehingga perkembangan ilmu tidak berhenti tetapi lebih berkembang. Oleh karena itu disarankan menggunakan populasi yang lebih luas serta menambah variabel-variabel lain sebagai pengontrol, selain itu diharapkan lebih berhati-hati apabila menggunakan skala/instrumen yang didapat dari hasil adaptasi penelitian sebelumnya, dan sebaiknya dilakukan *expert judgment* terlebih dahulu agar indikator maupun pernyataan yang akan di uji tidak terdapat kekeliruan.

## Daftar Pustaka

- Atkinson. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Burhani, ahmad najib. (2002). *Tarekat tanpa tarekat: jalan baru menjadi sufi*. Jakarta: serambi.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Colaianne & Francoise. (2016). *How to Reach Emotions with Psychosomatic Patients: A Case Report*. Department of Psychology, UCL, Louvain La Neuve, and Department of Dermatology, ULB-Erasme Hospital, Brussels, Belgium.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Junaidi Iskandar. (2012). *Anomali jiwa*. Yogyakarta: Andi.
- Kartono, Kartini. (1986). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kurnianto, Marius. (2016). *Deskripsi Pelecehan Seksual di Tempat Kerja dan Prediksi Munculnya Psikosomatis akibat Pelecehan Seksual*. Yogyakarta: Fak. Psikologi.
- Mansur. (2004). *Moralitas Pesantren*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.
- Mubarak, ahmad. (2000). *Solusi krisis kerohanian manusia modern jiwa dalam al-qur'an*. Jakarta: paramadina.
- Nevid. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Piko, Varga & Mellor. (2016). *Are adolescents with high self-esteem protected from psychosomatic symptomatology?*. School of Psychology, Deakin University, Geelong, Victoria 3217, Australia.
- Rizqi, Ilmi. (2011). *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury pada Remaja*. Jakarta: Fak. Psikologi.
- Sugiyono. (1998). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, Bimo. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Widowati, Patrisia. (2009). *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Akhir*. Yogyakarta: Fak. Psikologi.