PENGARUH KEMATANGAN EMOSI TERHADAP KEMAMPUAN KOMUNIKASI REMAJA DI SMP NEGERI 14 KOTA JAMBI

Muhammad Arfan Ramadhani[1], Akmal Sutja[2], Rully Andi Yaksa[3]
[1,2,3]Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi
[1]arfanrdi@gmail.com, [2]sutja.akmal@unja.ac.id, [3]rullyandi@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of emotional maturity on interpersonal communication skills among eighth-grade students at SMP Negeri 14 Kota Jambi. Adolescence is a developmental phase characterized by significant physical, psychological, social, and emotional changes. During this phase, interpersonal communication skills are important for supporting social relationships, academic achievement, and self-adjustment. However, adolescents differ in their communication abilities, which may be influenced by their level of emotional maturity. This study employed a quantitative method with an ex post-facto approach. The sample consisted of 170 eighth-grade students at SMP Negeri 14 Kota Jambi selected using simple random sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using normality, linearity, and simple regression tests. The results showed that students' emotional maturity was classified as high, with a percentage of 80.64%, while their interpersonal communication skills were also classified as high, with a percentage of 80.91%. The analysis revealed a positive and significant effect of emotional maturity on interpersonal communication skills. The coefficient of determination was 0.734, indicating that emotional maturity contributed 73.4% to interpersonal communication skills, while the remaining 26.6% was influenced by other factors. Thus, the higher the students' emotional maturity, the higher their interpersonal communication skills.

Keywords: Emotional Maturity, Communication

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kematangan emosi terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 14 Kota Jambi. Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Pada fase ini, kemampuan komunikasi interpersonal penting dalam mendukung hubungan sosial, keberhasilan belajar, dan penyesuaian diri. Namun, kemampuan komunikasi setiap remaja berbeda, salah satunya diduga dipengaruhi oleh tingkat kematangan emosi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *ex post-facto*. Sampel penelitian berjumlah 170 siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket, sedangkan analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas,

dan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi siswa berada pada klasifikasi tinggi dengan persentase 80,64%, sedangkan kemampuan komunikasi interpersonal juga berada pada klasifikasi tinggi dengan persentase 80,91%. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara kematangan emosi terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Koefisien determinasi sebesar 0,734 menunjukkan bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 73,4% terhadap kemampuan komunikasi interpersonal, sedangkan 26,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, semakin tinggi kematangan emosi siswa, semakin tinggi pula kemampuan komunikasi

Kata Kunci: Kematangan Emosi, Komunikasi

A. Pendahuluan

Naskah menggunakan bahasa Indonesia. Remaja ialah periode perkembangan kehidupan manusia yang diwarnai oleh transformasi mendasar dalam aspek fisik, psikologis, sosial, maupun emosional. Sepanjang fase tersebut, individu mengalami pencarian jati diri yang kuat dan cenderung menunjukkan perilaku yang berubah-ubah. Adapun salah satu elemen krusial pada masa terkait yakni kemampuan berkomunikasi yang turut menentukan keberhasilan dalam kehidupan pribadi maupun akademik.

Namun, tidak semua individu mampu berkomunikasi secara efektif. Keterbatasan dalam keterampilan sosial dapat mengakibatkan kesulitan bekerja sama, menyampaikan pendapat secara konstruktif, dan menunjukkan empati. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menimbulkan konflik, kesalahpahaman, hingga isolasi sosial.

Dalam konteks remaja, komunikasi menjadi sarana penting untuk belajar hidup bermasyarakat dan membentuk identitas diri. Variabel yang sangat memengaruhi efektivitas komunikasi antarpribadi adalah konsep diri, disebabkan oleh kecenderungan setiap individu untuk berperilaku selaras dengan gambaran tentang dirinya. Keberhasilan komunikasi interpersonal amat dipengaruhi oleh tingkatan konsep diri, baik yang bernilai positif maupun negatif (Widya 2020).

Penelitian Jannah dan Warastri (2023) menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan komunikasi

interpersonal dapat meningkatkan risiko remaja terlibat dalam relasi yang tidak sehat (toxic relationship). Siswa yang berkapasitas komunikasi mumpuni mampu menyesuaikan diri di dalam kelompok dan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Jannah & Warastri, 2023). Sementara itu, pada SMP Negeri 14 Kota Jambi masih terdapat peserta didik yang menghadapi kendala interaksi sosial serta penyesuaian lingkungan sekolah, bahkan memilih menyendiri sehingga mengurangi kemampuan komunikasi mereka.

Salah satu aspek internal yang turut menentukan kapasitas komunikasi adalah kematangan emosi. Subjek yang belum matang secara emosional cenderung kesulitan mengatur emosi dalam situasi sosial, mudah tersinggung, serta kurang tepat dalam merespons dinamika sosial. Kondisi ini menjadi persoalan bagi remaja yang tengah menjalani fase pertumbuhan emosional maupun sosial.

Fitriany et al. (2022) menegaskan bahwa kematangan emosi berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk menyelesaikan konflik dan menunjukkan empati, keterampilan penting dalam menghadapi tekanan lingkungan dan teman sebaya. Sementara itu, Hafifah dan Anggraeni (2022) menemukan bahwa rendahnya kematangan emosi pada remaja berhubungan dengan perilaku agresif dan konflik interpersonal yang tinggi, baik di lingkungan sekolah maupun pesantren.

Dengan demikian, studi ini krusial untuk dilaksanakan guna memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara kematangan emosi dengan kemampuan komunikasi pada remaja tingkat SMP. Temuan dari kajian ini diproyeksikan dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam menyusun layanan bimbingan yang dapat mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa.

Namun, sebagian besar penelitian mengenai pengaruh antara kematangan emosi dan komunikasi lebih banyak dilakukan pada siswa SMA atau di lingkungan pesantren. Masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji siswa SMP, khususnya di sekolah negeri seperti SMP Negeri 14 Kota Jambi. Padahal, usia SMP merupakan fase perkembangan dengan dinamika emosi dan sosial yang sangat intens.

Merujuk pada pemaparan latar belakang tersebut, penulis bermaksud untuk menganalisis dan memahami secara komprehensif mengenai "Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kemampuan Komunikasi Remaja di SMP Negeri 14 Kota Jambi."

B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Keseluruhan populasi mencakup 297 peserta didik yang terdistribusi mulai dari kelas VIII A hingga VIII I, Penetapan ukuran sampel pada riset ini diimplementasikan melalui pendekatan formula Slovin. Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah sampel yang diperoleh sebesar 170,493 kemudian dibulatkan menjadi 170 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner atau angket. Variabel Kematangan Emosi Instrumen yang digunakan untuk mengukur kematangan emosi mengacu pada aspek-aspek kematangan emosi meliputi kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespons dengan tepat, merasa aman, kemampuan berempati, dan kemampuan menguasai amarah. Variabel Interpersonal Instrumen yang digunakan untuk mengukur komunikasi interpersonal mengacu pada aspek-aspek komunikasi interpersonal meliputi keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Data

Secara Pengolahan data diinisiasi melalui analisis statistik deskriptif guna menyajikan representasi komprehensif terkait karakteristik sebaran data pada tiap-tiap variabel, mencakup skor terendah, skor tertinggi, *mean*, serta standar deviasi.

Tabel 1 Uji Deskripsi Data Kematangan Emosi

N	Jumlah (X)	N	Jumlah (X)	N	Jumlah (X)	N	Jumlah (X)	N	Jumlah (X)
M1	89	M35	95	M69	94	M103	93	M137	82
M2	89	M36	97	M70	88	M104	81	M138	75
M3	89	M37	98	M71	93	M105	91	M139	95
M4	88	M38	82	M72	93	M106	90	M140	56
M5	88	M39	78	M73	88	M107	93	M141	75
M6	85	M40	97	M74	93	M108	91	M142	96
M7	97	M41	85	M75	89	M109	89	M143	94
M8	97	M42	96	M76	90	M110	95	M144	96
M9	96	M43	79	M77	89	M111	91	M145	76
M10	96	M44	88	M78	93	M112	95	M146	89
M11	98	M45	89	M79	91	M113	78	M147	96
M12	95	M46	88	M80	93	M114	86	M148	90
M13	95	M47	87	M81	88	M115	96	M149	95
M26	**92**	**M60**	**95**	**M94**	**94**	**M128**	**89**	**M162**	**98**
M27	84	M61	96	M95	88	M129	93	M163	97
M28	93	M62	93	M96	82	M130	90	M164	94
M29	92	M63	93	M97	85	M131	82	M165	96
M30	94	M64	93	M98	92	M132	89	M166	97
M31	92	M65	92	M99	94	M133	76	M167	99
M32	94	M66	94	M100	93	M134	95	M168	98
M33	93	M67	94	M101	86	M135	82	M169	97
M34	93	M68	95	M102	93	M136	90	M170	97
				Minimal					56
				Maksimal					99
				Total					15354
				Rata-Rata					80,64

Menilik luaran pengolahan data, tingkat kematangan emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi memperoleh persentase sebesar 80,64%. Berdasarkan kriteria penafsiran persentase yang diterapkan pada riset, persentase tersebut berada pada klasifikasi tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwasanya mayoritas siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi.

Dengan demikian, berdasarkan rumusan masalah pertama dapat diperoleh simpulan bahwasanya tingkatan kematangan emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi berada kriteria penafsiran persentase, nilai 80,64% berada pada rentang 60–88%, sehingga termasuk klasifikasi tinggi.

N	Jumlah (Y)	N	Jumlah (Y)	N	Jumlah (Y)	N	Jumlah (Y)	N	Jumlah (Y)
M1	92	M35	99	M69	98	M103	99	M137	80
M2	94	M36	95	M70	92	M104	92	M138	73
M3	95	M37	98	M71	102	M105	99	M139	100
M4	93	M38	88	M72	96	M106	99	M140	60
M5	93	M39	77	M73	92	M107	100	M141	79
M6	94	M40	97	M74	99	M108	99	M142	99
M7	98	M41	86	M75	100	M109	94	M143	94
M8	98	M42	95	M76	92	M110	100	M144	100
M9	96	M43	84	M77	91	M111	97	M145	82
M10	96	M44	90	M78	97	M112	95	M146	88
M11	98	M45	97	M79	93	M113	85	M147	99
M12	99	M46	91	M80	95	M114	87	M148	97
M13	97	M47	94	M81	93	M115	101	M149	95
M14	95	M48	90	M82	93	M116	88	M150	94
M15	98	M49	91	M83	101	M117	87	M151	99
M16	95	M50	94	M84	92	M118	91	M152	93
M17	81	M51	93	M85	89	M119	85	M153	101
M18	91	M52	96	M86	95	M120	101	M154	94
M19	94	M53	81	M87	92	M121	89	M155	62
M20	96	M54	98	M88	94	M122	87	M156	99
M21	96	M55	99	M89	93	M123	84	M157	99
M22	95	M56	97	M90	95	M124	91	M158	99
M23	96	M57	98	M91	94	M125	94	M159	94
M24	75	M58	103	M92	94	M126	85	M160	99
M25	88	M59	99	M93	91	M127	100	M161	85
M26	91	M60	100	M94	102	M128	99	M162	99
M27	92	M61	99	M95	94	M129	99	M163	102
M28	98	M62	102	M96	91	M130	101	M164	99
M29	97	M63	97	M97	95	M131	88	M165	100
M30	97	M64	100	M98	96	M132	89	M166	101
M31	97	M65	97	M99	100	M133	85	M167	101
M32	97	M66	100	M100	101	M134	84	M168	101
M33	99	M67	97	M101	82	M135	85	M169	102
M34	95	M68	100	M102	101	M136	93	M170	101
Minimal									60
Maksimal									103
Total									15975
Rata-Rata									80,91

Tabel 2 Uji Deskripsi Kemampuan Komunikasi

Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat kemampuan komunikasi siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi memperoleh persentase sebesar 80,91%. Berdasarkan kriteria penafsiran persentase yang digunakan dalam penelitian, persentase tersebut berada pada klasifikasi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi memiliki kemampuan komunikasi yang tinggi.

Dengan demikian, berdasarkan rumusan masalah kedua dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan komunikasi siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi

berada kriteria penafsiran persentase, nilai 80,91% berada pada rentang 60–88%, sehingga termasuk klasifikasi tinggi.

2. Uji Normalitas

Table 3 uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		170
Normal Parameters[a,b]	Mean	.1328636
	Std. Deviation	3.63345402
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.043
	Negative	-.067
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.059[c]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Luaran uji normalitas mengaplikasikan SPSS menunjukkan besaran Asymp. Sig. dengan angka 0,059. Skor terkait lebih besar dibandingkan taraf signifikansi 0,05, yaitu 0,059 > 0,05. Menilik pada ketentuan pengambilan keputusan, data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal.

3. Uji Linearitas

Table 4 uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Komunikasi * Kematangan Emosi	Between Groups	(Combined)	6273.762	25	250.950	21.420	.000
		Linearity	5839.576	1	5839.576	498.431	.000
		Deviation from Linearity	434.187	24	18.091	1.544	.062
	Within Groups		1687.090	144	11.716		
	Total		7960.853	169			

Menilik luaran analisis pengujian linearitas yang disajikan pada tabel di atas, diperoleh nilai F_"hitung" pada baris Deviation from Linearity sebesar 1,544 dengan nilai signifikansi ("Sig.") sebesar 0,062. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,062>0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel kematangan emosi (X) dan kemampuan komunikasi (Y).

4. Uji Analisis Regresi Sederhana

Tabel 5 Uji koefisiensi Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.856[a]	.734	.732	3.553

a. Predictors: (Constant), Kematangan Emosi

b. Dependent Variable: Komunikasi

Hasil analisis pengolahan data kemudian diperkuat melalui perhitungan manual dengan menerapkan rumus R^2 guna mengalkulasi besaran kontribusi implikasi variabel independen atas variabel dependen, yang dirumuskan di bawah:

KD = $(r^2) \times 100\%$

Keterangan:

KD = koefisien determinasi yang dicari

R = nilai korelasi antara variabel X dan variabel Y

KD = (0,856) ² × 100%

KD = 0,732736 × 100%

KD = 73,27%

Temuan pengolahan data pada bagian R mencatatkan angka keterikatan sebesar 0,856, yang mengindikasikan keterhubungan erat antara kematangan emosi dengan kecakapan berkomunikasi. Di samping itu, parameter R Square yang tercatat berada pada angka 0,734.

Besaran R Square sejumlah 0,734 terkait mengindikasikan bahwasanya variabel kematangan emosi menyumbang proporsi hingga 73,4% atas variasi kemampuan komunikasi. Sementara itu, porsi selebihnya sebesar 26,6% dijelaskan oleh beragam unsur pendukung lain yang berada di luar cakupan amatan penelitian.

Atas dasar hal tersebut, terbukti bahwa tingkat kematangan emosi memegang peranan sebesar 73,4% dalam memengaruhi kemampuan komunikasi para responden. Penilaian yang dihitung secara manual pun menghasilkan angka 73,27%, sebuah perolehan yang terhitung sangat identik dan selaras dengan keluaran koefisien determinasi dari software SPSS sebesar 73,4%.

Tabel 6 Uji Regresi Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15.270	3.670		4.161	.000
	Kematangan Emosi	.871	.041	.856	21.505	.000

a. Dependent Variable: Komunikasi

Menilik luaran analisis di kolom Unstandardized Coefficients tabel Coefficients, tercatat besaran konstanta (a) dengan angka 15,270 serta skor koefisien regresi (b) senilai 0,871. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, persamaan regresi linear sederhana yang terbentuk dirumuskan sebagai berikut:

Y = (a + bX)

Y = 15,270 + (0,871 X)

Y = 15,270 + 0,871X

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta (a) sebesar 15,270 mengindikasikan bahwa ketika kematangan emosi (X) bernilai konstan (nol), maka tingkat kemampuan komunikasi (Y) siswa berada pada angka 15,270. Selanjutnya, koefisien regresi (b) sebesar 0,871 mengimplikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada variabel kematangan emosi akan diikuti oleh peningkatan nilai

kemampuan komunikasi sebesar 0,871 unit.

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kematangan emosi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan komunikasi siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi dengan baik cenderung mampu melakukan komunikasi interpersonal secara lebih efektif. Arah pengaruh yang positif menunjukkan bahwa semakin baik kematangan emosi siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Jika ditinjau secara konseptual, kematangan emosi berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan kondisi emosional yang dimilikinya serta memahami keadaan emosional orang lain. Seseorang yang memiliki kematangan emosi mampu mengendalikan kemarahan, mempertimbangkan respons sebelum bertindak, dan memahami sudut pandang orang lain. Kemampuan tersebut, seperti empati, pengendalian diri, serta kepekaan terhadap kondisi emosional, dapat mendukung terbentuknya komunikasi interpersonal yang baik, terutama dalam aspek keterbukaan, sikap mendukung, dan kesetaraan.

Sebaliknya, rendahnya kematangan emosi dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan ketika menghadapi konflik, mudah merasa tersinggung, serta kurang mampu menyampaikan pendapat dengan cara yang tepat dan asertif.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, riset ini mengindikasikan bahwasanya kematangan emosi bertindak sebagai salah satu variabel internal yang berkontribusi krusial dalam mendukung kapasitas komunikasi remaja. Luaran penelitian juga memiliki implikasi terhadap penyelenggaraan layanan BK pada institusi pendidikan. Guru BK dapat mempertimbangkan pengembangan aspek emosional maupun sosial peserta didik lewat program yang membantu peserta didik mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sehingga kemampuan komunikasi interpersonal mereka dapat berkembang dengan lebih baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kematangan emosi dan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Jambi berada pada kategori tinggi, dengan persentase masing-masing sebesar 80,64% dan 80,91%. Hasil analisis menunjukkan bahwa kematangan emosi berpengaruh signifikan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa, dengan koefisien determinasi sebesar 0,734. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 73,4% terhadap kemampuan komunikasi interpersonal, sedangkan 26,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, semakin baik kematangan emosi siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan komunikasi interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

Hafifah, N., & Anggraeni, F. (2022). Kematangan emosi, religiusitas dan perilaku agresif. *Jurnal At-Taujih*.

Jannah, N., & Warastri, A. (2023). Pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap toxic relationship pada remaja wanita di Yogyakarta. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*.

Widya, K. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Remaja Panti Asuhan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*.