

Analisis kematangan emosi mahasiswa pendidikan jasmani tahun ajaran 2022/2023

Bayu Insanistyo¹, Ari Sutisyana^{1*}, Yahya Eko Nopiyanto¹, Andika Prabowo², Ibrahim², Ipa Sari Kardi²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Indonesia.

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia.

Informasi Artikel:

Dikirim: 7 Mei 2023; Direvisi: 21 Agustus 2023; Diterbitkan: 21 November 2023

ABSTRAK

Masalah: Tekanan yang dialami oleh mahasiswa penjas berkaitan dengan tugas-tugas perkuliahan, dan permasalahan sosial dengan dosen, teman, civitas akademika dan lingkungan kampus membuat tekanan secara emosional semakin meningkat.

Tujuan: Mengungkapkan tingkat kematangan emosi mahasiswa penjas Universitas Bengkulu tahun ajaran 2022/2023.

Metode: Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 87 mahasiswa penjas. Angket digunakan sebagai teknik dan instrumen untuk mengumpulkan data. Standar deviasi ideal dan nilai rerata ideal digunakan untuk menganalisis data.

Hasil: Kematangan emosi mahasiswa penjas berada pada kategori sangat baik dengan frekuensi sebanyak 14 mahasiswa, baik sebanyak 47 mahasiswa, sedang 18 mahasiswa, rendah 4 mahasiswa.

Kesimpulan: Kematangan emosi mahasiswa penjas tahun ajaran 2022/2023 dalam kategori baik. Kelemahan dalam penelitian ini belum mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kematangan emosi mahasiswa dan hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan di luar mahasiswa penjas. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menambah referensi bagi khasanah ilmu pengetahuan khususnya mengenai kematangan emosi pada mahasiswa penjas. Sehingga, direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji strategi untuk meningkatkan kematangan emosi maupun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kematangan emosi mahasiswa.

Kata Kunci: kematangan; emosi; mahasiswa, penjas.

Analysis of the Emotional Maturity of Physical Education Students for the Academic Year 2022/2023

ABSTRACT

Problems: *The pressure experienced by physical education students related to lecture assignments, and social problems with lecturers, friends, the academic community and the campus environment makes the emotional pressure increase.*


Purpose: *Reveals the level of emotional maturity of Physical Education students at Bengkulu University for the academic year 2022/2023.*

Methods: *The method used is descriptive quantitative. The research sample was 87 active students. Questionnaire is used as an instrument to collect data. The ideal standard deviation and ideal mean value are used to analyze the data.*

Results: *The emotional maturity of physical education students is in the very good category with a frequency of 14 students, good as many as 47 students, while 18 students, low 4 students.*

Conclusion: *The emotional maturity of physical education students for the 2022/2023 academic year is in the good category. Weaknesses in this study have not revealed the factors that affect the level of emotional maturity of students and the results of this study cannot be generalized outside of physical education students. This research contributes to adding references to the repertoire of knowledge, especially regarding emotional maturity in physical education students. Thus, it is recommended for future researchers to examine strategies to increase emotional maturity and the factors that influence the level of emotional maturity of students.*

Keywords: *maturity; emotion; student, physical education.*

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.986>



Penulis Korespondensi:

Bayu Insanistyo

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Indonesia.

Kota Bengkulu, Bengkulu, Indonesia.

Email: bayuinsanistyo@unib.ac.id

Pendahuluan

Perubahan siklus hidup atau biasa disebut dengan transisi dari masa sekolah menengah atas menuju perkuliahan atau pembelajaran di tingkat universitas tentu akan memberikan beberapa perubahan perilaku dari individu tersebut. Pada masa ini terdapat perubahan identitas yang melekat dari individu yaitu perubahan dari siswa menjadi mahasiswa. Dari berbagai literatur menyebutkan bahwa masa transisi merupakan suatu waktu dimana individu mendapatkan berbagai tekanan yang secara dominan direspons dengan negatif sehingga menimbulkan stress maupun kecemasan (Wiyono & Nurwidawati, 2018). Merujuk pada hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa mahasiswa penjas berada pada memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang (Nopiyanto et al., 2022a; Yarmani et al., 2022).

Stress dan kecemasan yang terjadi pada mahasiswa perlu mendapatkan perhatian dan pada titik tertentu harus mendapatkan penanganan khusus (Purnomo et al., 2021). Berbagai kajian ilmiah menyebutkan dampak dari stress dan kecemasan terhadap perjalanan akademik mahasiswa diantaranya adalah terhambatnya penyelesaian tugas kuliah atau tugas akhir, sulit untuk memahami materi perkuliahan, kurangnya daya ingat dalam belajar, kurang disiplin belajar, bahkan hingga depresi dan perilaku negatif lainnya (Hamzah & Hamzah, 2020; Dita & Nopiyanto, 2023). Bahkan dalam referensi yang berbeda menyebutkan bahwa stres juga dapat berdampak pada aspek fisik seperti kurangnya kebugaran jasmani mahasiswa yang ditandai dengan mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Ambarwati et al., 2019).

Keberhasilan mahasiswa dalam melakukan berbagai aktivitas akademik di kampus salah satunya dipengaruhi oleh kematangan emosi yang dimilikinya (Fitriyah et al., 2020). Kematangan emosi disebut juga dengan tingkat pengelolaan emosi dengan penuh keseimbangan, memberikan respons secara positif terhadap rangsangan dari luar dirinya, dan mampu menyusun keputusan yang tepat atau bertingkah laku berdasarkan pertimbangan yang matang dan tidak berubah-ubah sesuai suasana hati (Aryono et al., 2017). Pendapat serupa juga mengungkapkan bahwa kematangan emosi bukan berarti menghilangkan emosi namun mengelola emosi secara efektif sehingga mampu bertindak secara fleksibel, adaptif, dan bertanggung jawab (Rai & Khanal, 2017). Selanjutnya juga dijelaskan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan mengendalikan emosi dan berperilaku secara dewasa ketika dihadapkan oleh berbagai masalah (Duhan et al., 2017).

Menurut Walgito menyatakan bahwa individu dengan tingkat kematangan emosi yang baik ditandai dengan pengendalian perasaan dirinya, pengelolaan emosi secara positif, dan berpikir secara rasional sehingga menghasilkan perilaku positif (Lybertha & Desiningrum, 2016). Menurut Hurlock tingkat kematangan emosi individu dapat dideskripsikan berdasarkan beberapa indikator diantaranya adalah kemampuan untuk bertindak secara mandiri, mampu memecahkan masalah, mampu beradaptasi dengan lingkungan, merespons sesuatu rangsangan dengan positif, mampu memahami orang lain, berempati, dan mampu mengendalikan amarah (Fitri & Adelya, 2017). Menurut Goleman, individu dengan tingkat kematangan emosi yang baik cenderung menunjukkan sikap bahagia, berpikir positif, dan memiliki kepuasan dalam hidup (Amran et al., 2020).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam proses perkuliahan maupun bimbingan skripsi didapatkan beberapa informasi yang menjadi dasar pentingnya penelitian ini dilakukan, diantaranya adalah mudah menyerah untuk menyelesaikan tugas akhir atau revisi yang diberikan oleh dosen, memisahkan diri dari perkumpulan teman sebaya karena merasa tugas atau skripsi belum selesai dilakukan, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, sulit untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran di kelas, merasakan kekecewaan ketika ditegur oleh dosen bahkan menunjukkan sikap membenci, merasa tidak senang jika pendapatnya ditolak oleh teman sebaya ketika proses diskusi sedang berlangsung.

Merujuk pada pentingnya kemampuan dalam mengelola emosi maka diperlukan kajian lebih mendalam kepada mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Bengkulu. Keterbaruan yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah mengungkapkan kematangan emosi mahasiswa penjas ditinjau dari tujuh indikator yaitu mandiri, realitas, adaptasi, responsif, objektif, empati, amarah. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah menganalisis tingkat kematangan emosi mahasiswa penjas tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini memberikan kontribusi positif untuk merancang proses pembelajaran yang mampu memfasilitasi kebutuhan mahasiswa pada aspek emosional. Selain itu, melalui penelitian ini akan memberikan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan model pembelajaran atau rancangan konseling untuk mengatasi berbagai hambatan belajar mahasiswa pada aspek emosional.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2023. Penelitian dilaksanakan di program studi pendidikan jasmani Universitas Bengkulu.

Sampel Penelitian

Sebanyak 87 mahasiswa penjas menjadi sampel dalam penelitian ini yang diambil secara *random sampling*. Adapun karakteristik dari sampel penelitian merupakan mahasiswa penjas yang sedang mengikuti perkuliahan pada semester dua, empat,

enam, dan delapan.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan tahapan yang dilalui oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2019). Untuk mendapatkan data penelitian yang ideal sesuai dengan metode penelitian yang telah dipilih maka digunakan beberapa tahapan atau prosedur dalam penelitian ini diantaranya adalah: 1) melakukan identifikasi masalah, 2) menetapkan masalah penelitian, 3) merumuskan masalah, 4) menyiapkan instrumen, 5) validasi instrumen kepada 2 ahli, 6) mengimplementasikan instrumen ke dalam *google form*, 7) membagikan *link google form* kepada mahasiswa, 8) mahasiswa diberikan waktu untuk mengisi angket selama 1 minggu, 9) melakukan analisis data penelitian, 10) menyusun laporan atau artikel ilmiah.

Instrumen Penelitian

Angket dipilih sebagai instrumen untuk mengumpulkan data penelitian. Angket terdiri dari 23 pernyataan yang dikembangkan dari 4 indikator. Sampel penelitian memiliki kesempatan untuk memilih 5 jawaban yang tersedia yaitu dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Untuk menganalisis jawaban maka diberikan skor 1 hingga 5. Angket diadaptasi dari (Safitri, 2012), dan dinyatakan valid dengan nilai sig. < 0,05 sedangkan reliabilitas sebesar 0,792.

Tabel 1. Indikator Angket

No	Indikator	Deskriptor	Pernyataan
1	Mandiri	Kemampuan untuk tidak bergantung kepada orang lain, bertanggung jawab, mampu memutuskan terhadap masalah yang dihadapi	1, 2, 10, 20
2	Realitas	Kemampuan untuk mengenali diri sendiri maupun orang lain, mampu menghadapi masalah.	3, 5, 11, 12, 13, 19,
3	Adaptasi	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki kepercayaan diri.	4, 14, 21
4	Responsif	Kemampuan untuk memahami dan merespons perasaan yang dialami orang lain.	6, 22
5	Objektif	Kemampuan untuk bersikap objektif dan memberikan kontribusi terhadap orang lain.	8, 16, 17, 23
6	Empati	Kemampuan untuk menempatkan diri pada orang lain.	15, 18,
7	Amarah	Kemampuan untuk mengatasi rasa marah dengan cara efektif.	7, 9

Teknik Analisis Data

Guna mempermudah dalam melakukan analisis data penelitian maka digunakan formula standar deviasi ideal dan rerata ideal (Wagiran, 2015). Formula ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Formula Penentuan Kategori (Wagiran, 2015)

No	Interval	Kategori
1	> (Mi + 1.8 SD) – (Mi + 3 SD)	Sangat Tinggi
2	> (Mi + 0.6 SD) – (Mi + 1.8 SD)	Tinggi
3	> (Mi - 0.6SD) - (Mi + 0.6 SD)	Sedang
4	> (Mi - 1.8 SD) – (Mi - 0.6SD)	Kurang
5	(Mi - 3SD) - (Mi - 1.8 SD)	Sangat Kurang

$$Mi = \frac{ST+SR}{2}$$

$$SD = \frac{ST-SR}{6}$$

Keterangan:

Mi = Mean ideal; ST = Skor maksimum; SR = Skor minimum; SD = Standar deviasi

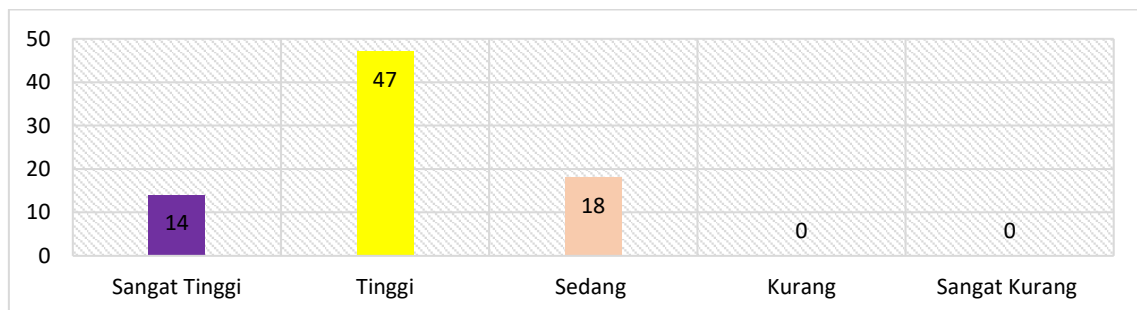
Hasil

Tingkat ketamangan emosi dari mahasiswa penjas Universitas Bengkulu yang sedang menempuh pendidikan pada tahun ajaran 2022/2023 disajikan pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Tingkat Kematangan Emosi

No	Interval	Frekuensi	Kategori
1	> 103 - 115	14	Sangat Tinggi
2	> 80 - 103	47	Tinggi
3	> 58 - 80	18	Sedang
4	> 35 - 58	4	Kurang
5	12 - 35	0	Sangat Kurang

Berdasarkan pada hasil penelitian yang disajikan dalam tabel 3 diketahui bahwa tingkat kematangan emosi mahasiswa secara umum berada dalam kategori tinggi dengan frekuensi 47 mahasiswa. Meskipun begitu terdapat sebaran tingkat kematangan emosi mahasiswa pada kategori sangat tinggi, sedang, dan kurang. Tingkat kematangan emosi mahasiswa penjas juga disajikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Sebaran Tingkat Kematangan Emosi Mahasiswa Penjas

Hasil analisis tingkat kematangan emosi mahasiswa penjas Universitas Bengkulu berdasarkan 7 indikator ditampilkan pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Deskripsi Statistik Kematangan Emosi Pada Setiap Indikator

No	Indikator	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
1	Mandiri	13,63	2,85	20	7
2	Realitas	11,37	2,40	15	6
3	Adaptasi	11,74	2,41	15	7
4	Responsif	5,95	1,76	10	2
5	Objektif	15,75	3,12	20	6
6	Empati	8,17	1,64	10	3
7	Amarah	7,01	1,86	10	4

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui deskripsi statistik pada setiap indikator bahwa indikator pertama memiliki rerata yang paling tinggi dibandingkan dengan indikator lainnya. Lebih lanjut diketahui bahwa indikator responsif memiliki nilai rerata yang paling rendah.

Pembahasan

Tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat kematangan emosi mahasiswa penjas pada tahun ajaran 2022/2023. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan kematangan emosi mahasiswa penjas berada pada kategori baik. Kematangan emosi dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan mahasiswa penjas untuk mengelola emosi secara efektif. Terdapat tujuh indikator utama untuk mengetahui kematangan emosi mahasiswa penjas.

Indikator pertama yang digunakan adalah mandiri. Indikator ini merujuk pada kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa penjas untuk menyelesaikan tugas tanpa tergantung pada orang lain, bertanggung jawab, mampu memutuskan terhadap masalah yang dihadapi. Aspek kemandirian mahasiswa penjas berada pada tingkat yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kematangan emosi ditandai dengan kemandirian dalam melakukan berbagai aktivitas akademik (Nuzhat, 2013; Triamiyati, 2017).

Tingkat kematangan emosi diindikasikan dengan kemampuan untuk mengenali potensi diri sendiri maupun orang lain, dan kemampuan menghadapi masalah. Pada indikator realitas diketahui bahwa mahasiswa penjas memiliki kemampuan untuk mengenali diri sendiri yang berkaitan dengan kekuatan dan kelemahan diri, serta mampu memecahkan masalah. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa siswa yang matang secara emosional mampu mengenali diri mereka sendiri serta mampu memecahkan masalah akademik yang dihadapinya. Lebih lanjut diinformasikan bahwa dengan kemampuan dalam mengenali potensi dirinya maka akan menuntun mahasiswa untuk memiliki prestasi akademik yang baik (Kumar & Mishra, 2022). Kematangan emosi juga berhubungan dengan keyakinan diri dan konsep diri yang dimiliki oleh seseorang (Asnaashari & Shikholislami, 2019). Bagi mahasiswa penjas keyakinan diri dan konsep diri merupakan aspek penting untuk menunjang keberhasilan secara akademik (Nopiyanto et al., 2022b; Nopiyanto et al., 2022c).

Pada indikator ketiga dalam penelitian ini adalah adaptasi atau kemampuan mahasiswa penjas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan akademik di kampus. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan mahasiswa penjas dalam beradaptasi berada pada kategori baik. Kemampuan beradaptasi dibutuhkan oleh mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai peraturan yang ada dan tidak bertindak secara menyimpang dari ketentuan yang berlaku. Mahasiswa yang memiliki kesiapan belajar cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus (Nopiyanto et al., 2022d). Kematangan emosi mahasiswa ditandai dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru (Afifah et al., 2020; Kristina et al., 2019). Kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi memungkinkan mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam melakukan berbagai aktivitas akademik (Amin, 2019).

Kematangan secara emosi menuntut mahasiswa untuk bersikap responsif terhadap perasaan orang lain secara tepat dan tidak berlebihan. Dalam penelitian ini kemampuan mahasiswa penjas untuk merespons perasaan orang lain berada pada kategori baik. Selain responsif, kematangan emosi juga diindikasikan dengan kemampuan untuk melihat segala sesuatunya secara objektif. Kemampuan mahasiswa penjas pada indikator objektif berada pada kategori baik. Artinya, pengalaman belajar yang dimiliki oleh mahasiswa penjas membantu untuk berpikir secara kritis dan objektif.

Indikator selanjutnya adalah empati yaitu kemampuan untuk menempatkan diri pada orang lain. Kemampuan berempati mahasiswa penjas berada pada kategori baik. Artinya, mahasiswa penjas mampu merasakan apa yang dialami orang lain. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa rasa empati mahasiswa penjas dalam kategori tinggi (Pujianto et al., 2023). Dalam penelitian relevan menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dan empati pada mahasiswa (Nurlitasari & Rohmatun, 2018; Tazkia & Prihartanti, 2021). Dengan bahasa lain dinyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin baik pula rasa empati yang dimiliki mahasiswa.

Indikator terakhir yang diungkapkan adalah kemampuan untuk mengatasi rasa marah dengan cara efektif. Dalam penelitian ini diketahui bahwa kemampuan mahasiswa penjas untuk mengatasi marah dengan cara efektif berada dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan untuk mengatasi rasa marah atau agresivitas (Nurtjahyo & Matulesy, 2013; Anisavitry & Budiani, 2017). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung untuk menghindari terjadinya tindakan agresif yang merugikan dirinya maupun orang lain (Sentana & Kumala, 2017; Handasah, 2018).

Kematangan emosi dalam bahasa sederhana dapat diungkapkan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya. Kematangan emosi individu secara umum dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor bawaan atau lingkungan dimana individu itu dibesarkan oleh orang tuanya dan faktor pengalaman yang diperoleh selama hidupnya. Dalam penelitian ini kedua faktor tersebut belum diungkapkan oleh

mahasiswa penjas. Oleh sebab itu, pada peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan kedua faktor tersebut untuk dikaji secara komprehensif.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah mahasiswa penjas mempunyai tingkat kematangan emosi yang baik. Dari hasil penelitian ini direkomendasikan kepada mahasiswa penjas untuk meningkatkan kemampuannya dalam hal merespons perasaan orang lain. Kelemahan dalam penelitian ini belum mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kematangan emosi mahasiswa dan hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan di luar mahasiswa penjas. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menambah referensi bagi khasanah ilmu pengetahuan khususnya mengenai kematangan emosi pada mahasiswa penjas. Sehingga, direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji strategi untuk meningkatkan kematangan emosi pada indikator responsif.

Referensi

- Afifah, T. N., Purwandari, E., & Lestari, R. (2020). Kematangan Emosi, Dukungan Sosial, Dan Penyesuaian Sosial Bina Daksa. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 6(1). <https://doi.org/10.33007/inf.v6i1.2116>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Amin, A. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 5(2), 79-85. Retrieved from <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/1828>
- Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1-6.
- Amran, A., Marheni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan Game Online Mobile Legends dan Emosi Siswa SMAN3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1118-1130. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.733>
- Aryono, S. Y., & Karyanta, N. A. (2017). Hubungan antara adversity quotient dan Kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa pecinta alam universitas sebelas maret. *Wacana*, 9(2). <https://doi.org/10.13057/wacana.v9i2.108>.
- Asnaashari, N., & Shikhohlislami, R. (2016). The mediating role of emotional maturity in relationship between self-esteem and social anxiety among females adolescence. *Psychological methods and models*, 6(22), 35-52
- Dita, D. A. A., & Nopiyanto, Y. E. (2023). Depression among Athlete Students and Differences by Gender at Physical Education of Bengkulu University in 2022. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 159-168. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.26879>.
- Duhan, K., Punia, A., & Jeet, P. (2017). Emotional maturity of adolescents in relation to their gender. *International Journal of Educational Science and Research*

- (IJESR), 7(1), 61-68.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39. <https://doi.org/10.29210/02225jpgi0005>
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., & Hayati, N. (2020). Efikasi Diri, Kestabilan Emosi dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 44-51. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.38691>.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. DOI : 10.24269/ijhs.v4i2.2641
- Handasah, R. (2018). Pengaruh kematangan emosi terhadap agresivitas dimediasi oleh kontrol diri pada siswa SMA Negeri di Kota Malang. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 2(2), 121-133. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i2.345>
- Kristina, A. Y., Eva, N., & Bisri, M. (2019). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Baru Politeknik Negeri Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), 187-192. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v8i12019p187>
- Lybertha, D. P., & Desiningrum, D. R. (2016). Kematangan emosi dan persepsi terhadap pernikahan pada dewasa awal: studi korelasi pada mahasiswa fakultas hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 148-152. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15094>.
- Nopiyanto, Y. E., Arwin, A., Sutisyana, A., & Kardi, I. S. (2022). Stress Level of Physical Education Students in Writing Thesis. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 216-221. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21346>.
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., Raibowo, S., Prabowo, A., Ibrahim, I., & Alimuddin, A. (2022). Kesiapan Belajar Mahasiswa Penjas pada Perkuliahan Tatap Muka Semester Genap 2021/2022. *Jurnal Patriot*, 4(3), 217-224. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.862>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Defliyanto, D., & Ibrahim, I. Self-efficacy of physical education students in sports psychology learning (2022). *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 220-227. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.13870>.
- Nopiyanto, Y. E., Sutisyana, A., & Sugihartono, T. (2022). Academic Self Concept of Physical Education Students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3), 514-519. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i3.23444>
- Nurtjahyo, A., & Matulesy, A. (2013). Hubungan kematangan emosi dan konformitas terhadap agresivitas verbal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 223-231.
- Nurlitasari, D., & Rohmatun, R. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Rasa Empati Pada Mahasiswi Pendaki Gunung Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 57-66. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.1.57-66>
- Nuzhat, J. (2013). Emotional maturity of male and female Kashmir university of India distance learners-A comparative study. *Journal of Culture, Society and Development-An Open Access International Journal*, 2, 24-28.
- Pujiyanto, D., Nopiyanto, Y. E., Insanisty, B., Yarmani, Syafrial, Sugihartono, T., &

- Ibrahim. (2023). Emotional Intelligence: A Review of Student-Athletes at Physical Education Program. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(3), 540–547. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110305>
- Purnomo, E., Marheni, E., Soniawan, V., Adnan, A., & Indrawati, F. (2021). Pengaruh Manajemen Stres dan Kepercayaan Diri terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga. *Jurnal Patriot*, 3(4), 452-461. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.861>
- Rai, D., & Khanal, Y. K. (2017). Emotional intelligence and emotional maturity and their relationship with academic achievement of college students in Sikkim. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 6(2), 1-5.
- Safitri, N. (2010). Hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian sosial siswa berbakat program akselerasi SMAN 3 Tangerang Selatan. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v6i22017p051>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tazkia, H., & Prihartanti, N. (2021). *Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis dan Kematangan Emosi dengan Empati Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Triarmiyati, N. (2016). Hubungan Kematangan Emosi dengan Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas XI di SMK Perindustrian Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Wagiran. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasinya*. Yogyakarta: Deepublish
- Wiyono, A., & Nurwidawati, D. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(03)
- Yarmani, Y., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Pujiyanto, D., Saputro, D. P., & Dongoran, M. F. (2022). Academic Stress Levels of Physical Education Students in Attending Odd Semester Classes 2021/2022. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 23-31. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.18356>.