

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Kontrol Diri

##### a. Pengertian Kontrol Diri

*Self control* merupakan kecakapan yang dimiliki seorang individu untuk mengelola, menyeting ulang dan memfokuskan diri guna berperilaku sesuai dengan keadaan lingkungan yang mengarah pada konsekuensi positif. Kontrol diri dapat dilakukan apabila memiliki keinginan diri dapat sesuai dengan situasi yang terjadi dengan harapan dapat merasakan kenyamanan dan kemudahan dalam melakukan suatu aktivitas, dapat bermakna mampu menekan maupun mencegah perilaku yang cenderung pada mengikuti kata hati atau hawa nafsu.<sup>1</sup> Allah Swt memberitahukan tentang pentingnya kontrol diri yang dalam istilah Islam disebut dengan mengendalikan hawa nafsu, sebagaimana dalam surat Al-Mujadalah ayat 19:

اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ  
أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ ۙ ١٩

Artinya: “Syaitan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa golongan syaitan itulah golongan yang rugi.”<sup>2</sup>

Ayat di atas memiliki makna bahwa seorang individu yang tidak dapat mengontrol diri sendiri akan menjadikan dirinya lupa mengingat Allah Swt, sehingga perilaku yang dilakukan mengarah pada tindakan yang merugikan diri sendiri.

Pandangan lain terkait dengan kontrol diri, Chaplin mengartikannya sebagai kecakapan untuk dapat

<sup>1</sup> Anshari, *Kamus Psikologi* (Surabaya, Usaha Nasional, 1996), 605.

<sup>2</sup> Alquran, Al-Mujadalah ayat 19, Yayasan Penyelenggara/penafsir Alquran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Departemen Agama Republik Indonesia, *Syaamil Quran*, Bandung: Syaamil Quran, 2009, 544.

mengendalikan, menekan ataupun merintang impuls tingkah laku yang impulsif sehingga dapat membimbing diri sesuai dengan harapan perilaku yang sesuai.<sup>3</sup>

Pendapat lain mengenai pengertian kontrol diri, menurut Wallstons adalah keyakinan yang berasumsi bahwa tindakannya dapat memberikan pengaruh pada perilaku dan letak pengendalian diri ada pada diri individu tersebut.<sup>4</sup>

Menurut gagasan Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri artinya upaya menata diri baik segi *physical*, *psychological*, maupun perilaku seorang individu, dengan kata lain dapat diartikan sebagai serangkaian upaya yang dilakukan untuk membentuk diri sendiri secara optimal.<sup>5</sup> Tidak jauh dari pembahasan menurut dua tokoh di atas, terdapat dua dalih dapat menjadikan individu mampu untuk *self control* secara berkelanjutan. Yang *pertama*, adanya keinginan untuk menyesuaikan dan ikut bersama suatu kelompok dengan maksud terpuaskannya keinginan. Seorang individu memiliki andil besar dalam menentukan tindakan yang sesuai untuk dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya tanpa mengganggu kenyamanan orang lain. *Kedua*, baik secara implisit maupun eksplisit masyarakat dapat memberikan dorongan individu untuk bertindak konstan dalam menyusun standar diri yang ideal dan sesuai dengan lingkungannya. Pada saat seorang individu memiliki tuntutan, maka peran pengontrolan diri sangat dibutuhkan untuk mencapai nilai-nilai standar agar tidak melakukan tindakan penyimpangan terhadap norma.

Berkaitan dengan pengendalian atau kontrol diri oleh seorang individu dapat memiliki keterkaitan dengan mengendalikan emosi maupun dorongan dari dalam diri.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Adeonalia, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet" *Skripsi* (Semarang, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2002), 36.

<sup>4</sup> Adeonalia, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet" *Skripsi* (Semarang, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2002), 36.

<sup>5</sup> M. Nur. Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 21-22.

<sup>6</sup> M. Nur. Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 23.

### b. Jenis-jenis Kontrol Diri

Pendapat Block dan Block membagi menjadi tiga macam terkait dengan kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, seperti kontrol berlebihan atau *over control*, kontrol diri kurang atau *Under control* dan kontrol sesuai ketepatan atau *Appropriate control* dengan penjelasannya sebagai berikut:<sup>7</sup>

- 1) Kontrol diri berlebihan atau *Over control* dimana seorang individu dengan kontrol diri yang berlebihan terhadap berbagai peristiwa yang dialaminya menyebabkan adanya tindakan menahan diri dari stimulus.
- 2) Kontrol diri kurang atau *Under control* merupakan kontrol diri yang ditujukan untuk melepaskan impuls tanpa memikirkan matang dari setiap tindakan yang dilakukan.
- 3) Kontrol diri tepat atau *Appropriate control* merupakan jenis kontrol diri oleh individu dengan berbagai upaya maupun tindakan yang dilakukan dengan tepat untuk mengendalikan impuls.

### c. Aspek-aspek Kontrol Diri

Seorang individu dalam memutuskan suatu perilaku atau tindakan yang tepat dibutuhkan kontrol diri yang baik, terkait dengan kontrol diri terdapat aspek-aspeknya, menurut Averil membagi menjadi tiga bagian yaitu *behavioral control* atau kontrol perilaku, *cognitive control* atau kontrol kognitif dan *decision control* atau kontrol keputusan, dengan penjelasan sebagai berikut:<sup>8</sup>

- 1) Kontrol perilaku

Merupakan kecakapan mengubah dan memperbaiki keadaan yang membuat tidak senang. Sejalan dengan pengertian tersebut dari pendapat Ghufron dan Risnawati menyampaikan pendapatnya bahwa kontrol diri merupakan kesiapan respon yang secara langsung memberikan pengaruh pada suatu

---

<sup>7</sup> M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 31.

<sup>8</sup> Adeonalia, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet," *Skripsi* (2002), 37.

keadaan yang tidak menyenangkan, kecakapan untuk mengontrol perilaku dapat dibedakan menjadi dua hal yaitu kecakapan untuk mengatur pelaksanaan maupun stimulus.<sup>9</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecakapan untuk mengontrol perilaku terdapat dua macam yaitu mengatur pelaksanaan artinya menentukan siapa yang akan mengendalikan keadaan atau kondisi, apakah diri sendiri atau orang lain. Kedua, kecakapan mengatur stimulus yang merupakan suatu kecakapan untuk menyaring berbagai stimulus yang muncul. Dapat dipahami apabila stimulus yang diterima bersifat positif maka dapat diterima, begitupun berlaku sebaliknya yang apabila muncul stimulus yang bersifat negatif maka yang harus dilakukan adalah dengan menghindarinya.

## 2) Kontrol kognitif

Kontrol kognitif atau *cognitive control* merupakan aspek kontrol diri seorang individu untuk memahami dan menilai suatu peristiwa yang dialami. Tidak berbeda jauh dari pendapat Ghufron dan Risnawati yang mengartikan *cognitive control* sebagai kecakapan seseorang untuk mengadaptasi informasi yang bermuatan negatif maupun tidak diperkirakan sebelumnya melalui memahami, menilai ataupun menghubungkan berbagai kejadian sebagai bentuk adaptasi psikologis dalam mengurangi tekanan yang dialami.<sup>10</sup>

Mengenai kontrol kognitif memiliki hubungan dengan kecakapan seorang individu dalam memahami, menilai, berpendapat maupun menghubungkan dengan berbagai peristiwa untuk mengolah informasi yang diterimanya. Diketahui dengan adanya penerimaan informasi yang dilakukan oleh seorang individu dapat memudahkan dan membantunya dalam melakukan suatu kegiatan atau aktivitas. Dalam melakukan kontrol

---

<sup>9</sup> M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 29.

<sup>10</sup> M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 29.

kognitif menurut Ghufron dan Risnawati memiliki dua macam yaitu kecakapan mengantisipasi sebuah peristiwa atau *information gain* dan kecakapan memahami atau menafsirkan dan menilai kejadian atau peristiwa.<sup>11</sup>

Sejalan dengan pendapat di atas menurut Syamsul Bachri Thalib menyampaikan dua aspek terkait dengan kontrol kognitif, yang meliputi:

- a) Kecakapan memperoleh informasi atau *information gain*, dari berbagai informasi yang diperoleh individu dapat membuatnya melakukan antisipasi terhadap segala kemungkinan yang terjadi berdasarkan pertimbangan yang objektif.
- b) Kecakapan menilai atau *appraisal*, merupakan penilaian yang dilakukan seorang individu secara subjektif sebagai usaha untuk memahami dan menilai suatu peristiwa yang dialami atau sedang terjadi dengan memperhatikan pada hal yang bersifat positif.<sup>12</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kontrol kognitif dibagi menjadi dua bagian, yaitu kecakapan dalam memperoleh informasi dan kecakapan dalam menilai sesuatu. Dimana kecakapan untuk mendapatkan informasi dapat diartikan sebagai kecakapan seorang individu untuk melakukan antisipasi suatu peristiwa, dengan kata lain mengendalikan dorongan sebagai respon dari suatu peristiwa sehingga tidak muncul perilaku yang salah dalam menanggapi peristiwa sesuai.

Kecakapan untuk melakukan penilaian merupakan kecakapan untuk memahami atau menafsirkan peristiwa, dengan artian bagaimana seorang individu mampu menerima keadaan dari kejadian yang dialaminya baik dengan menilai dan memahami atau menafsirkan peristiwa yang dialami.

---

<sup>11</sup> M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 31.

<sup>12</sup> Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana, 2010), 31.

Mengenai penilaian terhadap suatu peristiwa yang terjadi merupakan usaha positif seorang individu untuk menilai dan memahami atau menafsirkan suatu kejadian dengan memperhatikan hal yang bersifat positif.

### 3) Kontrol keputusan

Kontrol keputusan atau *decision control* merupakan kecakapan seorang individu dalam memilih hasil dari tindakan yang dilakukannya terhadap suatu peristiwa sesuai dengan persetujuannya. Dalam suatu kejadian yang terjadi seorang individu dapat menentukan kesempatan, kemungkinan, maupun kebebasan dirinya untuk memilih kemungkinan apa yang diinginkan dari suatu tindakan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas hal yang menjadikan penggunaan konsep teori dari Averill dalam Ghufron dan Risnawati adalah untuk mengetahui tingkatan kontrol diri yang ada dalam diri seorang individu dengan lebih jelas dan rinci. Hal ini dikarenakan terdapat berbagai aspek yang mendukung mengenai kontrol diri yang dilakukan oleh seorang individu.

#### **d. Faktor-faktor Pengaruh Kontrol Diri**

Kecakapan individu dalam mengontrol diri terhadap suatu keadaan yang dialaminya, secara umum dipengaruhi dua komponen yaitu komponen internal yang merupakan faktor diri individu, dan komponen eksternal merupakan faktor berasal dari lingkungan individu, adapun faktor yang mempengaruhi kontrol diri kepada seorang individu yaitu:<sup>13</sup>

##### 1) Komponen Internal

Komponen ini adalah faktor dari diri seorang individu tanpa adanya pengaruh dari lingkungan. Faktor internal dapat diartikan sebagai penyebab asalnya oleh individu yang keberadaannya memberikan pengaruh kontrol diri, pengaruh internal yang dimaksud adalah usia, dimana semakin bertambahnya umur seorang mennggi juga kemampuan kontrol dirinya.

---

<sup>13</sup> M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 32.

## 2) Komponen Eksternal

Komponen eksternal yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, orangtua merupakan salah orang berpengaruh menentukan baik tidaknya kecakapan yang tepat dengan kondisi. Hasil penelitian dari Nasichah yang menunjukkan bahwa pandangan remaja tentang perilaku disiplin dengan penerapan pula asuh orang tua yang demokratis dapat menjadikan anak mampu memiliki tingkat baik kecakapan untuk mengontrol dirinya.<sup>14</sup> Melihat hal demikian, apabila kedua orangtua yang memiliki penyikapan disiplin terhadap anak-anak sejak dini dengan intens dan sesuai porsi anak serta orang tua tetap konsisten dalam penerapannya sesuai dengan konsekuensi terhadap setiap perilaku yang dilakukan, maka seorang anak akan mengingat dengan mengambil pengajaran tersebut dan mengingatnya, hal ini dapat dijadikan kontrol diri untuk setiap tindakan yang dilakukannya.

Melihat dari penjelasan tersebut diketahui komponen internal yang mempengaruhi tingkat *self control* seorang individu adalah usia, dimana semakin bertambahnya usia seseorang maka bertambah pula tingkat kecakapan untuk mengontrol diri terutama seorang individu yang telah memasuki masa dewasa awal.

Seseorang dapat dikatakan telah mampu mengendalikan diri dengan baik dalam tindakan sesuai perhitungan maupun pertimbangan dengan dimungkinkan sebelumnya dalam menghadapi berbagai maslaah dan berani untuk bertanggung jawab, hal ini tentunya berbeda dengan anak-anak. Individu dengan kontrol diri yang baik akan berpikir matang dalam melakukan suatu tindakan, selain itu juga mampu untuk mengontrol perilaku, pikiran, maupun mengontrol keputusan. Di lain sisi juga keberadaan keluarga terutama orang tua sangat menentukan seorang individu mampu mengontrol diri dengan baik atau tidak.

## 2. Kematangan Emosi

---

<sup>14</sup> M. Nur. Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 32.

### a. Pengertian Kematangan Emosi

Matang emosi merupakan kecakapan baik dalam mengolah, mengendalikan dan mengungkapkan emosi yang dimiliki seseorang. Dapat dipahami bahwa seorang individu telah mampu menggunakan emosinya sesuai dengan kondisi yang ditandai dengan tidak adanya sikap seperti anak-anak.

Mengacu pada argumen Chaplin mengartikan matang emosi sebagai suatu kondisi dimana tingkat perkembangan emosi telah berkembang dengan baik dan pribadi yang bersangkutan tidak menampilkan perilaku dengan pola emosional yang bersifat kekanak-kanakan.<sup>15</sup>

Menurut Sudarsono menyampaikan pendapatnya tentang kematangan emosi adalah kedewasaan diri seseorang secara emosi yang tidak dipengaruhi kondisi kekanak-kanakan dengan kata lain telah dewasa secara sosial. Hal ini dapat ditandai dengan perilaku individu yang tidak lagi menuruti segala keinginan yang tidak berdasarkan pikiran yang matang.<sup>16</sup>

### b. Ciri-ciri Kematangan Emosi

Setiap perilaku yang ditampakan oleh seorang individu tentu berbeda dengan individu yang lainnya, tidak terkecuali seorang mahasiswa, seringkali emosi yang diluapkan tentu memiliki karakteristik tertentu, adapun ciri atau karakteristik kematangan emosi seorang individu menurut Walgito terdapat bebarapa diantaranya seperti:<sup>17</sup>

1. Dapat menerima keadaan dengan baik, seorang individu yang mampu menerima keadaan dengan baik dapat diketahui memiliki pandangan pikiran yang bersifat objektif terhadap segala keadaan baik yang berkenaan dengan dirinya maupun orang yang di sekitarnya.
2. Tidak bersifat impulsif dengan maksud respon yang baik terhadap impuls dari lingkungan sekitar dengan menunjukkan sikap yang sesuai dan berpikir sebelum bertindak dapat memudahkan individu dalam

---

165.

<sup>15</sup> Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada, 1993),

<sup>16</sup> Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993).

<sup>17</sup> Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), 45.



menghadapi berbagai permasalahan hidup yang kemungkinan muncul.

3. Bersifat sabar, memahami keadaan dengan penuh pengertian serta memiliki toleransi yang baik bagi diri sendiri maupun terhadap orang disekitarnya.
4. Mampu mengontrol dan melampiaskan emosi dengan kondisi yang tepat dan baik, hal ini menjadikan individu lebih mudah memahami keadaan sekitarnya.
5. Mempunyai rasa tanggung jawab, dimana seorang individu mampu berdiri sendiri dengan usaha sendiri setiap kegiatan yang dilakukannya, tidak mudah mengalami penurunan semangat dan cenderung mudah menghadapi setiap masalah yang muncul dengan penuh pengertian dari setiap jalan keluar permasalahan yang dihadapi.

Adapun ciri atau karakteristik seorang individu yang telah memiliki kematangan emosi dalam Syafwar dapat diketahui beberapa diantaranya seperti:<sup>18</sup>

1. Mandiri dalam hal emosionalnya, yaitu adanya kemauan untuk bertanggung jawab dari setiap tindakan yang dilakukan baik berkenaan dengan diri sendiri maupun orang lain.
2. Mampu mengendalikan luapan emosi negatif, sehingga segala tindakan yang dilakukan tidak cenderung impulsif.
3. Diterimanya diri sendiri maupun orang, dan berpikir dari setiap tindakan yang dilakukan kemungkinan dapat mengalami kegagalan, apabila mengalami yang demikian cenderung tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang di sekitarnya.
4. Mampu mengekspresikan emosi menyesuaikan situasi dan kondisi tanpa menimbulkan masalah lain.

Kematangan emosi yang dimiliki seseorang tidaklah sama, matang emosi dan tidak matang emosinya. Adapun terkait perilaku seseorang yang emosinya tidak matang dapat dilihat seperti hal berikut:

---

<sup>18</sup> F. Syafwar, *Remaja dan Perkembangannya* (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2011), 85.

1. Cenderung melihat orang lain dari sisi negatifnya, sehingga menimbulkan kesan kepada orang lain yang mengarahkan pada tindakan merendahkan orang lain.
2. Impulsif cenderung kurang mampu menerima keadaan diri sendiri maupun orang di sekitarnya, karena individu dengan tindakan yang impulsif cenderung bertindak sesuai dengan kemauan dirinya sendiri tanpa peduli sekitarnya.
3. Kurang mampu memahami diri sendiri maupun orang lain dan cenderung meminta orang lain untuk memahami dirinya.
4. Tidak adanya rasa pengakuan dalam diri atas kesalahan yang diperbuat, dan cenderung untuk menyembunyikan ataupun menyalahkan orang lain.
5. Kurang adanya rasa menerima kondisi sendiri maupun orang disekitarnya.

Berdasarkan uraian yang telah dibahas dipahami setiap individu kematangan emosi yang dimiliki tidaklah sama, dimana terdapat orang kurang matang emosinya sifatnya lebih memikirkan sisi negatif orang lain, melihat kelemahan maupun merendahkan orang lain, apabila direndahkan orang lain respon yang ditampilkan adalah marah dan cenderung emosional maupun sulit mengendalikan emosinya, sehingga terjadi pertikaian, perkelahian, maupun perpecahan. Kurang mampunya menerima diri sendiri terhadap lingkungan manapun, tidak mau mengakui kesalahan yang telah diperbuat, cenderung menyalahkan orang lain dan menutupi kekurangannya maupun mempertahankan dengan membela diri.

### c. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Ketamangan emosi seorang individu menurut Puspitasari dan Nuryoto dibagi menjadi beberapa aspek diantaranya ada empat bagian yaitu:<sup>19</sup>

1. Sikap untuk belajar

Bersikap dengan anggapan yang positif dan luas membuat seorang individu dapat belajar banyak mengenai pengetahuan dan bermanfaat menambah

---

<sup>19</sup> Endah Puspita Sari dan Nuryoto, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia di Tinjau dari Kematangan emosi" *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada* (2002):79.

wawasan maupun dapat menambah motivasi serta pemahaman mengenai makna hidup.

2. Memiliki rasa tanggung jawab

Setiap individu memiliki kewajiban masing-masing sesuai dengan kehidupannya, baik yang berkaitan dengan melakukan tindakan, sungguh-sungguh dan berpegang teguh dari konsekuensi yang ditanggungnya. Seseorang yang matang cara berpikirnya cenderung mandiri dan tidak bergantung hidup kepada orang yang berada di sekitarnya, karena mengetahui setiap orang pasti terdapat tanggung jawab masing-masing.

3. Memiliki kecakapan untuk berkomunikasi dengan efektif

Memiliki kecakapan dalam menyampaikan pendapat, mengekspresikan diri maupun perasaan, meningkatkan penghargaan dan rasa percaya diri di hadapan orang lain termasuk bentuk komunikasi yang efektif karena disitu seorang individu dapat berinteraksi dengan orang lain untuk berkomunikasi.

4. Memiliki kecakapan untuk menjalin hubungan sosial

Seseorang matang cara berpikirnya dapat melihat kebutuhan orang di sekitarnya dan mampu memberikan solusi yang terbaik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal tersebut dikarenakan individu mampu menyesuaikan diri dengan keadaan disekitarnya sehingga dapat dikatakan secara emosional mampu berhubungan sosial dengan baik.

Melihat dari penjelasan sebelumnya dipahami bahwa matang emosi terdapat aspek-aspeknya, seperti sikap untuk belajar, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kecakapan untuk berkomunikasi dengan efektif, maupun kecakapan untuk menjalin hubungan sosial.

**d. Faktor-faktor Pengaruh Kematangan Emosi**

Kematangan emosi seorang individu memiliki perbedaan antar satu sama lain, hal ini dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhinya, sebagaimana pendapat Ali

dan Asrori menjelaskan beberapa hal tentang faktor yang mempengaruhi kematangan emosi antara lain:<sup>20</sup>

1. Perubahan jasmani

Setiap orang terutama saat memasuki masa remaja terjadi perubahan pada kondisi tubuhnya, seperti berubahnya kulit yang menjadi kasar maupun munculnya jerawat dapat memberikan pengaruh emosi, disamping itu juga berfungsinya hormon tubuh yang mempengaruhi perubahan tubuh sejalan dengan perkembangan alat kelamin yang dimiliki seseorang dapat menimbulkan masalah bagi remaja dalam perkembangan tingkat kematangan emosi.

2. Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Interaksi dalam lingkungan keluarga tidak terlepas dari pengaruh orang tua dengan anak termasuk seorang remaja. Dimana pola asuh orang tua terhadap anak sangat bervariasi, ada yang menurut kemauan dan pemikiran dari sisi orang diri pribadinya (orang tua) yang cenderung otoriter sehingga membatasi anak, maupun pola asuh yang dengan memanjakan anak, tidak mau tau atau kurang perhatian, dan juga ada pola asuh dengan penuh kasih sayang. Dari adanya perbedaan pola asuh yang diberikan orang kepada anak dapat memberikan perbedaan pula pada tingkat perkembangan kematangan emosi anak termasuk remaja.

3. Perubahan interaksi dengan teman sebaya

Seorang individu dalam artian mahasiswa yang termasuk pada kategori remaja akhir ini seringkali berinteraksi antar sesamanya dengan pola pendekatan maupun ciri khas antara sesamanya dengan berkumpul secara kelompok untuk sekedar membicarakan suatu hal maupun belajar bersama. Interaksi yang terjadi antar anggota remaja dalam sebuah perkumpulan ini memiliki rasa solidaritas dan kekompakan yang tinggi. Maka dari itu penting dari adanya interaksi yang baik dan positif untuk diri seorang remaja.

---

<sup>20</sup> M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), 69-72.

#### 4. Perubahan interaksi di lingkungan sekolah

Masa remaja tidak terlepas dari lingkungan sekolah termasuk seorang mahasiswa, di tempat pendidikan ini merupakan salah satu tempat mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh seseorang. Guru maupun dosen merupakan orang yang dapat dijadikan bahan acuan untuk mengembangkan potensi kecakapan mahasiswa. Oleh karena itu pendidikan bagi seorang mahasiswa dibutuhkan untuk perkembangan tingkat kematangan emosi melalui kegiatan pembelajaran materi kuliah maupun tindakan yang baik dan bersifat membangun.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang, beberapa diantaranya adanya perubahan fisik atau jasmani diri seorang individu,<sup>21</sup> hal ini dialami siapa saja tidak terkecuali seorang mahasiswa yang merupakan seorang remaja akhir juga mengalaminya.

Kedua, adanya perubahan interaksi dengan orangtua, dimana perkembangan emosi seseorang sangat dipengaruhi oleh pola interaksi orangtuanya, bilamana semakin baik pola interaksi yang terjalin yaitu seperti dengan tidak adanya pembatasan pola interaksi anak dengan orang tua yang cenderung otoriter dapat menjadikan tingkat perkembangan emosi yang baik pula, tentunya dengan adanya perhatian dari orang tua. Ketiga, adanya perubahan interaksi dengan teman sebaya, dimana orang tua ataupun guru yang merupakan orang yang berperan besar dalam perkembangan emosi dapat menjadikannya untuk mengembangkan kondisi emosional yang sesuai dengan keadaan yang dialami.

### 3. Toleransi Terhadap Stres

#### a. Pengertian Toleransi terhadap Stres

Seorang individu pasti pernah mengalami stres yang dikarenakan banyak hal yang berbeda-beda penyebabnya, misalnya seorang mahasiswa mengikuti

---

<sup>21</sup> M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), 69-72.

kelas baru di perguruan tinggi yang berbeda kondisinya selama belajar di sekolah menengah atas, proses interaksi sesama teman atau orang lain yang tidak berjalan dengan lancar, maupun saat ujian semester tiba.<sup>22</sup> Dari hal tersebut dapat dipahami stres terjadi akibat tidak ketidakmampuan seorang individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya tertekan saat mengalami. Sejalan dengan hal tersebut menurut Douglas, individu yang mengalami stres tidak dapat mengambil tindakan untuk menghadapi atau mengingkalkan untuk mengurangi tekanan dari masalah yang dialami.<sup>23</sup>

Berkenaan dengan stres yang dialami seorang individu menurut Atkinson mengartikannya sebagai suatu kondisi ketika individu menghadapi kejadian membuatnya merasa terancam baik secara fisik maupun psikologis, dan juga tidak adanya kepastian kecakapan yang dimiliki untuk menghadapi kejadian yang dialami.<sup>24</sup>

Dengan demikian stres dapat dipahami bahwa stres adalah kondisi yang membuat seorang individu tidak mampu dan yakin dengan kecakapan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah yang membuatnya merasa terancam baik secara psikologis maupun psikis. Maka dari itu dibutuhkan kecakapan individu untuk menghadapi *stressor* dari masalah yang muncul, terkait dengan kecakapan individu untuk menghadapi stres dapat diartikan sebagai toleransi terhadap stres.

Toleransi terhadap stres merupakan kecakapan seorang individu untuk menghadapi berbagai hal yang dapat menimbulkan stres atau tegang seperti adanya kegagalan mengalami sesuatu. Setiap individu ada yang mampu menghadapi setiap permasalahan yang muncul dengan upaya yang bisa dilakukannya, begitupun ada orang yang tidak mampu menghadapi masalah yang muncul alhasil dapat menimbulkan stres, hal seperti ini dapat dikatakan

---

<sup>22</sup> R.L Atkinson, dkk., *Pengantar Psikologi I* (Jakarta: Erlangga, 2000), 336.

<sup>23</sup> Smet Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia, 1994), 106-107.

<sup>24</sup> Smet Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia, 1994), 107.

seorang individu tersebut belum memiliki toleransi terhadap stres.

Toleransi terhadap stres menurut Chaplin adalah suatu kecakapan yang dimiliki individu untuk mampu tetap bertahan dan memikul ketegangan yang terjadi akibat gagal tanpa adanya kerusakan pada psikologis maupun fisiologis.<sup>25</sup>

Menurut Stein dan Book menerangkan toleransi stres sebagai kecakapan individu untuk menghadapi berbagai peristiwa yang tidak menyenangkan dan diluar ekspektasi dengan situasi yang menekan, mampu dihadapi dengan sikap yang aktif dan positif terhadap stresor.

Carson dan Butcher mengartikan toleransi stres sebagai kecakapan seorang individu untuk bertahan dari stresor yang menyebabkan dampak pada terancamnya kecakapan beradaptasi dan motif dasar individu, sehingga tidak muncul berbagai gangguan pola respon psikologis maupun fisiologis.

## **b. Gejala-Gejala Stres**

Seseorang yang mengalami stres dapat menunjukkan respon tertentu, terdapat dua respon sebagai akibat mengalami stres yaitu respon psikologis dan respon fisiologis, dengan penjelasannya sebagai berikut:

### **1. Respon psikologis**

#### **a) Kecemasan**

Kecemasan merupakan respon umum yang dapat diketahui dari seseorang yang mengalami stres. Kecemasan dapat dipahami sebagai perasaan tidak senang yang dialami oleh seorang individu, seperti perasaan khawatir, prihatin, takut maupun rasa tegang, hal ini dapat dialami bagi siapa saja dengan tingkatan yang berbeda-beda.

#### **b) Gangguan kognitif**

Seseorang yang mengalami stres seringkali menunjukkan respon yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada permasalahan yang serius, tidak terkecuali mengalami gangguan kognitif, dimana

---

<sup>25</sup> Chassplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada, 1993), 165.

individu ini sulit untuk berkomunikasi dan berpikir secara logis. Akibatnya kinerja individu dalam menjalankan setiap aktivitasnya menjadi menurun.

c) Kemarahan dan agresi

Kurangnya kecakapan seorang individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dan menyebabkan tekanan yang berlebihan dapat menjadikannya mengalami kemarahan yang pada tingkatannya dapat menyebabkan pada perilaku agresi.

d) Depresi dan apati

Ketidaksanggupan seseorang dalam menangani atau tidak berhasil meringankan stres yang dialami, dapat menambah beban individu tersebut yang pada akhirnya mengarahkan pada perilaku depresi. Dari berbagai peristiwa yang tidak mengesankan dan tidak terkendali dapat menjadikan seorang individu mengalami stres yang berkelanjutan.

2. Respon fisiologis

Lemahnya tingkat kesehatan fisik seorang individu merupakan akibat dari adanya stresor yang menyebabkan stres pada individu sehingga, kondisi fisik menjadi terganggu.

**c. Aspek-aspek Toleransi terhadap Stres**

Terkait dengan toleransi terhadap stres pada seorang individu menurut Nevid, dkk mengungkapkan ada beberapa aspek diantaranya *coping* stres, harapan akan efikasi diri (*Self efficacy*), ketahanan psikologis, optimisme, dan dukungan sosial, adapun untuk penjelasannya sebagai berikut:<sup>26</sup>

1) *Coping* stres

Seorang individu yang memiliki kecakapan untuk mengatur perbedaan antara sudut pandang dengan tuntutan keadaan yang menekannya sebagai upaya untuk menghadapi stres dapat dipahami telah mampu melakukan *coping*. Melihat dari kecakapan setiap individu yang

---

<sup>26</sup> Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal: Jilid 1* (Diterjemahkan oleh Tim Fakultas Psikologi UI) (Jakarta: Erlangga, 2003), 144-160.



berbeda dalam melakukan *coping* dapat diketahui ada dua bentuk *coping stres* yaitu *coping* yang berfokus emosi dan *coping* berfokus masalah. Dimana *coping* dengan fokus emosi dapat diketahui dari respon individu yang cenderung menghindari atau menyangkal adanya stresor. Sedangkan *coping* berfokus masalah, seorang individu mampu menilai stresor dan mengubah kondisi sebagai akibat dari responnya untuk mengurangi dampak yang timbul dari stresor.

2) Harapan akan efikasi diri (self efficacy)

Harapan dari seseorang individu akan efikasi diri terhadap kecakapan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tantangan, harapan dari kecakapan diri dapat mengubah hidup menjadi hal yang positif. Setiap individu yang mampu mengatasi masalah dengan menyakini akan kecakapan yang dimiliki dapat menurunkan tingkat stres.

3) Ketahanan psikologis

Kecakapan seseorang berbeda-beda dalam ketahanannya menghadapi berbagai permasalahan yang muncul, baik itu untuk sanggup bertahan, bangkit maupun menyesuaikan dengan kondisi yang sedang dialami, atau memilih untuk menyerah. Terkait dengan hal ini diketahui terdapat ciri individu tersebut seperti adanya komitmen, tantangan yang tinggi maupun pengendalian yang kuat terhadap permasalahan yang muncul dalam kehidupan.

4) Optimisme

Seorang individu dalam menghadapi masalah yang kemungkinan muncul dalam hidupnya adalah adanya penyikapan dan emosi yang positif walaupun dalam kondisi atau kejadian yang diluar kendali dapat menjadikan individu tersebut percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup.

5) Dukungan sosial

Setiap individu yang memiliki hubungan sosial luas dan baik dapat membuatnya merasa lebih baik dalam menyikapi berbagai kemungkinan yang terjadi. Dimana seseorang dengan dukungan sosial baik dengan artian banyak dukungan sosialnya baik dilingkungan keluarga maupun sekitarnya akan menjadikan individu memiliki kecakapan untuk bertahan dari *stressor*.

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Toleransi Terhadap Stres pada Mahasiswa” belum banyak dibahas. Guna melakukan penelitian lebih lanjut peneliti melakukan kajian terhadap penelitian skripsi terdahulu sebagai penguat data informasi, peneliti mengaitkan dengan berbagai sumber kajian ilmiah yang relevan dengan penelitian antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Seta Yovian, Machmuroch, dan Nugraha Arif Karyanta<sup>27</sup> (2017) berjudul “Hubungan antara *Advesity Quotient* dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret.” Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, didapatkan data menunjukkan adanya hubungan antara *Advesity Quotient* dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres mahasiswa dengan memperoleh  $f$  hitung sebesar 111,399 dari  $f$  tabel sebesar 3,09.

Persamaan dengan judul dari penelitian Seta Yovian, Machmuroch, dan Nugraha Arif Karyanta fokus penelitiannya terletak pada toleransi terhadap stres mahasiswa pencinta alam, sedangkan fokus penelitian ini pada variabel dependen yaitu toleransi stres terhadap variabel independen yaitu kontrol diri. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel independen yaitu kontrol diri sebagai variabel X1 variabel X2 toleransi terhadap stres pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kudus angkatan 2018.

2. Penelitian dari Febri Aldi Maulia<sup>28</sup> (2019) berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNNES.” Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan dukungan teman sebaya berpengaruh

---

<sup>27</sup> Seta Yovian, dkk., “Hubungan antara *Advesity Quotient* dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret.” *Jurnal Wacana* 9 no. 2 (2017): 12.

<sup>28</sup> Febri Aldi Maulia, “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNNES” *Skripsi* (2019): 8.

terhadap toleransi akademik dengan F hitung sebesar 12,751 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ).

Persamaan dengan judul dari penelitian Febri Aldi Maulia terletak pada toleransi terhadap stres, sedangkan fokus penelitian ini variabel independennya adalah kontrol diri dan kematangan emosi, dengan variabelnya dependen yaitu toleransi terhadap stres. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel independen yaitu kontrol diri sebagai variabel X1 variabel X2 toleransi terhadap stres pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kudus angkatan 2018.

3. Penelitian dari Intan Puspita Arumsari<sup>29</sup> berjudul “Hubungan antara kematangan Emosi dan Kontrol Diri terhadap *Agresive Driving* pada siswa SMAN 1 Jakenan Kabupaten Pati” Penelitian yang dilakukan menggunakan teknik *Cluster random sampling* dengan hasil penelitian yang didapat menunjukkan perolehan nilai F hitung sebesar 14,647 dengan taraf signifikansi p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan adanya hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan *Agresive Driving* pada mahasiswa.

Persamaan dengan judul dari penelitian Intan Puspita Arumsari terletak pada kematangan emosi dan kontrol diri, sedangkan fokus penelitian ini variabel independennya adalah kontrol diri dan kematangan emosi dengan variabel dependennya yaitu toleransi terhadap stres. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel independennya yaitu kontrol diri sebagai variabel X1 dan kematangan emosi sebagai variabel X2 dan variabel dependennya yaitu toleransi terhadap stres. Objek penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kudus angkatan 2018.

4. Penelitian dari Haryanti Tri Darmi Titisari<sup>30</sup> yang berjudul “Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1

---

<sup>29</sup> Intan Puspita Arumsari, “Hubungan antara Kematangan Emosi dan Kontrol Diri terhadap *Aggressive Driving* pada Siswa SMAN 1 Jakenan Kabupaten Pati” *Undergraduate Thesis* (2018): 16.

<sup>30</sup> Haryanti Tri Darmi Titisari, “Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang” *Psikodimensia* 16 no. 2 (2017): 131.

Jombang” Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,037 dengan taraf signifikansi sebesar  $p < 0,05$ .

Persamaan dengan judul dari Haryanti Tri Darmi Titisari terletak pada perilaku delikuen, sedangkan fokus penelitian ini terletak pada toleransi terhadap stres. Perbedaannya terletak pada variabel independen yang digunakan pada penelitian ini kontrol diri sebagai variabel X1 dan kematangan emosi sebagai variabel X2, dengan variabel dependennya yaitu toleransi terhadap stres.

5. Penelitian dari Megi Agustian<sup>31</sup> yang berjudul “Hubungan Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Kelas X MAN Sumpur.” Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,691 yang artinya menunjukkan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan kontrol diri.

Persamaan dengan judul dari Megi Agustian terletak pada variabel independennya yaitu kematangan emosi, dan variabel dependennya yaitu kontrol diri. Pada penelitian ini variabel independennya memiliki dua variabel X1 adalah kontrol diri dan kematangan emosi sebagai variabel X2. Perbedaannya pada penelitian tersebut hanya menggunakan dua variabel yaitu X dan Y, sedangkan pada penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu X1 kontrol diri, kematangan emosi sebagai variabel X2 dan variabel Y adalah toleransi terhadap stres.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir menurut Uma Sekaran mengartikannya sebagai model konseptual yang mengungkapkan berbagai teori yang memiliki hubungan satu sama lain dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi dan dianggap sebagai hal yang penting.<sup>32</sup> Kerangka berpikir berfungsi untuk menjelaskan secara teoritis mengenai peraturan antarvariabel yang diteliti, dapat dipahami bahwa secara teoritis diperlukan adanya penjelasan antara variabel dependen dengan variabel independen.

---

<sup>31</sup> Megi Agustian, “Hubungan Kematangan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Kelas X MAN Sumpur” *Skripsi* (2018): 7.

<sup>32</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 2014), 88.

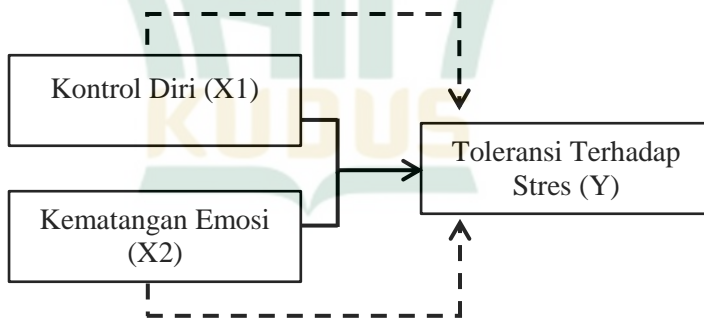
Kerangka berpikir digunakan dalam suatu penelitian bertujuan mengungkapkan variabel dua atau lebih, dengan tujuan memudahkan untuk memahami maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan, selain membahas mengenai penelitian secara teoritis juga harus disertai dengan argumen dari variasi variabel penelitian yang diteliti.

Penelitian yang membahas mengenai dua atau lebih variabel, pada umumnya digunakan rumusan hipotesis yang bentuknya hubungan atau komparasi. Maka dari itu, dalam sebuah penelitian yang memiliki bentuk pembahasan mengenai hubungan atau komparasi, diperlukan adanya kerangka berpikir.<sup>33</sup>

Penjelasan mengenai kerangka berpikir dalam sebuah penelitian dilakukan untuk menjelaskan arah dan tujuan secara utuh dengan tujuan memudahkan peneliti untuk memahami penelitian yang dilakukan ini yaitu mengenai hubungan antara kontrol diri dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui kerangka pemikirannya sebagai berikut:

**Gambar 2.1**

**Kerangka Berpikir**



**Keterangan:**

- - - → Uji Parsial

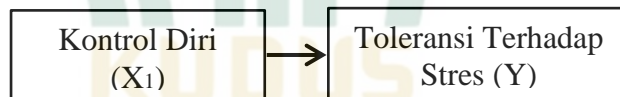
<sup>33</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), 117.

—————→ Uji Simultan

### 1. Hubungan Kontrol Diri Dengan Toleransi Terhadap Stres

Kontrol diri merupakan suatu tindakan untuk menahan diri dari melakukan perbuatan yang tidak bermanfaat dan merugikan baik sekarang maupun suatu saat nanti.<sup>34</sup> Setiap individu memiliki perbedaan dalam mengontrol diri, sehingga ketika menghadapi suatu masalah dalam kondisi tertentu terdapat individu yang mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik, ada yang tidak bisa menghadapinya dengan baik alhasil menampilkan perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri sehingga menyebabkan beban atau tekanan hidup. Melihat dari adanya perbedaan dalam tingkat kontrol diri oleh seorang individu, dimana di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam terdapat mahasiswa yang mengalami adanya stres karena beragamnya masalah yang dihadapi, sehingga ada yang mampu menanganinya dengan baik yaitu yang memiliki kontrol diri yang baik maupun sebaliknya. Sehingga dapat dipahami dengan hubungan kontrol diri dengan toleransi terhadap stres sebagai berikut:

**Gambar 2.2**  
**Hubungan Kontrol Diri**



### 2. Hubungan Kematangan Emosi Dengan Toleransi Terhadap Stres

Kematangan emosi sebagai kecakapan individu dalam bersikap toleransi, dapat mengontrol perasaan, mau menerima keadaan maupun diri sendiri dan orang lain, mampu menghadapi masalah dengan baik, dan mampu menyalurkan emosinya yang bersifat memperbaiki, membangun, dan kreatif

<sup>34</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2009), 70.

terhadap kondisi yang dialami.<sup>35</sup> Dimana kematangan emosi seorang individu berbeda-beda, ada yang mampu bersikap menerima keadaan tanpa memperlihatkan perasaan yang merugikan diri sendiri seperti marah, ucapan dengan bahasa kasar, tidak menerima keadaan dan menyalahkan orang lain, hal dengan ciri seperti ini merupakan individu yang memiliki kematangan emosi yang rendah, sehingga apabila dihadapkan dalam suatu permasalahan cenderung mengalami stres. Sedangkan individu yang mampu menyikapi keadaan dengan emosi atau perasaan yang baik, tidak marah, bersikap tenang, menerima keadaan, ciri individu yang seperti ini bila dihadapkan dengan permasalahan akan mampu menghadapinya dengan baik sehingga, mampu untuk menyelesaikan masalah tidak mengalami tekanan.

Berdasarkan hal di atas dapat dipahami bahwa kematangan emosi memiliki hubungan atau keterkaitan dengan toleransi terhadap stres, sehingga hipotesis yang dapat diajukan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Gambar 2.3**  
**Hubungan Kematangan Emosi**



#### D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang ada dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti terhadap rumusan masalah yang masih dalam proses penelitian dan bersifat lemah, sehingga perlu dilakukannya pengujian secara empiris dalam bentuk kalimat pernyataan.<sup>36</sup>

Berdasarkan teori yang dibahas di atas, bahwa hipotesis dapat dipahami sebagai suatu pernyataan yang bersifat sementara dan masih dibutuhkan bukti kebenarannya melalui data dan fakta

<sup>35</sup> Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosadakarya, 2007), 114.

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, 64.

lapangan dari penelitian yang dilakukan. Berdasarkan kerangka teoritis dari penelitian yang dilakukan peneliti, maka hipotesis yang didapat sebagai berikut:

- H1: Diduga terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri (X1) dengan toleransi terhadap stres (Y) pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus.
- H2: Diduga terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi (X2) dengan toleransi terhadap stres (Y) pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus.
- H3: Diduga terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kontrol diri (X1), kematangan emosi (X2) dengan toleransi terhadap stres (Y) pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus.

