

## KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRESS BELAJAR DARING PADA SISWA SMA DI SUKOHARJO

Novendawati Wahyu Sitasari<sup>1</sup>, Wara Rachmawati<sup>2</sup>,  
Alvia Rizqillah<sup>3</sup>, Yuli Asmi Rozali<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

<sup>2</sup>Kementerian Pemuda dan Olahraga

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi Yayasan Administrasi Indonesia  
novenda@esaunggul.ac.id

### ABSTRACT

*Covid-19 has spread to all countries in the world, including Indonesia. This spread affects all sectors, one of which is education. The impact that occurs in the education sector requires that every learning activity be carried out at home online. This change in learning patterns is thought to create stress on students, so good emotional maturity is needed. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional maturity and online learning stress in high school students in Sukoharjo. The subjects involved in this study were Sukoharjo High School students, totaling 268 students. The measuring instrument used is the emotional maturity scale from Singh's theory (1990) and to measure stress the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) is one of the commonly used measuring tools. DASS is a self-assessment scale used to measure a person's negative emotional state, namely depression, anxiety and stress (NovoPsych. 2018). Based on the results of the analysis, the sign value was obtained. = 0.00, which means that there is a significant relationship between emotional maturity and stress (sign < 0.05). In the analysis of the r value, the value of t arithmetic > from t table (-0.552 > 0.148) at a significance level of 1%, it can be interpreted that emotional maturity has a strong enough relationship with stress. The relationship between these two variables is negative, that is, the greater the value of emotional maturity, the lower the stress value.*

**Keywords:** Emotional Maturity, Stress, Online Learning, Students

### ABSTRAK

Covid-19 telah menyebar di seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran ini memengaruhi segala sektor, salah satunya adalah pendidikan. Dampak yang terjadi pada sektor pendidikan ini menuntut setiap aktivitas pembelajaran dilakukan di rumah secara daring. Perubahan pola belajar ini diduga membuat stress pada siswa, sehingga diperlukan kematangan emosi yang baik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kematangan emosi terhadap stress belajar daring pada siswa SMA di Sukoharjo. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMA Sukoharjo yang berjumlah 268 siswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala kematangan emosi dari teori Singh (1990) dan untuk mengukur stress menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS) merupakan salah satu alat ukur yang lazim digunakan. DASS adalah skala asesmen diri sendiri (*self-assesment scale*) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stress (NovoPsych Psychometrics, 2016). Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai sign. = 0,00, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan stress (sign. < 0,05). Pada analisa nilai r, nilai t hitung > dari t tabel (-0,552 > 0.148) pada taraf signifikansi 1%, maka dapat diartikan kematangan emosi memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stress. Hubungan antara dua variabel ini bernilai negatif, yaitu semakin besar nilai kematangan emosi maka semakin rendah nilai stress.

**Kata Kunci:** Kematangan Emosi, Stress, Belajar Daring, Siswa

## Pendahuluan

Covid-19 telah menyebar di dunia, begitu juga di Indonesia. Adanya penyebaran yang terjadi di Indonesia ini, pemerintah memutuskan pada bulan Maret 2020 semua kegiatan yang biasanya dilakukan secara langsung menjadi daring, mulai dari pendidikan sampai perkantoran. Hal ini dilakukan untuk menekan penyebaran virus. Dan sampai saat ini khususnya pendidikan masih menggunakan sistem daring.

Pada awal diberlakukan sistem daring pada sektor pendidikan, membutuhkan proses penyesuaian bagi sekolah, guru, dan siswa. Hal ini disebabkan karena biasanya proses pembelajaran dilakukan secara langsung dan tatap muka, namun tanpa adanya persiapan semua harus dilakukan secara daring. Guru harus menyiapkan materi ajar secara daring dan siswa pun juga harus siap untuk belajar jarak jauh tanpa mendampingan langsung dari guru.

Belajar secara daring di Indonesia ini, juga terjadi pada siswa di Sukoharjo Jawa Tengah. Siswa mengalami kebingungan bagaimana cara belajar tanpa ada penjelasan dan pendampingan langsung dari guru. Begitu juga guru mengalami kebingungan bagaimana cara transfer ilmu ke siswa tanpa tatap muka. Namun adanya permasalahan ini, pemerintah Jawa Tengah telah menyiapkan pembelajaran melalui TVRI. Di sini semua siswa yang sekolah di Jawa Tengah diminta untuk menyaksikan pembelajaran dan mengerjakan tugas dari tayangan di TVRI tersebut dan selanjutnya tugas dikirimkan ke guru. Hal ini ternyata juga masih membuat siswa mengalami kebingungan karena proses belajar yang ada di TVRI tidak dilakukan setiap hari, akhirnya siswa mengalami kebosanan ketika di rumah, merasa tidak ada hal yang bisa dipelajari seperti layaknya ketika di sekolah.

Proses belajar daring masih berlangsung sampai saat ini, sekolah dan guru sudah menyiapkan materi ajar dan proses pembelajaran dilakukan melalui aplikasi-aplikasi daring seperti zoom, google meet, google room, dan lain sebagainya. Hanya saja, adanya kesiapan sekolah dan guru untuk daring tidak diimbangi dengan kesiapan siswa untuk mengikuti belajar daring. Masih ada siswa yang mengalami hambatan untuk menyesuaikan belajar daring, karena masalah kuota yang terbatas, tidak bisa belajar tanpa pendampingan guru, kesulitan memahami. Dan akibatnya siswa mengalami penurunan prestasi, kurang motivasi belajar, enggan mengerjakan tugas dari guru, mengalami kecemasan yang berlebih ketika ada ujian, penurunan dalam kesehatan, dan lain sebagainya. Kondisi yang terjadi pada siswa ini diduga mengalami stress. Menurut Talib dan SIaur-Rahman, 2012) siswa yang mengalamni stress akan cenderung menunjukkan penurunan kemampuan akademik, kesehatan, dan gangguan tidur.

Stres biasanya ditunjukkan dengan kekuatan atau usaha yang kuat dalam menghadapi objek baik material maupun orang (Hankel, 1970). Menurut Cannon stress merupakan usaha seseorang untuk merespon sesuatu, apakah akan dihadapi atau lari dari objek stress. Stress juga dikatakan sebagai gangguan homeostatis, sehingga terjadi perubahan keseimbangan fisiologis maupun psikologis. Namun adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan meningkatnya penelitian tentang stres, banyak teori tentang stres yang bermunculan, diantaranya: (1) *Person Environment*

Fit, (2) *Conservation of Resources Theory*, dan (3) *The Job Demands-Controlsupport Model of Work Design* (Dewed dkk dalam Gaol, 2016)).

Salah satu faktor yang memengaruhi stress adalah kematangan emosi. Menurut Singh (dalam Maharani 2020), "Kematangan emosi bukan hanya penentu pola kepribadian yang efektif tetapi juga membantu mengendalikan pertumbuhan suatu perkembangan emosi. Seseorang yang mampu menjaga emosinya terkendali, untuk dapat menyalurkan emosinya pada waktu yang tepat dan mampu diterima orang lain dengan baik, memiliki emosi yang stabil sehingga akan memiliki penyesuaian yang lebih baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Tidak mudah berubah karena adanya tekanan, karena individu yang matang secara emosional akan memiliki lebih banyak kepuasan dalam hidup, dia akan puas dengan apa adanya dan memiliki sikap yang seimbang. Selama masa remaja, perubahan perilaku fisik, emosional, psikologis, budaya, dan intelektual dan sosial terjadi dalam kehidupan.

Ketika siswa SMA Sukoharjo mengalami pembelajaran daring memiliki kematangan emosi yang tinggi, ia akan mampu menyesuaikan kondisi yang harus belajar di rumah, berusaha untuk belajar secara mandiri, ketika sedang penat akan tugas dari guru, ia akan berusaha menjaga emosinya dan menyalurkan emosinya secara tepat sehingga ia tidak mudah mengalami penurunan motivasi, tidak mudah tertekan dengan kondisi yang dialaminya, sehingga diduga mengalami stress yang rendah. Sebaliknya ketika siswa SMA Sukoharjo memiliki kematangan emosi yang rendah dalam menghadapi pembelajaran daring, ia akan mudah tertekan, emosinya tidak terkendali, suka mengeluh dengan kondisi pembelajaran daring, sehingga diduga siswa mengalami stress yang tinggi, menjadi mudah lelah, sulit tidur, dan gangguan kesehatan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan kematangan emosi dengan stress belajar daring pada siswa SMA Sukoharjo.

## Metode Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Sukoharjo dan jumlah sample yang digunakan yaitu berjumlah 286 siswa. Penentuan sampel yang digunakan yaitu dengan menggunakan kuota sampel. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional.

Instrumen ukur dalam penelitian ini menggunakan skala, yang disebarkan kepada sampel penelitian yaitu skala kematangan emosi diambil dari *emotional maturity scale* hasil adaptasi dan modifikasi yang dikembangkan dan dibuat oleh Singh and Bhargava (1990) berdasarkan dimensi-dimensi kematangan emosi.

Aitem-aitem dalam alat ukur kematangan emosi diturunkan dari dimensi stabilitas emosi, perkembangan emosi, penyesuaian sosial, integrasi kepribadian, dan kemandirian. Masing-masing dimensi terdiri atas aitem pernyataan yang tersebar secara tidak berurutan di dalam kuesioner dengan 2 aitem favorable dan 45 aitem unfavorable. Alat ukur ini kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks penelitian. Sedangkan alat ukur stress diambil dari DASS-42 (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020). Pada DASS-42 ada 42 item yang ditanyakan (NovoPsych Psychometrics, 2016).

Analisis data yang digunakan yaitu *pearson correlation* untuk mengetahui hubungan antara variabel 1 dengan variabel 2. Hasil digunakan untuk memeriksa apakah sebaran datanya normal atau tidak. Uji normalitas data juga dianalisis dengan menggunakan alat bantu statistik. Jika nilai sig. (p) > 0,05, maka data tersebar normal.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai sign. = 0,00, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan stress (sign. < 0,05).

Pada analisa nilai r, nilai t hitung > dari t tabel (-0,552 > 0,148) pada taraf signifikansi 1%, maka dapat diartikan kematangan emosi memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stress. Hubungan antara dua variabel ini bernilai negatif, yaitu semakin besar nilai kematangan emosi maka semakin rendah nilai stress.

**Tabel 1**

Korelasi antara kematangan emosi dan stress

		Stres	Kematangan Emosi
Stres	Pearson Correlation	1	-0,552**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	268	268
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	-0,552**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	268	268

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

Selanjutnya diketahui kematangan emosi berdasarkan dari jenis kelamin. Berdasarkan olah kategorisasi dengan menggunakan tabulasi silang antara kematangan emosi dengan jenis kelamin, diperoleh hasil baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki kematangan emosi pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Tabel 2**

Kematangan emosi berdasar jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kematangan Emosi	N	% Total N
Laki-laki	Sedang	54	20,1%
	Tinggi	18	6,7%
	Total	72	26,9%
Perempuan	Sedang	167	62,3%
	Tinggi	29	10,8%
	Total	196	73,1%
Total	Sedang	221	82,5%
	Tinggi	47	17,5%
	Total	268	100%

Berikutnya dapat dilihat stres berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan olah kategorisasi dengan menggunakan tabulasi silang antara tingkat stres dengan jenis kelamin, diperoleh hasil baik laki-laki maupun perempuan sama-sama mengalami stress pada kategori ringan. Hal ini dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Tabel 3**

Tingkat stress berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Stres	Mean	N	Std. Deviation	% of Total N
Laki-laki	Normal	12,79	19	1,843	7,1%
	Ringan	16,00	28	1,155	10,4%
	Moderat	20,58	24	1,717	9,0%
	Berat	28,00	1	.	0,4%
	Total	16,85	72	3,672	26,9%
Perempuan	Normal	12,00	29	1,927	10,8%
	Ringan	16,80	94	1,151	35,1%
	Moderat	20,90	70	1,687	26,1%
	Berat	26,00	3	0,000	1,1%
	Total	17,69	196	3,483	73,1%
Total	Normal	12,31	48	1,915	17,9%
	Ringan	16,61	122	1,195	45,5%
	Moderat	20,82	94	1,691	35,1%
	Berat	26,50	4	1,000	1,5%
	Total	17,47	268	3,548	100,0%

## Pembahasan

Penelitian yang dilakukan kepada siswa SMA di Sukoharjo, diketahui berjumlah 268 siswa dengan 72 siswa laki-laki dan 196 siswa perempuan. Selanjutnya dilakukan uji Analisa data untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan stress dengan menggunakan Pearson Correlation diketahui bahwa terdapat nilai sign. = 0,00 (sign. < 0,05), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan stress. Nilai korelasi sebesar -0,552, hal ini menunjukkan arah hubungan negatif, dimana dapat dikatakan ketika kematangan emosi tinggi maka stress rendah, begitu juga sebaliknya. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketika siswa SMA di Sukoharjo memiliki kematangan emosi yang tinggi maka siswa memiliki stress yang rendah, sebaliknya ketika siswa SMA Sukoharjo memiliki kematangan emosi yang rendah maka stress yang dialami tinggi.

Dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa ketika siswa SMA di Sukoharjo yang memiliki matang secara emosi, ketika dihadapkan dengan masalah belajar daring dari rumah, remaja tersebut mampu memaknai setiap kejadian yang ada secara positif sehingga siswa mampu menyesuaikan diri dengan adanya perubahan pola belajar yang biasanya dilakukan dari sekolah, bisa bertemu dengan guru dan teman-temannya, kemudian ketika daring, siswa harus belajar dari

rumah. Dengan kemampuannya menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi tersebut, siswa yang matang secara emosi, ketika mengalami kesulitan, berusaha untuk menghadapi berbagai kondisi dengan cara tertentu dengan tujuan supaya masalah yang dihadapi bisa berhasil dilalui. Sehingga siswa tidak mudah stress walaupun harus belajar sendiri di rumah.

Hal ini berbeda dengan siswa yang tidak matang secara emosi, ketika dihadapkan dengan perubahan pola belajar yang biasanya dilakukan di sekolah dan adanya pandemic kemudian proses pembelajaran di lakukan di rumah, siswa merasa tidak nyaman, sering mengeluh, cenderung menyalahkan kondisi, tidak tahu harus melakukan apa untuk mengatasi kendala belajarnya. Sehingga siswa mejadi mudah stress, siswa menjadi sering melamun karena tidak tahu harus melakukan apa, sering berpikir negative, merasa tidak memiliki kepuasan dalam hidup.

Hal ini sesuai dengan penelitian mengenai hubungan tingkat stressed, kematangan emosi, dengan jenis koping orang tua ABK di Kota Malang, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variable tingkat stressed dan kematangan emosi dengan jenis perilaku koping yang terpusat pada masalah maupun emosi (Widyatno et al., 2018). Hasil lain juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara tingkat stressed dengan perilaku koping orangtua ABK. Selain itu berdasarkan penelitian Hasan (2002) mengenai pengaruh kematangan emosional terhadap pemilihan strategi koping pada remaja menyatakan bahwa ada pengaruh antara kematangan emosional terhadap pemilihan strategi coping pada remaja. Semakin matang emosi individu cenderung memilih strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*direct action*) dan sebaliknya individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi coping yang berorientasi meredakan ketegangan (*palliation*).

Berdasarkan table 2 mengenai kematangan emosi berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki kematangan emosi dalam tingkat sedang. Siswa SMA masuk ke dalam usia remaja, menurut (Chaplin, 2008) "kematangan emosi sebagai kedewasaan psikologis yang merupakan perkembangan sepenuhnya dari intelegensi, proses-proses emosional, dan seterusnya". Menurut (Kartono, 1999) kematangan emosi adalah individu yang telah mencapai kedewasaan secara emosional dan tidak menunjukkan sifat kekanak-kanakan. Selanjutnya menurut Hurlock (dalam Fitri & Adelya, 2017) agar remaja dapat mencapai kematangan emosinya, maka remaja tersebut harus belajar agar memperoleh gambaran mengenai situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi terhadap apa yang dirasakan. Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila pada akhir masa remaja tidak "meledakkan" emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat ditentukan. Menurut Walgito (2005) "kematangan emosi adalah individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti, anak-anak atau orang yang tidak matang". Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang dapat menimbulkan ledakan emosi. Remaja yang matang emosinya, akan memberikan reaksi emosional, yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa SMA Sukoharjo baik laki-laki maupun perempuan, dengan kondisi pandemi ini, walaupun proses belajar harus dilakukan di rumah, tidak memengaruhi suasana hatinya, siswa

mampu menerima kondisi harus belajar secara daring, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan pola belajar yang biasanya.

Berdasarkan table 3 pengolahan data mengenai tingkat stress berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa siswa di SMA Sukoharjo baik laki-laki maupun perempuan memiliki stress akademik yang rendah. Hal ini diduga ketika seseorang mengalami stres, seringkali mengalami kesulitan mengendalikan perilakunya karena pikiran dan perasaannya terpusat pada stres yang dialaminya. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan dalam mengenali masalah utama yang terjadi dan menganggap orang lain atau lingkungannya sebagai penyebab masalah yang ia alami. Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres merupakan masalah emosional yang dapat dialami oleh setiap individu, baik dengan kadar yang berbeda. Stres dapat terjadi tergantung dari persepsi seseorang terhadap kemampuan diri dalam merespon sebuah situasi atau peristiwa. Situasi yang sama dapat dinilai positif, netral, atau negatif oleh setiap individu. Penilaian ini bersifat subjektif pada setiap orang. Oleh karena itu, seseorang dapat merasa lebih stres daripada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama (Nurmaliyah, 2014). Namun demikian kondisi ini berbeda dengan siswa di SMA Sukoharjo, baik siswa laki-laki maupun perempuan memiliki penilaian yang positif terhadap pembelajaran daring yang disebabkan karena Covid-19, ditambah lagi adanya penyesuaian yang baik membuat siswa mampu mengarahkan pikiran, perasaan dan tingkah lakunya secara positif ketika mengalami kejenuhan dalam belajar, sehingga stress yang dialami siswa di SMA Sukoharjo tergolong rendah.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswa SMA di Sukoharjo dan telah dilakukan uji Analisa data, diketahui bahwa terdapat nilai  $\text{sign.} = 0,00$  ( $\text{sign.} < 0,05$ ), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan stress. Nilai korelasi sebesar  $-0,552$ , hal ini menunjukkan arah hubungan negatif, dimana dapat dikatakan ketika kematangan emosi tinggi maka stress rendah, begitu juga sebaliknya. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Kematangan emosi berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki kematangan emosi dalam tingkat sedang. Siswa di SMA Sukoharjo baik laki-laki maupun perempuan memiliki stress akademik yang rendah.

## **Saran**

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi dan proses belajar daring sudah berlangsung selama satu tahun, sehingga diduga siswa sudah mengalami penyesuaian, ditambah sampel yang digunakan hanya dalam lingkup 1 kabupaten yang mungkin kurang mewakili kondisi siswa-siswa lain di luar Sukoharjo. Sehingga untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat melakukan penelitian di lingkup yang lebih luas sarannya dan di kondisi *new normal* dimana siswa harus melakukan penyesuaian kembali dari daring ke luring.

## Daftar Pustaka

- Chaplin, J. . (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/225>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Hasan, H. G. (2002). *Pengaruh Kematangan Emosional Terhadap Pemilihan Strategi Coping Pada Remaja* [Unikom]. <https://elib.unikom.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jiptumm-gdl-s1-2002-haekal-5093-emosional>
- Kartono, K. (1999). *Patologi Sosial*. Raja Grafindo Persada.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219. <https://doi.org/10.25126/jtiik.2020721052>
- NovoPsych Psychometrics. (2016). Depression Anxiety Stress Scales Long Form (DASS-42). *NovoPsych*, 1–3. <https://novopsych.com.au/assessments/symptoms/depression-anxiety-stress-scales-long-form-dass-42/>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). *Emotional Maturity Scale & Manual of Emotional Maturity Scale*. National Psychological Co-operation.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Walgito, B. (2005). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. CV Andi Offset.
- Widyatno, A., Atmoko, A., & Viatrie, D. I. (2018). Hubungan Tingkat Stressed, Kematangan Emosi, dengan Jenis Perilaku Koping Orang Tua ABK di Kota Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(1), 110. <https://doi.org/10.17977/um023v7i12018p110-118>