

# LAMPIRAN

### Skala Uji Coba Regulasi Emosi

Petunjuk pengisian angket:

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang Saudari pilih sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya dan sebenarnya, pada kolom yang telah disediakan.

Pada setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban, yakni:

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. TS : Tidak Sesuai
4. STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui cara untuk mengatasi kemarahan yang dirasakan				
2	Saya tetap bersikap tenang menghadapi apapun meski dalam keadaan marah				
3	Saya yakin ada hikmah dari permasalahan yang timbul karena pandemi Covid-19 ini, meskipun terkadang membuat cemas				
4	Ketika sedang kesal, tidak perlu melampiaskan kekesalan dengan memukul atau menyakiti orang di sekitar saya				
5	Saya dapat mengendalikan kemarahan yang dirasakan				
6	Saya dapat tenang kembali setelah merasa marah				
7	Saya kurang bisa menentukan kegiatan yang				

	dapat mengurangi kekesalan saya.				
8	Ketika marah, saya akan melampiaskannya kepada orang sekitar.				
9	Saya dapat mengambil pelajaran dari kejadian yang membuat kesal.				
10	Ketika merasa sedih, saya enggan menahannya dan memilih meluapkannya dengan menangis.				
11	Merasa malu ketika orang lain mendapati saya sedang bersedih				
12	Saya selalu bersyukur ketika mengalami suatu hal yang menggembirakan.				
13	Ketika sedih, saya akan menangis agar merasa lega.				
14	Saya tetap dapat mengerjakan tugas-tugas sekolah seperti biasa meskipun sedang sedih				
15	Saya kurang mampu menahan rasa marah saat mengalaminya.				
16	Saya dapat mengendalikan kemarahan yang dirasakan.				
17	Saya melakukan kegiatan untuk dapat menenangkan diri ketika bersedih (seperti menulis, bercerita kepada teman atau lainnya).				
18	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menenangkan diri kembali ketika marah.				
19	Saya bersikap baik kembali setelah marah dengan orang lain.				
20	Saya sulit berpikir jernih ketika sedang				

	marah.				
21	Saya sulit memahami perubahan emosi yang terjadi pada diri sendiri.				
22	Saya tidak merasa malu ketika harus menunjukkan kesedihan kepada orang lain.				
23	Saya pikir pandemi Covid-19 hanya menimbulkan masalah tanpa ada hikmah di dalamnya.				
24	Saya yakin bahwa setiap orang dihadapkan dengan berbagai masalah dan ujian.				
25	Saya cenderung sulit meredakan rasa sedih yang dialami.				
26	Saya agak sulit berinteraksi dengan orang disekitar ketika merasa sedih.				
27	Saya dapat mengontrol rasa cemas ketika dihadapkan dengan masalah yang harus segera diselesaikan.				
28	Saya melampiaskan kemarahan dengan melakukan kegiatan menyenangkan seperti menulis, menggambar atau mendengarkan musik.				
29	Saya pikir setiap orang berhak menunjukkan kesedihannya.				
30	Terkadang sulit bagi saya untuk menemukan cara agar mengurangi kekesalan.				
31	Ketika marah, saya dapat mengendalikannya dengan bersabar				
32	Saya tetap dapat fokus meskipun merasa sangat gembira.				
33	Saya mengetahui kegiatan apa saja yang bisa				

	membuat senang atau bahagia kembali.				
34	Saya tidak dapat berpikir dengan baik ketika sedang cemas.				
35	Saya menyadari bahwa kesedihan yang berlarut tidak menyelesaikan masalah yang dihadapi.				
36	Cenderung sulit bagi saya menerima peristiwa yang tidak berjalan sesuai dengan kehendak.				
37	Saya menahan kesedihan dan tidak menunjukkannya dihadapan orang lain.				
38	Ketika sangat gembira, saya bisa lupa dan mengabaikan orang-orang sekitar.				
39	Saya pikir kesedihan bukanlah hal yang memalukan.				
40	Ketika marah kepada seseorang, saya berkata kasar atau memaki orang tersebut.				

### **Skala Uji Coba *Problem Solving***

Petunjuk pengisian angket:

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang Saudari pilih sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya dan sebenarnya, pada kolom yang telah disediakan.

Pada setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban, yakni:

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. TS : Tidak Sesuai
4. STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu.				
2	Ketika menghadapi sebuah masalah, saya akan benar-benar mencari tahu apa masalah tersebut.				
3	Ketika merencanakan pemecahan masalah, saya yakin rencana tersebut akan berhasil.				
4	Saya yakin bahwa masalah atau cobaan yang ada dalam hidup akan membuat seseorang semakin kuat untuk bertahan mengatasinya.				
5	Saya cukup kesulitan dalam mengetahui penyebab masalah sendiri.				
6	Saya berusaha untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi.				
7	Saat mengambil keputusan, saya mempertimbangkan konsekuensi dari solusi-solusi yang direncanakan.				
8	Ketika solusi yang direncanakan tidak berhasil menyelesaikan masalah, saya tidak bisa menemukan pilihan yang lain.				
9	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas sekolah walaupun tugas itu berat.				
10	Saya sering membuat keputusan terburu-buru dan menyesalinya.				
11	Ketika dihadapkan dengan masalah yang rumit, saya terus berusaha memahami masalahnya agar terpecahkan.				
12	Saya tetap tenang meskipun kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah.				
13	Saya percaya dengan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.				
14	Saya mengalami kesulitan dalam menemukan ide-ide baru dalam menyelesaikan masalah.				
15	Saya selalu berhati-hati dalam memilih solusi untuk menyelesaikan masalah.				
16	Saya kesulitan dalam mengambil keputusan meskipun hal sepele.				
17	Langkah awal yang saya lakukan dalam menyelesaikan masalah ialah mencari tahu penyebabnya.				
18	Masalah yang sulit saya atasi tidak mengganggu aktivitas yang dijalani.				
19	Saya yakin mampu menemukan solusi dari				

	masalah sendiri.				
20	Saya merasa resah jika masalah yang dihadapi tidak kunjung selesai.				
21	Saya selalu ceroboh dalam menyelesaikan masalah.				
22	Saya berani menangani tugas yang masih asing.				
23	Saya ragu dengan kemampuan yang dimiliki jika dihadapkan dengan masalah yang belum pernah ditemui.				
24	Saya mudah menyerah ketika menemui hambatan dalam mengerjakan tugas sekolah.				
25	Jika solusi yang dipilih tidak mampu menyelesaikan masalah, saya cenderung susah menemukan solusi lain.				
26	Masalah yang saya hadapi selama pandemi Covid-19 tidak membuat cemas atau panik.				
27	Pandemi Covid-19 mengharuskan siswa atau santriwati menjalani aktivitas-aktivitas baru dalam dunia pendidikan, dan saya yakin mampu menghadapinya.				
28	Ketika menghadapi sebuah masalah, sebelum menentukan langkah selanjutnya saya berhenti sejenak dan memikirkan masalah tersebut.				
29	Saya gugup dan tidak tenang jika menghadapi masalah yang sulit.				
30	Saya kadang ragu terhadap solusi yang diambil.				
31	Terkadang saya tidak berpikir panjang dalam menghadapi masalah dan justru menimbulkan kekacauan.				
32	Saya tidak akan lari dari masalah yang ada.				
33	Saya selalu teliti jika mencari pemecahan masalah yang dihadapi.				
34	Saya banyak memikirkan ide atau solusi untuk masalah yang sedang dihadapi.				
35	Saya sering mengabaikan faktor eksternal yang mungkin berpengaruh pada masalah.				

### Tabulasi Skor Jawaban Uji Coba Regulasi Emosi

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total			
1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	128		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	4	1	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	3	4	2	1	3	4	3	3	3	4	3	1	3	2	1	3	2	3	2	3	100
3	3	2	3	1	2	4	3	1	3	4	1	4	4	3	1	1	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	1	3	3	1	105			
4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	2	4	2	1	4	3	4	125			
5	3	2	4	4	3	3	3	2	3	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	1	4	4	3	2	3	2	4	2	4	2	2	3	4	3	106			
6	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	115			
7	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	3	1	3	2	1	1	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	99			
8	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	112		
9	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	2	1	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	4	2	4	2	2	4	3	4	124			
10	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	98			
11	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	4	1	1	2	3	3	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	3	83			
12	3	3	3	4	3	4	2	4	4	1	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	118		
13	3	2	4	4	2	3	3	3	4	2	2	4	2	3	2	3	4	3	4	2	1	1	4	4	3	2	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	116			
14	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	97			
15	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	1	4	1	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	1	2	2	3	3	101			
16	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	1	4	1	3	2	2	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	3	3	2	2	4	4	4	1	3	1	2	3	1	4	101			
17	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	1	4	3	4	1	3	4	2	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	1	4	2	2	4	3	4	114			
18	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	1	3	3	4	118			
19	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	104			
20	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	119			
21	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	4	2	1	3	2	4	124			
22	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	4	2	2	3	3	3	108			
23	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	2	3	3	4	123			



24	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	1	4	4	3	2	3	4	1	4	1	1	2	3	4	2	2	3	4	2	1	4	4	3	1	4	3	1	2	1	4	112		
25	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	1	4	4	4	2	2	3	2	3	1	1	1	4	4	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	4	2	4	100		
26	3	3	4	4	3	3	2	4	2	1	1	4	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	4	4	4	1	2	4	1	3	3	3	3	1	3	2	1	3	2	4	105		
27	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	4	2	1	1	4	4	2	1	3	4	4	2	3	3	3	2	4	2	1	2	4	4	113		
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	112		
29	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	1	4	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	1	4	2	2	1	3	4	116		
30	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	108		
31	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	1	4	4	2	2	3	4	3	3	1	1	2	4	4	3	1	3	4	4	2	2	3	4	1	3	2	2	3	3	3	108		
32	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	128		
33	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	1	4	3	1	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	1	4	1	3	111		
34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	103		
35	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	1	2	1	1	3	4	4	1	1	2	4	4	1	4	2	4	1	3	3	1	2	4	3	114		
36	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	1	4	2	2	2	3	4	1	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	129		
37	3	4	4	4	3	4	1	1	4	4	1	4	4	4	1	3	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1	4	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	117
38	3	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	107
39	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	1	4	2	1	3	3	4	114		
40	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	1	4	4	3	3	3	4	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	111		
41	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	1	2	1	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4	2	1	4	1	4	115		
42	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	124		
43	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	2	4	1	2	1	4	1	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	1	4	1	4	120	
44	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	116		
45	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	1	4	2	2	2	3	1	1	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	126		
46	3	2	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	4	3	2	3	4	1	4	1	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3	3	4	108		
47	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	3	4	1	3	4	1	1	1	3	1	1	2	3	4	3	2	4	4	3	2	4	1	1	1	1	3	109		

48	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	1	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	4	1	3	4	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	1	4	3	4	111
49	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	1	4	4	1	4	4	1	2	1	1	4	4	2	3	2	4	1	4	2	1	4	4	4	123
50	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	1	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	1	4	2	4	121

### Tabulasi Skor Jawaban Uji Coba *Problem Solving*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Total		
1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	110	
2	2	3	3	4	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	87
3	3	4	4	4	2	4	3	1	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	2	102
4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	112		
5	2	3	4	3	1	3	2	4	3	1	3	2	3	1	2	1	3	1	3	1	1	4	1	2	1	4	4	2	1	2	1	4	1	2	1	77		
6	4	4	3	4	1	4	3	2	3	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	2	111	
7	2	4	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	79	
8	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	103	
9	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	116	
10	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	93	
11	2	2	2	4	1	4	4	1	2	1	3	2	2	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	60
12	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	102	
13	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	4	3	2	3	94		
14	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	1	2	4	2	2	2	89		
15	2	3	3	4	2	3	3	2	1	1	3	2	4	1	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	1	3	2	2	2	3	3	2	2	86		
16	3	4	2	4	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	3	3	1	2	1	2	4	2	1	2	4	1	2	1	2	3	3	3	88		
17	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	4	1	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	110		

18	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	121	
19	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	91	
20	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
21	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	132		
22	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	1	1	2	3	2	3	2	3	2	90	
23	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	2	114	
24	3	4	2	4	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	4	2	3	1	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	4	3	3	2	96	
25	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	90	
26	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	4	4	3	1	2	2	3	2	3	2	89	
27	3	4	3	4	2	4	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	104	
28	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	96	
29	3	4	3	4	2	3	3	2	3	1	3	4	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	1	2	4	4	3	1	2	2	3	2	4	1	91		
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	96	
31	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	90	
32	3	2	2	4	2	3	3	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	4	3	1	1	2	1	1	1	4	4	2	1	3	2	2	2	2	2	80	
33	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	112	
34	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	87	
35	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	1	3	4	2	4	4	2	4	4	2	1	4	4	4	4	4	117	
36	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	4	1	3	4	4	3	4	3	115	
37	3	4	4	4	1	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	1	3	1	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	109
38	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	95	
39	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	2	114	
40	3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	97	
41	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	107	
42	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	120	
43	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	2	3	4	3	1	2	2	4	3	3	3	113	

44	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	114
45	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	115
46	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	87	
47	2	4	4	4	1	4	4	3	4	1	3	4	4	2	4	1	4	1	3	1	1	2	1	3	3	2	1	4	2	1	2	4	4	3	2	93
48	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	1	3	4	1	3	1	2	3	4	1	2	3	3	4	2	3	102
49	4	4	4	4	1	4	4	3	3	1	4	2	3	3	4	1	4	1	3	1	1	2	1	1	1	4	4	4	1	1	2	4	3	4	3	94
50	3	3	4	4	2	3	3	3	4	1	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	4	3	2	1	3	4	3	3	3	106

## Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi

Distribusi (Tabel t) untuk  $\alpha = 0.05$  dan  $df = n-2$

Keseluruhan ada 50 responden, artinya:

$$df = (n-2)$$

$$df = (50-2)$$

$$df = 48$$

$$r \text{ tabel } (48) = 0.2787$$

No. Item	Rhitung	Ket.	No. Item	Rhitung	Ket.
1	0.644	Valid	21	0.419	Valid
2	0.471	Valid	22	0.327	Valid
3	0.324	Valid	23	0.286	Valid
4	0.474	Valid	24	-0.277	Tidak Valid
5	0.460	Valid	25	0.270	Tidak Valid
6	0.499	Valid	26	0.399	Valid
7	0.316	Valid	27	0.140	Tidak Valid
8	0.467	Valid	28	0.309	Valid
9	0.446	Valid	29	0.049	Tidak Valid
10	0.204	Tidak Valid	30	0.426	Valid
11	0.372	Valid	31	0.504	Valid
12	0.292	Valid	32	0.279	Valid
13	0.273	Tidak Valid	33	0.576	Valid
14	0.281	Valid	34	0.377	Valid
15	0.247	Tidak Valid	35	0.540	Valid
16	0.617	Valid	36	0.413	Valid
17	0.554	Valid	37	0.032	Tidak Valid
18	0.061	Tidak Valid	38	0.225	Tidak Valid
19	0.280	Valid	39	0.360	Valid
20	0.372	Valid	40	0.573	Valid

### Hasil Uji Reliabilitas Item Regulasi Emosi

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	49	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	49	100.0

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	30

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	82.6531	70.606	.642	.831
X2	82.8980	72.844	.425	.837
X3	82.1020	75.219	.292	.841
X4	82.2041	71.832	.460	.836
X5	82.7551	72.689	.473	.836
X6	82.6122	72.284	.459	.836
X7	83.3265	75.141	.203	.844
X8	82.5102	71.130	.461	.836
X9	82.6122	72.992	.447	.837
X10	84.2245	74.011	.289	.841
X11	81.9592	75.957	.254	.842
X12	82.6531	74.856	.253	.842
X13	82.8367	71.264	.585	.833
X14	82.5918	70.955	.441	.836
X15	82.5306	74.171	.253	.843
X16	83.9796	73.520	.300	.841
X17	83.9796	74.270	.253	.843
X18	83.8571	74.375	.162	.848

X19	82.4286	74.292	.209	.845
X20	83.7755	73.594	.256	.843
X21	82.4286	73.875	.352	.839
X22	83.5306	73.963	.321	.840
X23	82.5306	71.254	.582	.833
X24	82.6531	74.565	.247	.842
X25	82.6122	69.826	.574	.832
X26	83.9592	74.707	.197	.845
X27	82.1837	72.486	.555	.835
X28	83.6327	74.612	.291	.841
X29	83.1020	73.260	.237	.845
X30	82.3673	69.446	.592	.831

### Hasil Uji Validitas *Problem Solving*

Distribusi (Tabel t) untuk  $\alpha = 0.05$  dan  $df = n-2$

Keseluruhan ada 50 responden, artinya:

$$df = (n-2)$$

$$df = (50-2)$$

$$df = 48$$

$$r \text{ tabel } (48) = 0.2787$$

No. Item	Rhitung	Ket.	No. Item	Rhitung	Ket.
1	0.601	Valid	19	0.705	Valid
2	0.568	Valid	20	0.317	Valid
3	0.520	Valid	21	0.734	Valid
4	0.266	Tidak Valid	22	0.507	Valid
5	0.494	Valid	23	0.604	Valid
6	0.419	Valid	24	0.588	Valid
7	0.517	Valid	25	0.596	Valid
8	0.365	Valid	26	0.165	Tidak Valid

9	0.681	Valid		27	0.498	Valid
10	0.617	Valid		28	0.455	Valid
11	0.623	Valid		29	0.507	Valid
12	0.443	Valid		30	0.480	Valid
13	0.507	Valid		31	0.683	Valid
14	0.589	Valid		32	0.677	Valid
15	0.551	Valid		33	0.757	Valid
16	0.529	Valid		34	0.660	Valid
17	0.612	Valid		35	0.566	Valid
18	0.608	Valid				

### Hasil Uji Reliabilitas *Problem Solving*

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	33

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	90.5000	172.622	.562	.930
Y2	90.1400	175.143	.537	.930
Y3	90.4600	174.131	.483	.931
Y4	91.4000	175.184	.467	.931
Y5	90.0400	178.080	.394	.932



Y6	90.1200	175.781	.492	.931
Y7	90.8200	177.293	.334	.932
Y8	90.3000	170.704	.657	.929
Y9	91.4400	169.558	.586	.930
Y10	90.2000	174.327	.605	.930
Y11	90.6200	174.404	.371	.932
Y12	90.2800	175.512	.455	.931
Y13	91.1600	171.892	.564	.930
Y14	90.1800	173.416	.508	.931
Y15	90.9000	172.949	.497	.931
Y16	90.1400	173.919	.582	.930
Y17	90.8800	171.496	.554	.930
Y18	90.2600	172.931	.680	.929
Y19	91.8400	178.300	.273	.933
Y20	91.0600	166.629	.709	.928
Y21	90.8400	173.198	.460	.931
Y22	91.4400	171.762	.579	.930
Y23	90.7800	169.930	.559	.930
Y24	91.1000	171.071	.560	.930
Y25	90.2400	174.023	.429	.931
Y26	90.3400	176.678	.428	.931
Y27	91.7000	173.480	.463	.931
Y28	91.3200	173.814	.422	.932
Y29	91.0600	167.976	.648	.929
Y30	90.2200	171.359	.626	.929
Y31	90.6400	168.153	.737	.928
Y32	90.4400	171.762	.631	.929
Y33	91.0600	172.956	.548	.930

### Skala Regulasi Emosi

Petunjuk pengisian angket:

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang Saudari pilih sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya dan sebenarnya, pada kolom yang telah disediakan.

Pada setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban, yakni:

5. SS : Sangat Sesuai
6. S : Sesuai
7. TS : Tidak Sesuai
8. STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui cara untuk mengatasi kemarahan yang dirasakan				
2	Saya tetap bersikap tenang menghadapi apapun meski dalam keadaan marah				
3	Saya yakin ada hikmah dari permasalahan yang timbul karena pandemi Covid-19 ini, meskipun terkadang membuat cemas				
4	Ketika sedang kesal, tidak perlu melampiaskan kekesalan dengan memukul atau menyakiti orang di sekitar saya				
5	Saya dapat mengendalikan kemarahan yang dirasakan				
6	Saya dapat tenang kembali setelah merasa marah				
7	Saya kurang bisa menentukan kegiatan yang dapat mengurangi kekesalan saya.				
8	Ketika marah, saya akan melampiaskannya kepada orang sekitar.				
9	Saya dapat mengambil pelajaran dari kejadian yang membuat kesal.				
10	Merasa malu ketika orang lain mendapati saya sedang bersedih				
11	Saya selalu bersyukur ketika mengalami suatu hal yang menggembirakan.				

12	Saya tetap dapat mengerjakan tugas-tugas sekolah seperti biasa meskipun sedang sedih				
13	Saya dapat mengendalikan kemarahan yang dirasakan.				
14	Saya melakukan kegiatan untuk dapat menenangkan diri ketika bersedih (seperti menulis, bercerita kepada teman atau lainnya).				
15	Saya bersikap baik kembali setelah marah dengan orang lain.				
16	Saya sulit berpikir jernih ketika sedang marah.				
17	Saya sulit memahami perubahan emosi yang terjadi pada diri sendiri.				
18	Saya tidak merasa malu ketika harus menunjukkan kesedihan kepada orang lain.				
19	Saya pikir pandemi Covid-19 hanya menimbulkan masalah tanpa ada hikmah di dalamnya.				
20	Saya agak sulit berinteraksi dengan orang disekitar ketika merasa sedih.				
21	Saya melampiaskan kemarahan dengan melakukan kegiatan menyenangkan seperti menulis, menggambar atau mendengarkan musik.				
22	Terkadang sulit bagi saya untuk menemukan cara agar mengurangi kekesalan.				
23	Ketika marah, saya dapat mengendalikannya dengan bersabar				
24	Saya tetap dapat fokus meskipun merasa sangat gembira.				
25	Saya mengetahui kegiatan apa saja yang bisa membuat senang atau bahagia kembali.				
26	Saya tidak dapat berpikir dengan baik ketika sedang cemas.				
27	Saya menyadari bahwa kesedihan yang berlarut tidak menyelesaikan masalah yang dihadapi.				
28	Cenderung sulit bagi saya menerima peristiwa yang tidak berjalan sesuai dengan kehendak.				
29	Saya pikir kesedihan bukanlah hal yang memalukan.				
30	Ketika marah kepada seseorang, saya berkata kasar atau memaki orang tersebut.				

### **Skala *Problem Solving***

Petunjuk pengisian angket:

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang Saudari pilih sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya dan sebenarnya, pada kolom yang telah disediakan.

Pada setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban, yakni:

5. SS : Sangat Sesuai
6. S : Sesuai
7. TS : Tidak Sesuai
8. STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu.				
2	Ketika menghadapi sebuah masalah, saya akan benar-benar mencari tahu apa masalah tersebut.				
3	Ketika merencanakan pemecahan masalah, saya yakin rencana tersebut akan berhasil.				
4	Saya cukup kesulitan dalam mengetahui penyebab masalah sendiri.				
5	Saya berusaha untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi.				
6	Saat mengambil keputusan, saya mempertimbangkan konsekuensi dari solusi-solusi yang direncanakan.				
7	Ketika solusi yang direncanakan tidak berhasil menyelesaikan masalah, saya tidak bisa menemukan pilihan yang lain.				
8	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas sekolah walaupun tugas itu berat.				
9	Saya sering membuat keputusan terburu-buru dan menyesalnya.				
10	Ketika dihadapkan dengan masalah yang rumit, saya terus berusaha memahami masalahnya agar terpecahkan.				

11	Saya tetap tenang meskipun kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah.				
12	Saya percaya dengan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.				
13	Saya mengalami kesulitan dalam menemukan ide-ide baru dalam menyelesaikan masalah.				
14	Saya selalu berhati-hati dalam memilih solusi untuk menyelesaikan masalah.				
15	Saya kesulitan dalam mengambil keputusan meskipun hal sepele.				
16	Langkah awal yang saya lakukan dalam menyelesaikan masalah ialah mencari tahu penyebabnya.				
17	Masalah yang sulit saya atasi tidak mengganggu aktivitas yang dijalani.				
18	Saya yakin mampu menemukan solusi dari masalah sendiri.				
19	Saya merasa resah jika masalah yang dihadapi tidak kunjung selesai.				
20	Saya selalu ceroboh dalam menyelesaikan masalah.				
21	Saya berani menangani tugas yang masih asing.				
22	Saya ragu dengan kemampuan yang dimiliki jika dihadapkan dengan masalah yang belum pernah ditemui.				
23	Saya mudah menyerah ketika menemui hambatan dalam mengerjakan tugas sekolah.				
24	Jika solusi yang dipilih tidak mampu menyelesaikan masalah, saya cenderung susah menemukan solusi lain.				
25	Pandemi Covid-19 mengharuskan siswa atau santriwati menjalani aktivitas-aktivitas baru dalam dunia pendidikan, dan saya yakin mampu menghadapinya.				
26	Ketika menghadapi sebuah masalah, sebelum menentukan langkah selanjutnya saya berhenti sejenak dan memikirkan masalah tersebut.				
27	Saya gugup dan tidak tenang jika menghadapi masalah yang sulit.				
28	Saya kadang ragu terhadap solusi yang diambil.				
29	Terkadang saya tidak berpikir panjang dalam				

	menghadapi masalah dan justru menimbulkan kekacauan.				
30	Saya tidak akan lari dari masalah yang ada.				
31	Saya selalu teliti jika mencari pemecahan masalah yang dihadapi.				
32	Saya banyak memikirkan ide atau solusi untuk masalah yang sedang dihadapi.				
33	Saya sering mengabaikan faktor eksternal yang mungkin berpengaruh pada masalah.				

### Tabulasi Data Skala Regulasi Emosi

Subjek	Total	Kategori	Subjek	Total	Kategori
1	81	Sedang	39	76	Rendah
2	93	Tinggi	40	89	Sedang
3	87	Sedang	41	75	Rendah
4	72	Rendah	42	85	Sedang
5	82	Sedang	43	91	Sedang
6	86	Sedang	44	73	Rendah
7	83	Sedang	45	89	Sedang
8	88	Sedang	46	80	Sedang
9	81	Sedang	47	87	Sedang
10	76	Rendah	48	80	Sedang
11	95	Tinggi	49	99	Tinggi
12	85	Sedang	50	88	Sedang
13	75	Rendah	51	85	Sedang
14	88	Sedang	52	79	Sedang
15	102	Tinggi	53	89	Sedang
16	90	Sedang	54	97	Tinggi
17	77	Rendah	55	88	Sedang
18	88	Sedang	56	88	Sedang
19	82	Sedang	57	83	Sedang
20	89	Sedang	58	77	Rendah
21	95	Tinggi	59	87	Sedang
22	91	Sedang	60	98	Tinggi
23	89	Sedang	61	83	Sedang
24	102	Tinggi	62	86	Sedang
25	83	Sedang	63	80	Sedang
26	85	Sedang	64	87	Sedang
27	87	Sedang	65	95	Tinggi
28	99	Tinggi	66	78	Sedang
29	93	Tinggi	67	78	Sedang
30	76	Rendah	68	90	Sedang
31	81	Sedang	69	89	Sedang

32	86	Sedang		70	82	Sedang
33	81	Sedang		71	88	Sedang
34	79	Sedang		72	80	Sedang
35	89	Sedang		73	90	Sedang
36	85	Sedang		74	93	Tinggi
37	69	Rendah		75	79	Sedang
38	89	Sedang				

### Tabulasi Data Skala *Problem Solving*

Subjek	Total	Kategori		Subjek	Total	Kategori
1	84	Sedang		39	86	Sedang
2	107	Tinggi		40	95	Sedang
3	89	Sedang		41	74	Rendah
4	84	Sedang		42	83	Sedang
5	82	Sedang		43	101	Tinggi
6	98	Sedang		44	84	Sedang
7	89	Sedang		45	103	Tinggi
8	83	Sedang		46	93	Sedang
9	90	Sedang		47	81	Rendah
10	84	Sedang		48	83	Sedang
11	72	Rendah		49	85	Sedang
12	106	Tinggi		50	98	Sedang
13	81	Rendah		51	94	Sedang
14	111	Tinggi		52	91	Sedang
15	109	Tinggi		53	87	Sedang
16	101	Tinggi		54	79	Rendah
17	88	Sedang		55	89	Sedang
18	107	Tinggi		56	89	Sedang
19	91	Sedang		57	81	Rendah
20	100	Sedang		58	79	Rendah
21	112	Tinggi		59	88	Sedang
22	106	Tinggi		60	102	Tinggi
23	107	Tinggi		61	74	Rendah
24	109	Tinggi		62	99	Sedang
25	81	Rendah		63	87	Sedang
26	87	Sedang		64	86	Sedang
27	96	Sedang		65	104	Tinggi
28	86	Sedang		66	86	Sedang
29	100	Sedang		67	92	Sedang
30	93	Sedang		68	97	Sedang
31	93	Sedang		69	94	Sedang
32	90	Sedang		70	79	Rendah
33	91	Sedang		71	89	Sedang

34	88	Sedang		72	89	Sedang
35	87	Sedang		73	109	Tinggi
36	90	Sedang		74	89	Sedang
37	79	Rendah		75	84	Sedang
38	83	Sedang				

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		75
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	8.39500124
	Absolute	.066
Most Extreme Differences	Positive	.059
	Negative	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		.570
Asymp. Sig. (2-tailed)		.901

### Uji Linearitas

ANOVA							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	3620,140	24	150,839	2,335	,006
		Linearity	1634,853	1	1634,853	25,308	,000
		Deviation from Linearity	1985,287	23	86,317	1,336	,194
	Within Groups		3229,940	50	64,599		
	Total		6850,080	74			



## Hasil Deskripsi Statistik Data Penelitian

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	75	69	102	85.60	7.035
Kemampuan Problem Solving	75	72	112	91.16	9.621
Valid N (listwise)	75				

### Tingkat Regulasi Emosi

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	58	77.3	77.3	77.3
	Tinggi	17	22.7	22.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

### Tingkat Kemampuan *Problem Solving*

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	58	77.3	77.3	77.3
	Tinggi	17	22.7	22.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

### Uji Regresi Linier Sederhana

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Emosi <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: Kemampuan Problem Solving

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.489 <sup>a</sup>	.239	.228	8.452

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Kemampuan Problem Solving

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1634.853	1	1634.853	22.884	.000 <sup>b</sup>
	Residual	5215.227	73	71.441		
	Total	6850.080	74			

a. Dependent Variable: Kemampuan Problem Solving

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.966	11.996		2.831	.006
	Regulasi Emosi	.668	.140	.489	4.784	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan Problem Solving



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### Formulir Professional Judgment

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shanty Komalasari, M.Psi., Psikolog  
Institusi : Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Naima Maya Saadah  
NIM : 1601451194  
Judul Penelitian : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kemampuan Problem Solving di Masa Pandemi Covid-19 pada Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai  
Objek Penilaian : Skala Regulasi Emosi dan Kemampuan Problem Solving

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 28 Juni 2021

Profesional

( Shanty Komalasari, M.Psi., Psikolog )



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Naima Maya Saadah

NIM : 1601451194

- Minimalisir penggunaan kata yang sama dalam satu kalimat.
- Item unfavorable tidak mesti menggunakan kata tidak ada. Bisa diganti dengan kata "kurang dapat" atau "cenderung kurang bisa".
- Untuk penggunaan kata "sulit", bisa ditambahkan menjadi "terkadang sulit" atau "cenderung sulit".
- Minimalisir penggunaan kata sulit pada item unfavorable. Bisa menggunakan kata sulit, namun dapat disandingkan dengan kata lainnya, misalnya "cenderung sulit" atau "terkadang sulit".
- Penggunaan kata "selalu ragu" dapat diganti dengan "kadang ragu" atau "cenderung ragu".

Banjarmasin, 28 Juni 2021

Profesional

( Shanty Komalasari, M.Psi., Psikolog )



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### Formulir Professional Judgment

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Musfichin, M.A

Institusi : Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Naima Maya Saadah

NIM : 1601451194

Judul Penelitian : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kemampuan Problem Solving di Masa Pandemi Covid-19 pada Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai

Objek Penilaian : Skala Regulasi Emosi dan Kemampuan Problem Solving

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 28 Juni 2021

Profesional

( Musfichin, M.A )



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

### Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Naima Maya Saadah

NIM : 1601451194

- Indikator (Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik) no. item 17: memberikan contoh yang lebih spesifik, terkait aktivitas seperti apa yang dimaksud.
- Indikator (Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan) no. item 21: memberikan contoh yang lebih spesifik agar mudah dipahami.
- Indikator (Merespon emosi yang ditampilkan) no. item 25: menambahkan kata "bersyukur" dengan "selalu bersyukur". No. item 26: menyertakan contoh perbuatan sebagaimana mengacu pada item tersebut.
- Indikator (Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat) no. item 28: menambahkan keterangan tempat atau waktunya sebagaimana maksud indikator.
- Indikator (Percaya diri dalam aktivitas yang berhubungan dengan pemecahan masalah) no. item 1: mengganti kata "ujian" dengan "cobaan" atau "musibah".

Banjarmasin, 28 Juni 2021

Profesional

( Musfichin, M.A )

**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UIN ANTASARI BANJARMASIN  
NOMOR 348 TAHUN 2020**

**Tentang  
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA  
DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING**

- Menimbang** : a. Bahwa proposal skripsi yang berjudul: "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan Problem Solving Pada Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri RAKHA Amuntai" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah.
- b. Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan
- Memperhatikan** : Hasil sidang Jurusan Psikologi Islam yang diselenggarakan pada tanggal, 21 Agustus 2020
- Mengingat** : 1. Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Sistem Pendidikan Nasional  
2. Peraturan Pemerintah No 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi  
3. Peraturan Presiden No 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
4. Peraturan Menteri Agama No 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin  
5. Peraturan Menteri Agama No 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin  
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam  
7. Keputusan Rektor Uin Antasari No 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :
- Pertama** : Menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul: "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan Problem Solving Pada Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri RAKHA Amuntai" untuk digarap oleh mahasiswa/i:
- Nama/NIM: Naima Maya Saadah/1601451194**  
**Program Studi : Psikologi Islam**
- Kedua** : Menunjuk dan menetapkan Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag sebagai Dosen Pembimbing I dan Yulia Hairina, M.Psi. Psikolog sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut diatas.
- Ketiga** : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banjarmasin  
Pada tanggal : 27 Agustus 2020

Dekan,  
  
**Dr. Irfan Noor, M.Hum**  
**NIP. 197104142003121005**

- Tembusan:**  
1. Jurusan  
2. Dosen Pembimbing  
3. Arsip



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593

Nomor : B-1226/Un.14/III.3/PP.00.9/08/2020 27 Agustus 2020  
Lamp. : --  
Hal : **Pelaksanaan Seminar Desain Operasional**  
**a.n. Naima Maya Saadah**

KEPADA YTH.

1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
  2. Yulia Hairina, M.Psi. Psikolog
  3. Imadduddin, M.A
- (Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora)  
di Banjarmasin

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Dengan disetujui Proposal Skripsi Mahasiswa :

Nama : Naima Maya Saadah  
NIM : 1601451194  
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan Problem Solving Pada Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri RAKHA Amuntai

Dengan ini, diberitahukan bahwa proposal tersebut setelah diubah menjadi desain operasional akan diseminarkan pada :

Hari/Tanggal : Kamis, 24 September 2020  
Waktu : 11.00 - 12.00 WITA  
Tempat : Daring  
Pembimbing I : Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
Pembimbing II : Yulia Hairina, M.Psi. Psikolog  
Moderator : Imadduddin, M.A

Demikian untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.



Wassalam,  
Dekan,

Iman Noor





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593

Nomor : 1578/Un.14/III.3/TL.00/07/2021

12 Juli 2021

Sifat : Biasa

Lamp. : 1 (satu) berkas

H a l : Riset Dalam Rangka Penyusunan Skripsi

Yth. Kepala Sekolah MA NIPI RAKHA Amuntai

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan Hormat, sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh:

Nama	: Naima Maya Saadah
NIM	: 1601451194
Jurusan	: Psikologi Islam
Alamat	: Perumahan Jumba Lestari Blok C No. 12 RT 05 Desa Jumba Kecamatan Amuntai Selatan Kabupaten Hulu Sungai Utara

Sebagaimana terlampir, maka dengan ini kami mohon agar Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan bantuan untuk keperluan penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu`alaikum Wr. Wb.*





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 ANTASARI BANJARMASIN  
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
 Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593

### SURAT RISET

Nomor: 1577/Un.14/III.3/TL.00/07/2021

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : Naima Maya Saadah  
 N I M : 1601451194  
 Semester : X (Sepuluh)  
 Jurusan : Psikologi Islam  
 Alamat Sekarang : Perumahan Jumba Lestari Blok C No. 12 RT 05 Desa Jumba  
 Kecamatan Amuntai Selatan Kabupaten Hulu Sungai Utara  
 Tugas : Melakukan riset/penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan  
 data untuk penyusunan skripsi sarjana dengan judul

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KEMAMPUAN PROBLEM SOLVING DI MASA PANDEMI  
 COVID-19 PADA SANTRIWATI MADRASAH ALIYAH NORMAL ISLAM PUTERI RASYIDIYAH  
 KHALIDIYAH AMUNTAI

Tempat yang Dituju : MA NIPI RAKHA AMUNTAI

Barang yang dibawa : Seperangkat alat penelitian  
 Lamanya Riset : 1 (satu) bulan  
 Dari Tanggal : 08/07/2021  
 Sampai tanggal : 08/08/2021

Demikian Surat Riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak yang berkepentingan dapat memberikan bantuan seperlunya.

12 Juli 2021

Dekan  
  
 Han Noor



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) website [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id)

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

**Hasil Uji Plagiasi**

Nama : Naima Maya Saadah

NIM : 1601451194

Bab	Tahap					Ket
	1	2	3	4	5	
1	49	39	32	31	29	Lulus
2	60	39	32	29		Lulus
3	57	52	30			Lulus
4	34	28				Lulus
5		21				Lulus

Banjarmasin, 21 April 2022

**Menyetujui**  
**An. Ketua Program Studi Psikologi Islam**  
**Sekretaris**



Julia Hairina



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) website [pi.uin-antasari.ac.id](http://pi.uin-antasari.ac.id)

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

## Letter of Publish

**Nomor: 38/Al Husna/06/2022**

Pimpinan Redaksi Jurnal Al Husna Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora menerangkan bahwa:

Judul Artikel/Naskah : “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan *Problem Solving* di Masa Pandemi Covid-19 pada Santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai”

Nama Penulis : Naima Maya Saadah

NIM : 1601451194

Prodi : Psikologi Islam

Akan diterbitkan di Jurnal Al Husna. Artikel/naskah tersebut dapat dibaca dan diakses dalam versi *online* pada website Jurnal Al Husna (<https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/allhusna>).

Demikian *Letter of Publis* ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Banjarmasin, 13 Juni 2022**

**An. Editor In Chief  
Journal Manager**

Yulia Hairina



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN  
Jl. Jend. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin Kode Pos 70235 Telp. (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Naima Maya Saadah  
N I M : 1601451194  
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan  
Problem Solving di Masa Pandemi Covid-19 Pada  
Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri  
Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai

Dosen Pembimbing :

1. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag
2. Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	14-10-2020	Konsultasi bab 1	
2	25-12-2020	Konsultasi bab 2	
3	05-01-2021	Revisi bab 2 (kutipan hadis dari kitab hadis, ayat al-Qur'an harus 1 spasi, memperbaiki kesalahan penulisan yang harus ditulis miring dan sub bahasan diketik 1 spasi dan menambahkan referensi dari bahasa asing)	
4	13-04-2021	Konsultasi bab 3	
5	17-04-2021	Revisi bab 3 (memperbaiki penulisan jarak antara bab dengan sub bab dan menambahkan kriteria responden)	
6	01-07-2021	Konsultasi instrument skala	
7	06-01-2022	Konsultasi bab 4	
8	07-01-2021	Revisi bab 4 (memperbaiki jenis font pada tabel dan tabel harus satu halaman)	
9	03-02-2022	Konsultasi bab 5	
10	18-04-2022	Konsultasi jurnal	
11	20-04-2022	Revisi jurnal (penulisan judul harus 1 spasi, ayat al-Qur'an menggunakan font traditional Arabic ukuran 16, tabel menggunakan 1 spasi)	

Banjarmasin, 20 Mei 2022  
Ketua Jurusan Psikologi Islam

Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog  
NIP. 198302152015032002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN  
Jl. Jend. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin Kode Pos 70235 Telp. (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Naima Maya Saadah  
N I M : 1601451194  
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan  
Problem Solving di Masa Pandemi Covid-19 Pada  
Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri  
Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai

**Dosen Pembimbing :**

1. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag
2. Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	12-11-2020	Konsultasi bab 1	
2	17-02-2021	Revisi bab 1 (terkait latar belakang masalah, aspek dari teori yang digunakan dan persamaan dengan penelitian terdahulu)	
3	04-03-2021	Revisi bab 1 (terkait latar belakang mengenai isi wawancara, dan isi aspek dari teori yang digunakan)	
4	10-03-2021	Konsultasi bab 2	
5	24-03-2021	Revisi bab 2 (menambahkan referensi mengenai aspek tiap variable dan menambahkan sub teori keislaman)	
6	31-03-2021	Revisi bab 2 (terkait teori variabel menurut keislaman dan kerangka berpikir)	
7	07-04-2021	Revisi bab 2 (terkait kerangka berpikir)	
8	16-04-2021	Konsultasi bab 3	
9	23-04-2021	Revisi bab 3 (memperbaiki bagian jenis penelitian dan menambahkan alasan memilih lokasi penelitian)	
10	16-06-2021	Konsultasi instrumen skala	
11	12-02-2022	Konsultasi bab 4	

Banjarmasin, 20 Mei 2022  
Ketua Jurusan Psikologi Islam

Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog  
NIP. 198302152015032002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN  
Jl. Jend. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin Kode Pos 70235 Telp. (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Naima Maya Saadah  
N I M : 1601451194  
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan  
Problem Solving di Masa Pandemi Covid-19 Pada  
Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri  
Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai

Dosen Pembimbing :  
3. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag  
4. Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
12	19-02-2022	Revisi bab 4 (terkait hasil penelitian dan memperbanyak pembahasan)	
13	27-02-2022	Konsultasi bab 5 dan abstrak	
14	13-03-2022	Revisi bab 5 (memperbaiki penulisan yang salah) Revisi abstrak (menyempurnakan isi dengan menambahkan alat ukur yang digunakan)	
15	20-04-2022	Konsultasi jurnal	
16	21-04-2022	Revisi jurnal (abstrak lebih dipersingkat, begitu juga pendahuluan dan metodologi penelitian, tabel disesuaikan dengan template jurnal)	

Banjarmasin, 20 Mei 2022  
Ketua Jurusan Psikologi Islam

Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog  
NIP. 198302152015032002

## **Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan *Problem Solving* di Masa Pandemi Covid-19 pada Santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai**

**Naima Maya Saadah, Siti Faridah, Yulia Hairina**  
**Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**  
**Email: naima.maya98@gmail.com**

### ***Abstract***

*The Covid-19 pandemic has impacted everything including education. This raises various obstacles or problems that can be experienced by students. Good emotional regulation will help in dealing with his emotional tension and support in dealing with and solving problems. The purpose of this study was to determine the effect of emotional regulation on problem solving abilities during the Covid-19 pandemic in students of MA NIPI RAKHA Amuntai. The research uses a quantitative approach with the type of correlational research. The research population was students of MA NIPI RAKHA Amuntai, totaling 718 people. The research sample was 75 students of MA NIPI RAKHA Amuntai with a sampling technique of probability sampling. The results showed: 1) There was a significant influence between emotional regulation on problem solving abilities during the Covid-19 pandemic on students at MA NIPI RAKHA Amuntai by contributing 23.9%; 2) The highest level of emotional regulation of the MA NIPI RAKHA students was in the moderate category as many as 51 people (68%); 3) The highest level of problem solving ability of MA NIPI RAKHA Amuntai students in the medium category is 51 people (68%).*

**Keywords:** *Emotion Regulation; Problem Solving Ability; Students*

### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 berdampak pada segala hal termasuk pendidikan. Hal ini menimbulkan berbagai kendala atau masalah yang bisa dialami siswa atau pelajar. Regulasi emosi yang baik akan membantu seseorang dalam menangani ketegangan emosinya dan mendukungnya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kemampuan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai yang berjumlah 718 orang. Sampel penelitian sebanyak 75 santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dengan teknik pengambilan sampel berupa *probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kemampuan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dengan memberikan sumbangan sebesar 23,9%; 2)



Tingkat regulasi emosi santriwati MA NIPI RAKHA terbanyak pada kategori sedang sebanyak 51 orang (68%); 3) Tingkat kemampuan *problem solving* santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai terbanyak pada kategori sedang sebanyak 51 orang (68%).

**Kata kunci:** Regulasi Emosi; Kemampuan *Problem Solving*; Santriwati

Pandemi Covid-19 merupakan musibah yang sedang dihadapi oleh seluruh manusia dan berdampak pada segala hal termasuk pendidikan. Negara-negara diberbagai belahan dunia terpaksa menutup sekolah dan perguruan tinggi karenanya. Sistem pembelajaran di Indonesia pada masa pandemi Covid-19 berubah menjadi sistem dalam jaringan atau daring dengan menggunakan berbagai media *online*. Inilah yang kemudian menimbulkan berbagai kendala atau masalah yang bisa dialami oleh guru maupun siswa.

Hal ini juga diungkapkan oleh Matdio Siahaan dalam penelitiannya mengenai dampak pandemi Covid-19 terhadap pendidikan bahwa ada beberapa masalah yang timbul, seperti keluhan siswa mengenai materi pelajaran yang sebenarnya belum selesai disampaikan, tetapi guru sudah memberikan tugas yang lain. Masalah lain mengenai terlambatnya akses informasi karena adanya kendala oleh sinyal yang mengakibatkan siswa terlambat pada saat mengumpulkan tugas (Siahaan, 2020). Selain itu, UNICEF juga menyimpulkan hasil jajak pendapat lewat U-Report tanggal 5–8 Juni 2020 tentang masalah yang dihadapi saat proses pembelajaran dari rumah, responden dalam jajak pendapat ini sebanyak 4.016 orang dengan usia sekitar 14–24 tahun. Hasil data mengungkapkan bahwa ada 69% responden selama belajar di rumah merasakan kebosanan, 35% karena terkendala akses internet dan 38% karena merasa kurangnya bimbingan dari guru. Hasil lainnya 62% responden mengharapkan adanya dukungan utama berupa akses internet yang memadai dan 26% lainnya berharap mendapat bimbingan dari guru (Putri, 2020).

Berbagai macam kendala tersebut menjadi masalah bagi remaja sebagai pelajar dan harus segera dicari penyelesaiannya atau yang dikenal dengan istilah

pemecahan masalah (*problem solving*). *Problem solving* atau pemecahan masalah ialah keterampilan seseorang yang akan terus berkembang mengikuti perkembangan individu. Permasalahan yang dihadapi individu pun bisa menjadi semakin rumit seiring bertambahnya usia, sehingga diperlukan cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut (Hurlock, 2011).

Allah memberi masalah yang sesuai dengan kesanggupan hamba-Nya serta memberikan kemudahan pada masalah itu sendiri. Allah berfirman:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Artinya: *Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.* (Q.S. *al-Insyirah/94: 6*)

Ayat di atas memberikan gambaran bahwa manusia sebenarnya mampu menemukan cara atau jalan dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Allah pun selalu menyertakan kemudahan di setiap kesulitan yang dirasakan oleh hambanya, karena permasalahan dan tekanan yang ada pada kehidupan sehari-hari manusia hakikatnya adalah sebagai batu loncatan agar manusia lebih berkembang.

Dalam penyelesaian masalah yang dihadapi, diperlukan adanya perilaku pertahanan diri dan respon yang positif. Dalam islam, sabar menjadi bentuk pertahanan psikologis yang baik di masa pandemi Covid-19, karena menjadikan individu percaya diri dan tenang, terhindar dari kegelisahan dan dapat membantu menghadapi *problem*. (Faridah, 2021). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kemampuan dalam mengatur atau mengelola emosi pada individu yang tidak terlepas dari masalah.

Didukung oleh penelitian Ila Lailatul Fajriah tentang pengaruh kecerdasan emosi terhadap *problem solving* pada remaja SMP di Kabupaten Garut, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 40,8% kecerdasan emosi mempengaruhi *problem solving* (Fajriyah, 2019). Kemampuan menyelesaikan

masalah dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang mencakup banyak hal, salah satunya ialah kemampuan dalam mengatur emosi atau regulasi emosi.

Pengendalian emosi atau kontrol emosi merupakan bentuk dari regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Gross dan Thomson merupakan sebuah proses yang mengatur emosi dan menyalurkannya sesuai apa yang menjadi tujuan individu. Regulasi emosi terkait dengan perubahan yang terjadi dalam dinamika emosi, seperti kapan waktu munculnya, berapa lama emosi yang dirasakannya, sebesar apa emosinya, dan mengimbangi fisiologis atau respon perilaku dari orang yang bersangkutan (Gross, 1998).

Kemampuan mengatur emosi ditandai dengan menyadari semua perasaan, baik itu perasaan positif ataupun negatif, serta mengarahkan emosinya pada perbuatan yang tepat (Safaria dan Saputra, 2012). Individu dengan regulasi emosi yang baik akan mampu mengatur emosinya dan dapat mengekspresikannya dengan perilaku yang dapat diterima dilingkungannya (Saputri dan Sugariyanti, 2016).

Hasil studi pendahuluan dilakukan di MA NIPI RAKHA (Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rasyidiyah Khalidiyah) Amuntai dengan melakukan wawancara dengan Guru BK dan santriwati, dari hasil wawancara tersebut ditemukan adanya beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Menurut santriwati (N), ada beberapa masalah yang dihadapinya di masa pandemi ini, ia merasa pembelajaran *online* kurang efektif, dibandingkan dengan pembelajaran *offline*, terkadang ia takut kalau tiba-tiba sinyal tidak bagus atau kuota internet habis, ia juga mengalami kesulitan dalam mengatur waktu yang kadang membuatnya terlambat ikut pembelajaran daring (N, santriwati, Wawancara Pribadi, Amuntai, 26 September 2020).

Sedangkan menurut Guru BK, beberapa santriwati memang mempunyai masalah-masalah dalam proses pembelajaran *online* yang disebutkan di atas dan pada akhirnya berdampak pada performa akademiknya, seperti tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak merespon guru mata

pelajaran, dan kurang memahami pelajaran (E, Guru BK MA NIPI RAKHA, Wawancara Pribadi, Amuntai, 20 Februari 2021).

Berdasarkan wawancara tersebut, diketahui bahwa santriwati mempunyai beberapa masalah khususnya pada akademiknya yang menuntut mereka untuk menyelesaikannya. Jika santriwati mempunyai kemampuan mengatur emosi yang baik, ia akan lebih mampu menyeimbangkan rasa marah, kecewa ataupun putus asa dalam menghadapi berbagai hal yang terjadi. Santriwati akan lebih pandai dalam menangani ketegangan emosi pada dirinya dan harapannya tidak berdampak pada performa akademiknya, dikarenakan kemampuan mengatur emosi ini yang akan mendukungnya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah intrapersonal (dalam diri sendiri) maupun masalah interpersonal (yang terjadi antara individu dengan yang lain), serta masalah-masalah dalam kehidupan secara efektif. Selain itu ketika menganalisis permasalahan, santriwati akan lebih objektif dan mampu memecahkan permasalahannya dengan lebih baik (Nansi dan Utami, 2016).

Berdasarkan hal yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara regulasi emosi dan kemampuan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rakha Amuntai, atau biasa disebut dengan MA NIPI RAKHA. Populasi penelitian ini ialah seluruh santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai dengan banyaknya populasi 718 orang. Jika subjek penelitian memiliki jumlah populasi kurang dari 100, maka akan diambil semua untuk dijadikan sampel. Namun, ketika subjek tersebut lebih dari 100 populasi maka dapat diambil 10%-25% dan 20%-25% atau lebih dari populasi yang ada (Arikunto, 2014). Peneliti

mengambil sampel sebesar 10% - 15% dari jumlah populasi, yaitu sebanyak 75 orang santriwati. Pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan teknik berupa *probability sampling*, artinya setiap populasi mendapatkan kesempatan yang sama agar dapat terpilih menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2018). Kriteria dalam pengambilan sampel ialah: 1) Bersekolah di MA NIPI RAKHA; 2) Berstatus santriwati yang masih aktif; 3) Berusia sekitar 15 – 18 tahun; 4) Bersedia menjadi subjek penelitian.

Instrumen penelitian ini ialah skala, terdapat dua macam, yakni skala regulasi emosi dan skala kemampuan *problem solving* yang dimuat menjadi skala likert. Skala regulasi emosi diukur menggunakan aspek dari teori Gross, aspek-aspeknya ialah: 1) Kemampuan strategi regulasi emosi; 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif; 3) Kemampuan mengontrol emosi; 4) Kemampuan menerima respon emosi (Gross, 2007). Skala kemampuan *problem solving* yang diukur menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Heppner dan Petersen, aspek yang dimaksud adalah: 1) Kepercayaan diri; 2) Pendekatan dan penghindaran; 3) Kontrol pribadi (Heppner dan Petersen, 1982).

Instrumen disusun berdasarkan arahan dari para ahli dan kemudian dilaksanakan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dihitung menggunakan korelasi *pearson* dengan mengkorelasikan skor item dengan skor totalnya. Kemudian didapatkan nilai  $r$  hitung dan dibandingkan  $r$  tabel. Bila  $r$  hitung  $\geq r$  tabel maka item dikatakan valid (Wahyuni, 2020). Uji validitas pada penelitian ini dengan taraf signifikansi sebesar 1% dengan  $N = 50$ , artinya item-item tersebut dianggap valid bila nilai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel ( $\alpha \geq 0.361$ ). Setelah item dikatakan valid, maka dilakukan uji reliabilitas. Nilai yang dipersyaratkan untuk uji reliabilitas adalah nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$  (Wahyuni, 2020). Dalam melakukan uji reliabilitas, didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*  $0,844 > 0,60$ . Berarti nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari nilai minimum yang sudah ditentukan pada uji reliabilitas.

## Hasil

Peneliti menyebarkan skala regulasi emosi dan skala kemampuan *problem solving* kepada santriwati di MA NIPI RAKHA. Responden dari penelitian ini adalah santriwati Madrasah Aliyah yang terdiri dari kelas X, XI dan XII, berusia sekitar 15 sampai 18 tahun dengan total responden 75 orang santriwati.

Uji normalitas dilakukan dengan teknik *kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan software program "*Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 20.0 for windows*". Didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,901, maka nilai signifikansi  $> 0,05$  atau  $0,901 > 0,05$ . Artinya sebaran data di studi ini berdistribusi normal sebab nilai signifikansi  $> 0,05$ . Berikut adalah tabel hasil uji normalitas:

**Tabel 1**  
*Hasil Uji Normalitas*

		Unstandardized Residual
N		75
Normal	Mean	0E-7
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	8.39500124
Most Extreme	Absolute	.066
Differences	Positive	.059
	Negative	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		.570
Asymp. Sig. (2-tailed)		.901

Kemudian dilakukan uji linearitas untuk melihat apakah suatu variabel memiliki kaitan yang linear atau tidak secara signifikan dengan variabel lain. Syarat dalam uji linearitas adalah nilai signifikansi *Deviation from Linearity*  $p > 0,05$  (Budiono, 2009).

**Tabel 2**  
*Hasil Uji Linearitas*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y	Betwe	(Combined)	3620.140	24	150.839	2.335	.006
*	en	Linearity	1634.853	1	1634.853	25.308	.000
X	Group	Deviation	1985.287	23	86.317	1.336	.194
	s	from					

Linearity				
Within Groups	3229.940	50	64.599	
Total	6850.080	74		

Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,194 artinya  $0,194 > 0,05$ . Berarti ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel regulasi emosi (X) dan variabel kemampuan *problem solving* (Y).

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui penempatan individu kepada kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang berdasarkan atribut yang diukur. Kategori yang dibuat biasanya terdiri dari tidak kurang dari tiga dan tidak lebih dari lima. Misalnya, kategori tinggi, sedang dan rendah. Dalam membuat kategorisasi, harus diketahui rata-rata (*mean*) dan satuan standar deviasi dari populasi (Azwar, 2017).

**Tabel 3**  
*Deskriptif Statistik Data Penelitian*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	75	69	102	85.60	7.035
Kemampuan Problem Solving	75	72	112	91.16	9.621
Valid N (listwise)	75				

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi dari skala regulasi emosi dan kemampuan *problem solving*. Kemudian untuk mengetahui tinggi rendahnya nilai subjek, maka dilakukan kategorisasi pada variabel regulasi emosi dan kemampuan *problem solving*. Rumusnya ialah sebagai berikut:

$$\text{Tinggi} = X \geq (M + 1SD)$$

$$\text{Sedang} = (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$$

$$\text{Rendah} = X < (M - 1SD)$$

Nilai mean pada skala regulasi emosi adalah 85,60 dan standar deviasinya adalah 7,035. Berdasarkan perhitungan dengan rumus di atas, maka diperoleh kategorisasi pada variabel regulasi emosi sebagai berikut:

**Tabel 4**  
*Kriteria Kategori Skala Regulasi Emosi*

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
$X \geq 92,635$	Tinggi	12	16%
$78,565 \leq X < 92,635$	Sedang	51	68%
$X < 78,565$	Rendah	12	16%

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dengan kategori tinggi sebesar 16% (12 orang), kategori sedang sebesar 68% (51 orang) dan kategori rendah sebesar 16% (12 orang).

Nilai mean pada skala kemampuan *problem solving* adalah 91,16 dan standar deviasinya adalah 9,621. Berdasarkan perhitungan dengan rumus, maka diperoleh kategorisasi pada variabel kemampuan *problem solving* sebagai berikut:

**Tabel 5**  
*Kriteria Kategori Skala Kemampuan Problem Solving*

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
$X \geq 100,781$	Tinggi	15	20%
$81,539 \leq X < 100,781$	Sedang	51	68%
$X < 81,539$	Rendah	9	12%

Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *problem solving* pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dengan kategori tinggi sebesar 20% (15 orang), kategori sedang sebesar 68% (51 orang) dan kategori rendah sebesar 12% (9 orang).

**Tabel 6**  
*Hasil uji regresi sederhana*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.489 <sup>a</sup>	.239	.228	8.452

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Kemampuan *Problem Solving*

Pada tabel 6, dapat diketahui bahwa nilai *R square* sebesar 0,239. Artinya variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas memberikan pengaruh terhadap



kemampuan *problem solving* sebagai variabel terikat sebesar 23,9% dan sisanya sebesar 76,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1634.853	1	1634.853	22.884	.000 <sup>b</sup>
	Residual	5215.227	73	71.441		
	Total	6850.080	74			

a. Dependent Variable: Kemampuan *Problem Solving*

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
		1	(Constant)			
	Regulasi Emosi	.668	.140	.489	4.784	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan *Problem Solving*

Kemudian nilai signifikansi variabel bebas (X) atau regulasi emosi adalah 0,000. Telah diketahui bahwa taraf signifikansi  $p < 0,05$  atau  $0,000 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa "ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi (X) terhadap kemampuan *problem solving* (Y)". Pada tabel di atas, nilai koefisien regresi sebesar 0,668 artinya pengaruh yang dihasilkan bertanda positif atau bernilai bertambahan.

### Pembahasan

Regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap kemampuan *problem solving* seseorang hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kunti Riyanti Wulansari pada tahun 2014. Hasil penelitian menyatakan, "ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan pemecahan masalah". Hal ini berarti makin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka makin tinggi juga kemampuan pemecahan masalah, dan sebaliknya. Selain itu, kecerdasan emosi berdampak pada kemampuan pemecahan masalah, dengan sumbangan efektif yakni 34,8 % (Wulansari, 2014).

Sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi pada kemampuan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kemampuan *problem solving*. Nilai signifikansi menunjukkan  $p < 0,05$  atau  $0,000 < 0,05$ , dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,668 yang berarti kedua variabel berhubungan positif atau bernilai bertambah. Dapat dinyatakan bahwa apabila variabel regulasi emosi mengalami penurunan satu poin, maka variabel kemampuan *problem solving* akan bertambah sebesar 0,668. Hubungan kedua variabel ini bernilai positif, artinya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi santriwati, maka semakin tinggi pula kemampuan kemampuan *problem solving* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, jika kemampuan regulasi emosi santriwati rendah, maka semakin rendah pula kemampuan dalam aktivitas *problem solving*.

Besarnya variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif terhadap kemampuan *problem solving* ditunjukkan dari nilai *R square* sebesar 0,239. Hal ini berarti variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas memberikan pengaruh terhadap kemampuan *problem solving* sebagai variabel terikat sebesar 23,9% dan sisanya yakni 76,1% dipengaruhi faktor lain. Regulasi emosi memang memberikan pengaruh terhadap kemampuan *problem solving* santriwati, namun bisa saja santriwati yang memiliki kemampuan *problem solving* yang tinggi mendapatkannya dari faktor lain di luar regulasi emosi, seperti faktor usia, kreativitas, pengalaman, atau faktor lingkungan sosial.

Penelitian terdahulu lainnya dari Ila Lailatul Fajriyah pada tahun 2019 tentang pengaruh kecerdasan emosi pada *problem solving* remaja SMP di Kabupaten Garut, hasil penelitian menyebutkan bahwa sebesar 40,8% kecerdasan emosi mempengaruhi *problem solving* remaja SMP (Fajriyah, 2019). Hal ini menunjukkan kemampuan menyelesaikan masalah seseorang dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang mencakup banyak hal, salah satunya

ialah kemampuan dalam mengatur emosi atau regulasi emosi. Goleman (dalam Nasrin dan Morshidi, 2019) mengatakan bahwa salah satu bentuk dari kematangan emosi adalah kecerdasan emosi dan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi (Wulandari dan Khusumadewi, 2021).

Perbedaan kecerdasan emosi dan regulasi emosi yaitu kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain atau berempati dan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain (Goleman, 2018). Hal ini berarti cakupan kecerdasan emosional lebih luas. Sedangkan regulasi emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional dan hanya berfokus pada pengaturan atau pengontrolan emosi yang mengacu kepada proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki, serta kapan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998).

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah dari Ukky Riana Sari, hasilnya menyatakan ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kemampuan *problem solving* pada siswa kelas XI SMA N 2 Kebumen tahun pelajaran 2018/2019. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan kestabilan emosi siswa, maka semakin tinggi juga kemampuan *problem solving* yang dimiliki siswa (Sari, 2019). Dalam penelitian tersebut yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang ialah regulasi emosi.

Selanjutnya untuk menjawab rumusan masalah tentang tingkat regulasi emosi santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan kategori tinggi sebesar 16% (12 orang), kategori sedang sebesar 68% (51 orang) dan kategori rendah sebesar 16% (12 orang). Secara keseluruhan regulasi emosi santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai berada pada kategori sedang. Individu yang mempunyai regulasi emosi dalam kategori

sedang dapat dikatakan baik dalam mengatur atau mengelola emosi yang ia miliki.

Kemudian untuk menjawab rumusan masalah tentang tingkat kemampuan *problem solving* santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai, hasil menunjukkan bahwa kemampuan *problem solving* dengan kategori tinggi sebesar 20% (15 orang), kategori sedang sebesar 68% (51 orang) dan kategori rendah sebesar 12% (9 orang). Artinya, secara keseluruhan kemampuan *problem solving* santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai berada di tingkat sedang. Individu yang mempunyai kemampuan *problem solving* yang sedang dapat dikatakan dalam keadaan yang baik dalam mencari jalan keluar atau menyelesaikan masalah yang ia hadapi di masa pandemi Covid-19.

Hasil data menunjukkan bahwa santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai di masa pandemi Covid-19 memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang dan tingkat kemampuan *problem solving* yang sedang pula. Data tersebut didukung oleh hasil wawancara kepada salah satu santriwati. W mengungkapkan bahwa ia menghadapi beberapa permasalahan di masa pandemi Covid-19, terutama ketika pembelajaran daring, terkadang sinyal tidak memadai dan sekarang pembelajaran dilakukan dengan tatap muka terbatas tetapi W merasa masih kurang efektif karena pemangkasan durasi jam pembelajaran, hal itu menjadikan ia kurang memahami materi pelajaran. Ketika dihadapkan dengan beberapa masalah, W mengaku bahwa ia percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dan akan langsung mencari cara menyelesaikannya. Contohnya ketika tidak memahami materi pelajaran, ia akan langsung mencarinya lewat media *youtube* atau aplikasi-aplikasi pembelajaran, jika tetap kurang paham, ia akan mencari cara yang lain, misalnya bertanya kepada teman yang mengerti. Tetapi pada beberapa masalah yang cukup mengganggu hingga membuat perasaannya kesal atau marah, W memilih untuk menenangkan dirinya dahulu sebelum mencari cara menyelesaikan masalahnya (W, Santriwati, Wawancara Pribadi, Amuntai, 5 Januari 2022).

Hasil wawancara di atas memperkuat data dari hipotesis dalam penelitian ini yang menunjukkan santriwati W mempunyai kemampuan *problem solving* yang cukup baik, hal ini didukung oleh Heppner dan Petersen bahwa seseorang yang mempunyai kemampuan *problem solving* yang baik memiliki kepercayaan diri dalam aktivitas yang berhubungan dengan pemecahan masalah, selain itu individu mampu fokus dan konsisten untuk menyelesaikan masalahnya (Heppner dan Petersen, 1982).

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini ialah dari Maslichah Raichatul Janah pada tahun 2015 yang menjelaskan regulasi emosi berperan penting pada penyelesaian masalah remaja. Kemampuan mengelola emosi yang baik bisa membantu remaja dalam pengontrolan dirinya supaya tidak terlibat pada hal-hal yang buruk, khususnya saat mengalami masalah atau tekanan. Artinya kemampuan meregulasi emosi yang baik menjadikan individu mampu mengontrol dirinya, serta dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang baik (Janah, 2015).

Dari beberapa penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi yang baik sangat diperlukan oleh santriwati ketika mereka menghadapi situasi yang sulit, seperti kendala-kendala yang terjadi pada saat pembelajaran di masa pandemi Covid-19 dan membantu santriwati dalam mengatasi kendala-kendala yang dihadapi yang mengarah pada tujuan yang ingin dicapai, khususnya dalam hal pembelajaran.

Keterbatasan penelitian ini adalah pengumpulan data menggunakan skala kuesioner yang memungkinkan jawaban dari pernyataan yang dipilih oleh sampel penelitian tidak memperlihatkan kondisi yang sebenarnya. Selain itu, penelitian ini hanya memuat salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan *problem solving*, yakni regulasi emosi. Sedangkan masih banyak faktor lain yang bisa memberi pengaruh pada kemampuan *problem solving* seseorang.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh antara regulasi emosi terhadap kemampuan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil data regulasi emosi menunjukkan bahwa secara keseluruhan regulasi emosi santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai berada pada kategori sedang dan kemampuan *problem solving* santriwati berada di kategori sedang pula. Hasil uji regresi yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kemampuan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis regresi yang memberikan sumbangan efektif sebesar 23,9%. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi santriwati, maka semakin tinggi pula kemampuan kemampuan *problem solving* yang dimiliki. Pun sebaliknya, apabila regulasi emosi santriwati rendah, maka semakin rendah pula kemampuan *problem solving* yang dimiliki.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya, peneliti mengajukan beberapa saran kepada pihak yang terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap kemampuan *problem solving*, bagi santriwati diharapkan mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi agar tidak mengalami penurunan. Meningkatkan regulasi emosi diharapkan mampu membantu santriwati dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada terutama di masa pandemi Covid-19.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memberi pengaruh pada kemampuan *problem solving* seseorang, baik itu faktor internal ataupun eksternal. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memperluas subjek penelitian dan memperbanyak referensi yang digunakan

terkait regulasi emosi maupun kemampuan *problem solving*, terlebih lagi menurut pandangan islam.

### Referensi

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- B. Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Airlangga, 2011.
- Budiono. *Statistika untuk Penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2009.
- Fajriyah, Ila Lailatul. "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Problem Solving pada Remaja SMPN 'x' di Kabupaten Garut." UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.
- Faridah, Siti, dkk. *Covid-19 dan Psikologi Islam*. ed. Yulia Hairina, Imadduddin dan Mahdia Fadhila. Banjarmasin: Antasari Press, 2021.
- Goleman, Daniel. *EMOTIONAL INTELLIGENCE Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Gross, James J. *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press, 2007.
- Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–88.
- Heppner, Puncky Paul, dan Chris H. Petersen. "The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory." *Journal of Counseling Psychology* 29, no. 1 (1982): 66–75.
- Janah, Maslichah Raichatul. "Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja." *Talenta Psikologi* 4, no. 1 (2015): 6–15.
- Nansi, Deci, dan Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 1 (2016): 16–28.
- Putri, Amelia. "Masalah Pendidikan Anak Selama Sekolah Online di Masa Pandemi Covid-19", <https://www.popmama.com/big-kid/6-9-years-old/amelia-putri/persiapan-dan-adaptasi-pendidikan-anak-di-masa-pandemi/2>, diakses pada 28 September 2020.
- Safaria, Triantoro, dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi "Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda"*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

- Saputri, Indah Kurnia Eka, dan Sugiariyanti. "Hubungan Sibling Rivalry dengan Regulasi Emosi pada Masa Kanak Akhir." *Intuisi : Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2016): 133–39.
- Sari, Ukky Riana. "Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan Kemampuan Problem Solving pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2018/2019." Universitas Negeri Semarang, 2019.
- Siahaan, Matdio. "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan." *Jurnal Kajian Ilmiah*, no. 1 (2020): 1–6.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Wahyuni, Molli. *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2020.
- Wulandari, Shafira Dzata Shabrina dan Ari Khusumadewi. "Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah." *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2021): 109-126.
- Wulansari, Kunti Riyanti. "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Pemecahan Masalah pada Remaja." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.



## RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Naima Maya Saadah
2. Tempat Tanggal Lahir : Amuntai, 22 Mei 1998
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Jl. Manunggal II No. 20 RT. 27 RW. 02,  
Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Timur
7. No. Hp/Alamat Email : 089530286006 / naima.maya98@gmail.com
8. Riwayat Pendidikan : a. TK Pertiwi lulus tahun 2004  
b. SDN Sungai Turak lulus tahun 2010  
c. MTs NIPI RAKHA Amuntai lulus tahun 2013  
d. MA NIPI RAKHA Amuntai lulus tahun 2016
9. Orang Tua
  - Nama Ayah : Drs. H. Kailani (Alm)
  - Perkerjaan : -
  - Alamat : -
  - Nama Ibu : Dra. Hj. Siti Rusiah
  - Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (PNS)
  - Alamat : Perumahan Jumba Lestari Blok C No. 12 Desa  
Jumba Kec. Amuntai Selatan, Hulu Sungai  
Utara
10. Saudara (Jumlah Saudara) : 1 (Satu)

11. Pengalaman Organisasi : a. SSLK Al-Banjari  
b. IMA Rakha Banjarmasin

Banjarmasin, 20 Mei 2022

Naima Maya Saadah