

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Deskripsi MAN 1 Tabalong**

Madrasah Aliyah adalah sekolah sederajat SMA yang berlandaskan Agama Islam. Madrasah Aliyah Negeri 1 Tabalong (MAN 1 Tabalong) yang bertempat di Jalan Ir. P.H.M. Noor. RT. 10 No. 32 Kelurahan Sulingan Kecamatan Murung Pudak Kabupaten Tabalong. Hanya satu sekolah ini yang berlandaskan agama dan lokasinya berada di wilayah perkotaan. Sering dipercaya oleh pemerintah Kabupaten Tabalong dalam melaksanakan *event-event* keagamaan.

Di tengah kehidupan yang semakin berkembang dimana wilayah Tanjung khususnya dan Tabalong umumnya merupakan daerah tambang, hasil hutan kayu, kelapa sawit, serta karet menyebabkan banyak pendatang dengan macam-macam budaya. MAN 1 Tabalong berupaya menjadi pilihan yang memberikan pencerahan dalam ilmu pengetahuan alam dan agama serta perwujudannya dalam bersosial (kemasyarakatan).

Salah satu pendorong terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang baik adalah lingkungan sekolah yang bersih, nyaman dan rapi. Sejalan dengan itu MAN 1 Tabalong senantiasa melakukan pembenahan.

##### **2. Sejarah MAN 1 Tabalong**

Cikal bakal MAN 1 Tabalong yang dulu diberi nama MA Tanjung dibangun pada tahun 1967 dengan beberapa sebab:

- a. Tidak terdapat Madrasah Aliyah yang berlokasi di kota.
- b. Banyak lulusan MTs dan SMP yang ingin meneruskan ke tingkat sekolah yang berlandaskan agama.

Oleh sebab itu pada tanggal 8 Januari 1968 statusnya ditetapkan menjadi negeri oleh Kepala Inspektorat Agama Islam Provinsi Kalimantan Selatan, H. M. Daud Yahya.

Tokoh pamrakarsa:

1. H. M. Dahli (ketua)
2. H. Hamlan (wakil ketua)
3. Arsyad Ansyari (sekretaris)
4. Tuhalus (wakil sekretaris)
5. Iskandar (bendahara)

Nama-nama Kepala Madrasah sejak berstatus swasta hingga negeri adalah sebagai berikut:

1. Drs. Abdul Hamid (1968-1974)
2. Drs. Abdullah Sihamkari (19-74-1975)
3. H. Syamsul Bahri, BA (1975-1981)
4. Drs. H. Hamidhan (1987-1990)
5. Drs. A. Kurasi (1990-1991)
6. H. Syamsul Bahri, BA (1991-1992)
7. Drs. H. Abdul Halim Mansur (1992)
8. Drs. Soemardi (1992-1998)
9. Drs. H. A. Kurasi (1998-1999)

10. Drs. H. Fadliyadi, M. Ag. (1999-2012)
11. H. Alhamahyu, S. Ag (2012-Juli 2018)
12. Drs. H. Fadliyadi, M.Ag. (Agustus 2018-26 Maret 2021)
13. Fathur Rachman, S.Pd (Juli 2021-Sekarang)

### **3. Visi, Misi, dan Target/Strategi**

#### **1. Motto: Berilmu, beriman dan betaqwa**

Berilmu berarti semua yang dikerjakan harus dibarengi dengan ilmu dan ilmu ini dapat diterapkan dalam kehidupan. Beriman artinya punya pendirian, dan membuktikan bahwa ilmu pengetahuan yang diperoleh mendorong/meningkatkan keyakinan sehingga tidak gampang terpicat dengan kehidupan sekarang yang sangat hanya mementingkan kesenangan atau memanjakan.

#### **2. Visi**

Menuju pelajar MAN 1 Tabalong yang terdidik (berilmu), bertakwa, berprestasi dan bertalenta serta peduli lingkungan.

#### **3. Misi**

- a. Proses belajar mengajar berjalan dengan efektif dan efisien.
- b. Menumbuhkan pemahaman, penghayatan, dan pengamalan terhadap agama.
- c. Membina kemampuan dan minat siswa dalam seni dan olahraga.
- d. Mengotimalkan sumber daya dalam rangka mempersiapkan siswa yang terdepan dalam prestasi akademik dan non akademik.
- e. Membentuk lulusan yang peduli terhadap upaya pemeliharaan lingkungan, mencegah pencemaran dan mencegah kerusakan lingkungan hidup.

#### 4. Target/Strategi

- a. Melakukan kegiatan MGMP se Kabupaten Tabalong dan se Provinsi dan juga melalui Kelompok Kerja Madrasah (K2M).
- b. Melakukan MGMP antar madrasah dengan SMA yang ada di Kabupaten.
- c. Mengikutsertakan guru dalam berbagai kegiatan ilmiah/seminar dari Kemenag/Diknas.
- d. Mengikutsertakan guru dalam berbagai pelatihan Kemenag/Diknas.
- e. Orientasi yang khusus dilakukan oleh Kemenag dalam rangka pembinaan.
- f. Pembinaan *study banding*.
- g. Kegiatan belajar mengajar dimulai 07.30 dilakukan tadarus *Al-Qur'an* 07.45 proses kegiatan belajar mengajar sudah berlangsung.
- h. Ekstrakurikuler: Pramuka, PMR, Drumband, Maulid Habsyi, Paduan Suara, Tari, Paskibraka, Karate, Olahraga (basket, badminton, futsal, tennis meja, dll) Tahfizh Qur'an.

#### 5. Struktur Organisasi

Struktur organisasi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Tabalong:

##### 4.1 TABEL STRUKTUR ORGANISASI MAN 1 TABALONG

No	Nama	Jabatan
1.	Fitrahadi Suya	Komite
2.	Fathur Rachman S. Pd.	Kepala Madrasah
3.	Drs. H. M. Rizali Hadi	Wakamad Kurikulum
4.	Jiabus Sarury, S. Pd.	Wakamad Kesiswaan
5.	Henny, S. Pd.	Wakamad Humas
6.	Sri Yuni Erawati, S. Pd.	Wakamad Sarpas
7.	H. Zainuddin	Kepala Tata Usaha
8.	Zainabah, S. Pd.	Pembina UKS
9.	Eri Erawati, S. Pd.	Pembina Pramuka
10.	Dra. Siti Nurdinah	Pembina Perpustakaan

No	Nama	Jabatan
11.	Iskandarsyah, S. Pd.	Pembina Keagamaan
12.	Dra. Hj. Sri Agustini	BP/BK
13.	Hj. Ana Rayani, ST.	Pembina Lab.Kom

## 6. Data Jumlah Siswa-siswi MAN 1 Tabalong

4.2 TABEL DATA JUMLAH SISWA-SISWI MAN 1 TABALONG

No	Kelas	Jumlah
1.	X-A	26
2.	X-B	25
3.	X-C	25
4.	X-D	25
5.	X-E	24
6.	XI-A	32
7.	XI-B	30
8.	XI-C	23
9.	XI-D	25
10.	XI-E	31
11.	XI-F	30
12.	XII Agama 1	34
13.	XII Agama 2	36
14.	XII IPS	31
15.	XII IPA	36
16.	XII Bahasa	24

### B. Hasil Uji Instrumen

Peneliti menyerahkan kuesioner kepada Siswa SMKN 1 Tanjung pada tanggal 22 Desember 2023 untuk pengujian instrumen yang akan digunakan di penelitian. Sebelum itu, melakukan *expert judgment* skala dengan Dosen Psikologi, yaitu Ibu Miftahul Aula Sa'adah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

#### 1. Uji Validitas

Validitas berarti seberapa kuat alat yang digunakan untuk menghimpun data tepat dalam melakukan kemampuan ujinya, yang dapat dinyatakan valid jika alat ukur itu betul secara akurat mengukur apa yang sepatutnya diukur. Dengan asumsi

bahwa suatu skala jika dapat mengukur secara tepat, maka skala itu dapat dinyatakan valid.<sup>1</sup> Validitas suatu skala dapat dilihat hasilnya dengan koefisien korelasi, yaitu menggunakan rumus *product moment*:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{[(N \sum x^2 - (\sum x)^2)][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$  = Koefisien korelasi *product moment*

N = Jumlah subjek

X = Jumlah skor item

Y = Jumlah skor total.

Uji validitas diuji dengan pengujian pearson korelasi dibantu *software SPSS 24.0 for windows*. Menurut Sugiyono, hasil diperoleh melalui korelasi setiap skor butir pernyataan dengan skor total dan apabila *pearson correlation* memiliki nilai lebih besar dari 0,30 maka suatu pernyataan dapat dinyatakan valid.<sup>2</sup> Jumlah item yang digunakan dalam penelitian ini ada 84 item yang terbagi menjadi dua, yaitu dari skala kematangan emosi sebanyak 49 item dan skala *Problem solving* sebanyak 35 item.

Skala kematangan emosi dibentuk berlandaskan aspek-aspek dari teori Walgito sebanyak 49 item. *pearson correlation* sebesar 0,30, apabila skor total item hasilnya lebih besar dari 0,30 maka item tersebut dianggap valid. Hasil uji validitas skala ini memperlihatkan bahwa terdapat 37 item valid dan 12 item tidak valid.

---

<sup>1</sup>Saifudin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometrika* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 95.

<sup>2</sup>Muhammad Yusuf and Lukman Daris, *Analisis Data Dan Penelitian Teori Dan Aplikasi Dalam Bidang Perikanan* (Bogor: IPB Press, 2018), 51.

4.3 TABEL *BLUE PRINT* SKALA KEMATANGAN EMOSI SETELAH DILAKUKAN *TRY OUT*.

No	Aspek-aspek	Butir Item				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1.	Dapat menerima keadaan diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya	2, 23, 32, 47	1, 29, 38	11, 12, 36	-	10
2.	Tidak bersifat impulsive	4, 25, 48	3	13, 20, 26, 42, 43, 45	-	10
3.	Dapat mengendalikan emosi	5, 28, 37	6	14, 19, 34	30, 40	9
4.	Dapat berfikir obyektif	8, 27, 39, 44	7	15, 21, 31, 35	16	10
5.	Mempunyai rasa tanggung jawab yang baik	9, 10, 24, 33, 41	22	17, 18, 46, 49	-	10
	Total	19	7	20	3	49

Tabel berisi *blue print* skala kematangan emosi sesudah uji coba validitas. Aspek pertama, terdapat 7 item valid dan 3 item tidak valid. Di aspek kedua, terdapat 9 item valid dan 1 item tidak valid. Di aspek ketiga, terdapat 6 item valid, dan 3 item tidak valid. Di aspek keempat, terdapat 8 item valid dan 2 item tidak valid. Di aspek kelima, terdapat 9 item valid dan 1 item tidak valid.

Skala kedua adalah skala *problem solving* yang dibentuk berlandaskan aspek-aspek dari teori Heppner dan Peterson sebanyak 35 butir item. Uji validitas pada skala ini juga menggunakan *pearson correlation*  $> 0,30$ , apabila hasil skor item lebih besar dari 0,30 maka suatu item dapat dikatakan valid. Hasil uji validitas skala ini memperlihatkan bahwa ada 23 item yang valid dan 12 item yang tidak valid.

#### 4.4 TABEL BLUE PRINT SKALA *PROBLEM SOLVING* SETELAH DILAKUKAN *TRY OUT*

Aspek	Nomor Item				Jumlah Item
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
Keyakinan dalam menangani permasalahan	3, 11, 13, 24, 31	29	17, 20, 26	9, 21, 27, 28, 30	14
Gaya pendekatan atau penghindaran	2, 4, 7, 12, 14, 15, 18, 19, 32, 34	35	22	5, 25	14
Pengendalian individu	1, 6, 8, 10, 23, 33	16			7

Tabel berisi *blue print* skala *problem solving* setelah uji coba validitas. Di aspek pertama, terdapat 8 item valid dan 6 item tidak valid. Di aspek kedua, terdapat 11 item valid dan 3 item tidak valid. Di aspek ketiga, terdapat 6 item valid dan 1 item tidak valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Kualitas hasil yang tidak meragukan dari pengukuran adalah pengertian reliabilitas, artinya suatu skala dapat dipercaya menjadi alat ukur jika pengukuran yang mempunyai reliabilitas tinggi dan bisa mengukur dengan tepat. Suatu skala dapat dipercaya menjadi alat ukur bila digunakan berulang guna menguji sasaran penelitian yang sama dan hasil data yang diperoleh juga sama.

$$rn = \left(\frac{k}{k-1}\right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Keterangan:

rn = Reliabilitas instrumen



$K$  = Banyak butir pertanyaan

$\sigma_b^2$  = Varians total

$\sigma_t^2$  = Jumlah varian butir

Ada macam-macam cara yang bisa dilaksanakan untuk mengukur apakah suatu skala dapat dipercaya untuk menjadi alat ukur, diuji dengan *Cronbach's Alpha* dan ditelaah menggunakan "*Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 20.0 for windows*". Menurut Sugiyono, tumpuan hasil yang digunakan untuk uji reliabilitas yakni nilai *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,60$ .<sup>3</sup>

Berikut peneliti sertakan hasil dari hitungan reliabilitas:

#### 4.5 TABEL HASIL UJI RELIABILITAS ITEM KEMATANGAN EMOSI

##### *Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,876	49

Di tabel 4.5 nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,876. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* memiliki nilai yang lebih tinggi dari nilai minimum yang telah ditetapkan pada uji reliabilitas. Sehingga item-item dari variabel kematangan emosi dapat dinyatakan reliabel atau mampu untuk digunakan menjadi alat dalam penghimpunan data.

#### 4.6 TABEL HASIL UJI RELIABILITAS ITEM *PROBLEM SOLVING*

##### *Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,697	35

---

<sup>3</sup>Ade Saputra Nasution and dkk, *Pengantar Metodologi Kesehatan* (Banten: PT Sada Kurnia Pustaka, 2023), 85.

Di tabel 4.6 nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,697. Hal ini menyatakan nilai *Cronbach's Alpha* memiliki nilai yang lebih tinggi dari nilai minimum yang telah ditetapkan pada uji reliabilitas. Sehingga item-item dari variabel *problem solving* dapat dinyatakan reliabel atau mampu untuk menjadi alat pengumpulan data.

Tabel di atas dapat menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha's* dari kedua variabel lebih dari 0,60 ( $> 0,60$ ). Berdasarkan hasil yang sudah didapatkan maka peneliti menggunakan semua butir item baik itu yang valid maupun yang tidak valid karena hasil hitungan reliabel sebelum item yang tidak valid dibuang tetap menunjukkan bahwa item-item tersebut tetap reliabel, namun dengan catatan item-item yang tidak valid pernyataannya di perbaiki lagi.

## **C. Hasil Analisis Data**

### **1. Gambaran Responden Penelitian**

Pelajar MAN 1 Tabalong yang berada pada kelas XII tahun ajaran 2023/2024 menjadi responden dalam riset ini. Dalam pengambilan data dijalankan dengan menggunakan *google form* yang peneliti sebar melalui *WhatsApp*. Sesudah data penelitian diserahkan pada responden, didapatkan 139 responden yang mengisi kuesioner, namun berdasarkan jumlah sampel yang sudah ditentukan sebelumnya, jadi peneliti hanya mengambil 115 orang responden sebagai sampel penelitian ini. Berikut tabel data responden berdasarkan jenis kelamin.

## 4.7 TABEL DATA RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

*Kategorisasi*

		<b>Jenis Kelamin</b>			
		<b>Frekuensi</b>	<b>Persen</b>	<b>Valid Persen</b>	<b>Kumulatif Persen</b>
<b>Valid</b>	<b>Laki-laki</b>	46	40,0	40,0	40,0
	<b>Perempuan</b>	69	60,0	60,0	100,0
	<b>Total</b>	115	100,0	100,0	

Sesuai tabel di atas memperlihatkan jumlah responden laki-laki sebanyak 46 orang (40%) sementara sampel yang berjenis kelamin perempuan ada berjumlah 69 orang (60%).

## 2. Uji Asumsi

## a. Uji Normalitas

Penyebaran suatu data bersifat normal atau tidak dapat dilihat melalui uji normalitas. Beberapa metode untuk uji normalitas antara lain uji *chi-kuadrat*, *lilliefors*, *kolmogorov-smirnov*, dan *shapiro wilk*. Penyebaran data bisa dinyatakan normal jika nilai signifikansi  $> 0.05$ , sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka penyebaran data tidak normal.<sup>4</sup> Uji Normalitas menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* diuji dengan *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 20.0 for windows*.

## 4.8 TABEL HASIL UJI NORMALITAS

*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		<b>Unstandardized Residual</b>
<b>N</b>		115
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>	<b>Mean</b>	0E-7
	<b>Std. Deviation</b>	4.95185813
<b>Most Extreme Differences</b>	<b>Absolute</b>	.063
	<b>Positive</b>	.063
	<b>Negative</b>	-.061

<sup>4</sup>Johar Arifin, *SPSS 24 Untuk Penelitian Dan Skripsi* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), 85.

<b>Kolmogorov-Smirnov Z</b>		.063
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		.200 <sup>c,d</sup>

Dari tabel 4.8, memperlihatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,200, artinya nilai signifikansi  $\geq 0,05$  atau  $0,200 \geq 0,05$ , sehingga sebaran data dipenelitian ini berdistribusi normal karena nilai signifikansi  $> 0,05$ .

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji yang dipakai untuk mengukur apakah terdapat hubungan yang saling berkaitan atau tidak signifikan antar dua variabel. Ketentuan uji linearitas menggunakan signifikansi *Deviation from Linearity*  $p > 0,05$ .<sup>5</sup>

#### 4.9 TABEL HASIL UJI LINEARITAS

*ANOVA Table*

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	2512.474	39	64.442	3.087	.000
		Linearity	1282.183	1	1282.183	61.443	.000
		Deviation of Linearity	1230.291	38	32.376	1.551	.053
	Within Groups		1565.092	75	20.868		
	Total		4077.565	114			

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,053. Antara variabel kematangan emosi (X) dan variabel *problem solving* (Y) memiliki hubungan yang berkaitan (linear) secara signifikan. Maka jika variabel bebas (kematangan emosi) mengalami penurunan atau peningkatan itu akan cenderung diikuti juga oleh variabel terikat (*problem solving*).

<sup>5</sup>Budiono, *Statistika Untuk Penelitian* (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2009), 261.

### c. Uji Homogenitas

Sekelompok data apakah bersumber dari populasi yang sama atau tidak bisa diketahui dengan melakukan uji homogenitas.<sup>6</sup>

#### 4.10 TABEL HASIL UJI HOMOGENITAS

##### *Test of Homogeneity of Variance*

Kematangan Emosi			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.585	23	104	.060

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,060, yang artinya bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05.<sup>7</sup> Maka dari itu dapat diartikan bahwa data adalah homogen. Sehingga salah satu syarat tidak mutlak untuk uji independent t test bisa dilanjutkan.

### 3. Uji Kategorisasi

Dilakukan uji kategorisasi adalah untuk mencari tahu posisi individu pada kelompok yang berjenjang sesuai atribut yang diukur. Kategorisasi dalam penelitian terdiri dari 3 tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebelum itu, harus diketahui lebih dulu berapa rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dari populasi.<sup>8</sup>

#### 4.11 TABEL DESKRIPTIF STATISTIK DATA PENELITIAN

##### *Descriptive Statistics*

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean		Std. Deviation
					Statistic	Std. Error	
Kematangan Emosi	115	59	127	186	146,94	,988	10,600
Problem Solving	115	28	91	119	103,22	,558	5,981
Valid N (listwise)	115						

<sup>6</sup>Fajri Ismail, *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta: PRENAMEDIA GROUP, 2018), 201.

<sup>7</sup>Happri Novriza Setya Dhewantoro, Jumriani, and Piki Setra Pernantah, *Meneliti Dan Menulis Kajian-Kajian Lokal Pendidikan IPS* (Bojong: Expanding Management, 2024), 44.

<sup>8</sup>Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 147.

Sesuai tabel di atas memperlihatkan nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi dari skala kematangan emosi dan *problem solving*. Kemudian untuk menentukan nilai subjek berada pada kategori apa, maka penentuan kategorisasi pada variabel kematangan emosi dan *problem solving*. Rumusnya ialah

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

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

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

Keterangan:

M = Rata-rata

SD = Standar Deviasi

#### a. Analisis Data Kematangan Emosi

Skala kematangan emosi dibuat dengan skor angka dari 1, 2, 3, dan 4. Jumlah banyaknya item yang dibuat adalah 49 item, jadi nilai paling besarnya 186 dan skor minimal 127. Meannya adalah 146,94. Range 59, selanjutnya standar deviasi yaitu 10,600. Dan hitungan tersebut dilakukan dengan menggunakan *SPSS Version 24*. Berdasarkan kalkulasi tersebut, diperoleh tingkat kategori variabel kematangan emosi:

4.12 TABEL KATEGORISASI DATA VARIABEL KEMATANGAN EMOSI

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<b>Valid</b>	<b>Rendah</b>	14	12,2	12,2	12,2
	<b>Sedang</b>	82	71,3	71,3	83,5
	<b>Tinggi</b>	19	16,5	16,5	100,0
	<b>Total</b>	115	100,0	100,0	

Tabel di atas memperlihatkan tingkat kematangan emosi pada siswa MAN 1 Tabalong dengan tingkat rendah 12,2% (14 orang), tingkat sedang sebesar 71,3% (82 orang) serta tingkat tinggi sebesar 16,5% (19 orang).

#### **b. Analisis Data *Problem Solving***

Skala *problem solving* dibuat dengan skor dari 1, 2, 3, dan 4. Jumlah banyaknya item yang dibuat adalah 35 item, jadi nilai paling besarnya 119 dan skor minimal 91. Mean diperoleh dengan 103,22. Range yaitu 28, selanjutnya standar deviasi yaitu 5,981. Perhitungan tersebut dihitung menggunakan *SPSS Version 24*. Berdasarkan kalkulasi tersebut, diperoleh tingkat kategori variabel *problem solving*:

4.13 TABEL KATEGORISASI DATA VARIABEL *PROBLEM SOLVING*

		<b>Kategori</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
<b>Valid</b>	<b>Rendah</b>	20	17,4	17,4	17,4
	<b>Sedang</b>	77	67,0	67,0	84,3
	<b>Tinggi</b>	18	15,7	15,7	100,0
	<b>Total</b>	115	100,0	100,0	

Tabel terlihat tingkat *problem solving* pada siswa MAN 1 Tabalong dengan tingkat rendah 17,4% (20 orang), tingkat sedang sebesar 67,0% (77 orang) serta tingkat tinggi sebesar 15,7% (18 orang).

#### **c. Analisis Skala Kematangan Emosi Berdasarkan Aspek**

Faktor utama pembentuk variabel kematangan emosi berdasarkan lima aspek yang telah dihitung melalui perhitungan *Microsoft Excel* secara keseluruhan, yaitu:

## 4.14 TABEL ANALISIS DESKRIPTIF ASPEK-ASPEK KEMATANGAN EMOSI

Aspek-aspek	N Item	Max	Min	Mean	St.Dev	%
Dapat menerima keadaan diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya	10	40	27	33,19	2,73	22,6%
Tidak bersifat impulsive	10	40	24	31,18	3,48	21,3%
Dapat mengendalikan emosi	9	31	19	24,53	2,56	16,8%
Dapat berfikir obyektif	10	37	20	28,20%	2,73	19,2%
Mempunyai rasa tanggung jawab yang baik	10	38	22	29,81	2,76	20,1%

Tabel di atas aspek dapat menerima keadaan diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya berkontribusi sebesar 22,58%, aspek tidak bersifat impulsive berkontribusi sebesar 21,22%, aspek dapat mengendalikan emosi berkontribusi sebesar 16,70%, aspek dapat berpikir obyektif berkontribusi sebesar 19,19%, dan aspek mempunyai rasa tanggung jawab yang baik berkontribusi sebesar 19,40%. Dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa aspek kematangan emosi yang berperan penting adalah dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya.

**d. Analisis Skala *Problem Solving* Berdasarkan Aspek**

Faktor utama pembentuk variabel *problem solving* berdasarkan tiga aspek yang telah dihitung melalui perhitungan *Microsoft Excel* secara keseluruhan, yaitu:



4.15 TABEL ANALISIS DESKRIPTIF ASPEK-ASPEK *PROBLEM SOLVING*

Aspek	N Item	Max	Min	Mean	St.Dev	%
Keyakinan dalam menangani masalah	14	45	31	37,81	2,27	36,63%
Gaya pendekatan atau penghindaran	14	50	35	42,76	3,02	41,43%
Pengendalian Individu	7	27	18	22,63	2,12	21,94%

Tabel di atas aspek keyakinan dalam menangani masalah berkontribusi sebesar 36,63%, aspek gaya pendekatan atau penghindaran berkontribusi sebesar 41,43%, dan aspek pengendalian individu berkontribusi sebesar 21,92%. Dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa aspek *problem solving* yang berperan penting adalah gaya pendekatan atau penghindaran.

#### 4. Hasil Uji Independent Sample T-Test

Uji *Independent Sample T-Test* yang dilaksanakan pada penelitian ini pasti mempunyai sebuah maksud sebaliknya, yaitu untuk menemukan mean (rata-rata) dari dua kelompok yang tidak berkaitan satu sama lain, apakah kedua kelompok memiliki rata-rata yang sama atau tidak.<sup>9</sup> Peneliti melaksanakan uji t-test berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berikut hasil pengujiannya:

##### a. Analisis kematangan emosi berdasarkan jenis kelamin

#### 4.16 TABEL ANALISIS DATA KEMATANGAN EMOSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

##### *Independent Sample Test*

	Levene's Test for Equality of Variance		
	F	Sig.	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	1,333	,251	,070

<sup>9</sup>Albert Kurniawan, *Belajar Mudah SPSS Untuk Pemula* (Yogyakarta: MediaKom, 2010), 67.

Tabel di atas memperlihatkan dilihat bahwasanya pada *levene's test for equality of variances* nilai signifikansi sebesar  $0,251 > 0,05$  memperlihatkan bahwa antara laki-laki dan perempuan mempunyai varians yang sama. Berdasarkan hasil uji  $0,070 > 0,05$  dapat diartikan dengan kematangan emosi antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan atau perbedaan yang jauh. Dibuktikan dengan rata-rata yang diperoleh yaitu laki-laki dengan hasil 149,1304 dan perempuan dengan hasil 145,4783. Namun kematangan emosi yang dimiliki laki-laki lebih tinggi daripada kematangan emosi yang dimiliki oleh perempuan.

**b. Analisis *problem solving* berdasarkan jenis kelamin**

4.17 TABEL ANALISIS DATA *PROBLEM SOLVING* BERDASARKAN JENIS KELAMIN

<i>Independent Sample Test</i>			
<b>Levene's Test for Equality of Variance</b>			
	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
<b>Equal variances assumed</b>	2,383	,125	,035

Berdasarkan tabel di atas dilihat bahwasanya pada *levene's test for equality of variances* nilai signifikansi sebesar  $0,125 > 0,05$  memperlihatkan data antara laki-laki dengan perempuan mempunyai varians yang sama. Dari hasil signifikansi untuk hasil uji  $0,035 < 0,05$  dapat diartikan *problem solving* antara laki-laki dengan perempuan memiliki perbedaan yang signifikan atau perbedaan yang jauh. Dibuktikan dengan rata-rata yang diperoleh yaitu untuk laki-laki dengan hasil 104,6522 dan perempuan dengan hasil 102,2609. *Problem solving* yang dimiliki laki-laki lebih tinggi daripada *problem solving* yang dimiliki perempuan.

## 5. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis penelitian ini menggunakan uji *regresi linear sederhana*, guna mengetahui variabel bebas dengan variabel terikat apakah memiliki pengaruh atau tidak. Pengujian hipotesis yang akan diuji ialah:

1.  $H_0$  = Tidak ada pengaruh kematangan emosi terhadap *problem solving* pada siswa MAN 1 Tabalong.
2.  $H_a$  = Terdapat pengaruh kematangan emosi terhadap *problem solving* pada siswa MAN 1 Tabalong.

### 4.18 TABEL HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA *ANOVA<sup>a</sup>*

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	363.513	1	363.513	11.106	.002 <sup>b</sup>
	Residual	1472.955	45	32.732		
	Total	1836.468	46			

Tabel di atas memperlihatkan signifikansi variabel bebas (X) atau kematangan emosi adalah  $0,002 < 0,05$ . Disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan diantara kematangan emosi terhadap *problem solving* pada siswa MAN 1 Tabalong. Dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang diberikan kematangan emosi terhadap *problem solving* pada siswa MAN 1 Tabalong.

### 4.19 TABEL PERSAMAAN REGRESI LINEAR SEDERHANA *Coefficients<sup>a</sup>*

	Model	Standardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
		B	Std. Error			
1	(Constant)	62.896	12.031		5.228	.000
	Kematangan Emosi	.274	.082	.445	3.333	.002

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan persamaan regresi sederhana:  $Y = 62.896 + (0.274)X$ . Untuk lebih detailnya:

a. Konstanta = 62.896

Apabila variabel kematangan emosi mempunyai nilai 0, maka nilai konstanta variabel *problem solving* adalah 62.896.

b. Koefisien

Apabila variabel kematangan emosi menurun satu poin, maka variabel *problem solving* juga akan menurun sebesar 0,274. Nilai koefisien bertanda positif tanpa adanya tanda minus (-) berarti pengaruh yang didapatkan positif atau bernilai bertambah. Tingginya tingkat kematangan emosi siswa akan menyebabkan semakin tinggi pula *problem solving* mereka. Sebaliknya, apabila kematangan emosi mereka rendah, maka *problem solving* yang siswa miliki juga ikut menurun. Bisa dinyatakan bahwa pengaruh yang diperoleh antara kematangan emosi terhadap *problem solving* pada siswa MAN 1 Tabalong itu ialah pengaruh yang positif.

#### 4.20 TABEL HASIL ANALISIS DETERMINASI

##### *Model Summary*

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	.445 <sup>a</sup>	.198	.180	5.721

Tabel 4.20 memperlihatkan nilai *R square* sebesar 0,198. Artinya kematangan emosi sebagai variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel *problem solving* sebagai variabel terikat yakni 19,8% dan sisanya yakni 80,2% dipengaruhi faktor lain.

#### D. Pembahasan

Tujuan riset ini untuk mencari tahu ada tidaknya pengaruh kematangan emosi dengan *problem solving* pada siswa MAN 1 Tabalong. Skala yang dipakai ialah skala kematangan emosi dan *problem solving* dengan responden sebanyak 115 orang. Seperti pernyataan Matlin, penyelesaian masalah (*problem solving*) ialah strategi yang diperlukan seseorang apabila mereka ingin mencapai tujuan tertentu.<sup>10</sup> Dalam Kamus Lengkap Psikologi, dijelaskan bahwa pemecahan masalah adalah suatu upaya yang tujuannya adalah mencari banyak jalan keluar untuk jawaban yang tertuju kepada penyelesaian yang terbaik.<sup>11</sup> Heppner dan Peterson menjelaskan *problem solving* sebagai kepandaian seseorang yang digunakan untuk menangani persoalan secara terstruktur, dapat menerapkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki seperti keahlian menganalisis, menentukan dan mampu mendapat penyelesaian dengan langkah atas persoalan tertentu.<sup>12</sup>

Jadi *problem solving* ialah upaya yang berhubungan dengan pemikiran untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai dalam mencari jawaban yang tepat atas suatu permasalahan. Permasalahan yang dihadapi antara lain permasalahan dalam pembelajaran, masalah dengan orang tua, teman di kelas, teman seorganisasi, dll. Gambaran *problem solving* dilihat dari sudut pandang yang dipaparkan oleh Heppner dan Petersen, ada kepercayaan diri, pendekatan dan penghindaran, serta kontrol pribadi.

---

<sup>10</sup>Margaret W Matlin, *Kognitif, Terj. Nilawati Syabri*, Edisi 3 (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), 226.

<sup>11</sup>Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi (Alih Bahasa: Kartono Kartini)*, 388

<sup>12</sup>Heppner and Peterson, "The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory," 66-75.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *problem solving* adalah kematangan emosi. Kematangan emosi adalah jika remaja tidak “meledakkan” emosinya didepan banyak orang namun menanti waktu yang sesuai untuk menunjukkan emosi tersebut dengan langkah yang dapat diterima. Kematangan emosi adalah saat di mana seseorang bisa menilai keadaan secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, tidak memberi respon yang gegabah seperti anak -anak (tidak matang).<sup>13</sup>

Adanya pengaruh yang diberikan kematangan emosi terhadap *problem solving* sesuai dengan penelitian Farida Nur A Tanjung pada tahun 2013. Hasil penelitian menjelaskan bahwa antara kematangan emosi dengan kemampuan menyelesaikan masalah memiliki hubungan positif yang sangat kuat. Kesimpulan dari penelitian tersebut menjelaskan semakin tinggi kematangan emosi seseorang, maka semakin tinggi juga keahliannya menyelesaikan masalah.<sup>14</sup>

Sesuai dengan hasil penelitian antara kematangan emosi pada *problem solving* pada Siswa MAN 1 Tabalong itu memperlihatkan bahwa pengaruh yang diperoleh yaitu signifikan. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang disajikan peneliti dapat diterima.  $H_a$  ini dibuktikan dengan adanya pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap *problem solving*. Nilai signifikansi menunjukkan  $p < 0,05$  atau  $0,002 < 0,05$ , dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,274 yang berarti kedua variabel berhubungan positif atau bernilai bertambah. Dapat dinyatakan bahwa apabila variabel kematangan emosi mengalami penurunan satu poin, maka variabel *problem solving* akan bertambah sebesar 0,274. Hubungan kedua variabel

---

<sup>13</sup>Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Terj. Istiwidayanti Dan Soedjarwo, 231.

<sup>14</sup>Farida Nur A Tanjung, “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Pada Siswa Panca Budi Medan” (Medan: Universitas Medan Area, 2013).

ini positif, sehingga apabila kematangan emosi siswa semakin tinggi, maka semakin tinggi juga *problem solving* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, jika kematangan emosi siswa rendah, maka rendah pula *problem solvingnya*.

Variabel kematangan emosi memberikan dampak (pengaruh) terhadap *problem solving* dinyatakan dengan perolehan nilai *r square* sebesar 0,198. Sehingga variabel kematangan emosi memberikan (imbas) pengaruh terhadap *problem solving* sebesar 19,8% dan sisanya yakni 80,2% disumbang oleh faktor lain. Kematangan emosi memang menjadi salah satu pengaruh terhadap *problem solving* siswa, bukan hal yang tidak mungkin jika siswa memiliki *problem solving* yang tinggi didapatkan dari faktor lain diluar kematangan emosi, seperti usia, kreativitas, pengalaman, atau faktor lingkungan sosial.

Penelitian dari Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjadjani, Nugraha Arif Karyanti tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta, hasil penelitian menyebutkan adanya hubungan positif yang kuat antara kestabilan emosi dan *problem solving* dengan nilai syura korelasi ( $r$ ) sebesar 0,705. Hal ini menunjukkan bahwa *problem solving* seseorang disebabkan oleh kestabilan emosi yang mencakup banyak hal, diantaranya ialah mampu mengontrol emosi atau kematangan emosi.<sup>15</sup>

Kestabilan emosi sangat erat kaitannya dengan kematangan emosi, dimana kematangan emosi oleh Hurlock adalah seseorang yang mempunyai pengelolaan

---

<sup>15</sup>Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjadjani, and Nugraha Arif Karyanti, "Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan *Problem Solving* Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, (2015).

diri yang baik, dapat menyalurkan emosi dengan tepat dan sesuai dengan kondisi, sehingga cepat beradaptasi dengan berbagai macam orang dan situasi. Kematangan emosi ialah keahlian seseorang untuk bisa menghargai, memiliki pengelolaan diri, rasa penerimaan diri dan orang lain, selain itu dapat menyalurkan emosi secara positif dan kreatif. Yang berarti bahwa kestabilan emosi merupakan salah satu indikator dari kematangan emosi.<sup>16</sup>

Penelitian dari Yanti Rosdiana, Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas juga mendukung hasil penelitian. Antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa program studi Agribisnis pada masa Pandemi *Covid-19* di Universitas Tribhuwana Tungadewi terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi  $0,002 < 0,050$ . Tingginya kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka akan membuat *problem solvingnya* juga akan semakin tinggi.<sup>17</sup> Dalam penelitian ini mampu mengontrol emosi atau kematangan emosi ialah salah satu faktor kestabilan emosi.

Selanjutnya untuk jawaban seberapa besar tingkat kematangan emosi siswa MAN 1 Tabalong, hasil penelitian kematangan emosi dengan tingkat rendah 12,2% (14 orang), tingkat sedang sebesar 71,3% (82 orang) serta tingkat tinggi sebesar 16,5% (19 orang). Keseluruhan tingkat kematangan emosi siswa MAN 1 Tabalong berada pada tingkat sedang, seseorang yang memiliki kematangan emosi dalam

---

<sup>16</sup>Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Terj. Istiwidayanti Dan Soedjarwo, 213.

<sup>17</sup>Yanti Rosdiana and Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan *Problem Solving* Mahasiswa Program Studi Agribisnis Pada Masa Pandemi Covid DI Universitas Tribhuwana Tungadewi," *Jurnal of Nursing Care & Biomoleculer* 6, no. 2 (2021), 155.



tingkat sedang dapat dinyatakan dalam keadaan baik untuk mengontrol atau mengelola emosi.

Hasil tingkat *problem solving* siswa MAN 1 Tabalong, menunjukkan bahwa *problem solving* dengan tingkat rendah 17,4% (20 orang), tingkat sedang sebesar 67% (77 orang) serta tingkat tinggi sebesar 15,7% (18 orang). Keseluruhan tingkat *problem solving* siswa MAN 1 Tabalong berada pada tingkat sedang. Individu yang *problem solvingnya* berada pada tingkat sedang adalah kemampuan seseorang yang baik dalam mencari jalan keluar atau menyelesaikan persoalan yang ia hadapi.

Hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII MAN 1 Tabalong tingkat kematangan emosi yang mereka miliki berada pada tingkat yang sedang dan tingkat *problem solving* yang sedang juga. Data tersebut dinyatakan oleh hasil wawancara kepada salah satu siswa. J mengaku bahwa jika ia menghadapi beberapa permasalahan pada saat kelas XII ini, karena di semester ini mereka baru menghadapi sistem *fullday* yang baru diterapkan, ia menghadapi beberapa permasalahan, karena rasa lelah yang diterima lebih lagi daripada sebelum *fullday*, yang mengakibatkan *mood* buruk kadang-kadang naik. Hal itu yang menjadikan ia merasa masalah yang dihadapinya sekarang makin banyak. Ketika dihadapkan dengan banyak masalah, J mengaku apabila masalah itu tidak bisa dia selesaikan sendiri dia akan meminta pendapat orang lain ataupun guru. Namun, ada beberapa masalah yang ia hadapi, dan penyelesaiannya ia memilih untuk diam terlebih dahulu menenangkan dirinya, melihat kondisi, setelah itu baru ia mencari cara penyelesaiannya.

Hasil wawancara tersebut dapat memperkuat hasil dari hipotesis penelitian ini yang menyatakan bahwa siswa J memiliki *problem solving* yang baik. Didukung Heppner dan Peterson yang memaparkan jika seseorang yang memiliki *problem solving* yang baik maka akan punya kepercayaan diri dalam penyelesaian masalah, selain itu individu tersebut dapat fokus dan konsisten untuk memecahkan masalah.

Penelitian dari Pradani Anggun R pada tahun 2014 juga mendukung hasil dari penelitian ini, dijelaskan bahwa kematangan emosi dengan *problem solving* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan. Artinya apabila kematangan emosi seseorang itu tinggi dapat menyebabkan kemampuan pemecahan masalahnya juga akan semakin tinggi. begitupun sebaliknya apabila kematangan emosi yang dimiliki individu rendah, maka semakin rendah pula kemampuan penyelesaian masalahnya.<sup>18</sup>

Salah satu hal yang penting dalam kematangan emosi adalah keyakinan diri bahwa ia mampu untuk mengelola emosi. Kepercayaan ini memiliki korelasi yang kuat dalam kematangan emosi seseorang. Kematangan emosi pada diri manusia sangat diperlukan, untuk membantu seseorang apabila dihadapkan dengan situasi tertentu, sehingga dapat mengarahkan individu untuk mengambil keputusan yang tepat untuk pemecahan suatu masalah.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup>Pradani Anggun R, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Belajar Matematika Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Jumantono" (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), 6.

<sup>19</sup>Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)* (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), 19.

Orang yang matang dalam emosinya adalah orang yang bisa mengendalikan suatu tekanan emosi positif atau emosi negatif yang berlebihan. Dimana individu dapat mengelola gejala emosi untuk mempertimbangkan suatu tindakan agar tidak berlebihan.<sup>20</sup> Kemampuan seseorang dalam manajemen emosi negatif dapat dilihat dalam kemampuan individu membentengi sikap marah. Allah berfirman dalam Surah *Ali Imrān* ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ  
 Artinya: “(Yaitu), orang yang berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.” (Q.S. *Ali Imrān*/3: 134)

Dalam menghadapi kesalahan orang lain, ayat ini menyebutkan 3 macam sikap manusia dalam menahan amarah, yang pertama itu ada menahan amarah, yang kedua *al-khazimin* (penuh dan menutup dengan rapat). Ini membuktikan bahwa perasaan yang salah masih memenuhi hati, dalam pikirannya masih ada rasa ingin balas dendam, tetapi dia tidak mengikuti apa yang hatinya inginkan, dia justru menahan amarah itu. Dia menahan diri agar tidak mengeluarkan kata-kata yang buruk atau perbuatan negatif yang dapat merugikan orang lain maupun dirinya. Dan yang ketiga yaitu memaafkan. Untuk mencapai tingkat ketiga Allah meningkatkan bukan hanya sekedar menahan amarah atau hanya memaafkan, tapi bagaimana caranya kita dapat tetap berbuat ramah terhadap orang yang pernah melakukan kesalahan terhadap kita.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Kamaluddin, 20.

<sup>21</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an)*, Jilid II, 220-221.

Dalam buku *Menjadi Guru yang Bening Hati*, Al-Ghazali mengatakan marah adalah emosi buruk yang tersembunyi dalam hati, seperti tersembunyinya bara di balik abu. Jika rasa marah sudah menguasai diri, maka kejelekan akan mudah masuk ke dalam dirinya, seperti berbicara dengan keras dan kasar. Marah adalah salah satu emosi yang sulit diatasi. Sebuah pepatah konu mengatakan “*orang yang tidak bisa marah itu tolol, tapi orang yang tidak mau marah itu bijak*”. Tidak mau marah bukan berarti seseorang itu tidak punya rasa marah. Seseorang yang tidak mau marah berarti adalah seseorang yang mengendalikan marah. Salah satu hal yang perlu diperhatikan, orang yang hebat bukanlah orang yang paling gagah dalam medan perang, tetapi orang yang dapat mengendalikan emosinya ketika marah.<sup>22</sup>

Marah sesungguhnya adalah hal yang wajar dan pasti pernah dijumpai setiap orang, satu kondisi manusia penting mengeluarkan marah yang sudah ia pendam agar dirinya lega, agar tidak ada rasa janggal dalam hatinya. Marah adalah bentuk emosi yang wajar dan menyehatkan, tetapi jika tidak dikendalikan maka emosi marah justru akan jadi boomerang untuk diri sendiri. Seperti halnya bisa menimbulkan masalah baru.<sup>23</sup>

Seseorang yang tidak bisa mengendalikan dan mengarahkan jiwanya, serta tidak dapat menetapkan apa kehendak dan akalnya maka akan memunculkan sifat marah. Apabila seseorang pada kondisi marah, ia tidak akan mampu lagi mengendalikan akal dan dirinya, hal ini akan menjadi suatu sebab tindakan yang

---

<sup>22</sup>M Dahlan R and Muhtarom, *Menjadi Guru Yang Bening Hati (Strategi Mengelola Hati Di Abad Modern)* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), 73-75.

<sup>23</sup>Wetri Mudrison, *Seni Pengendalian Marah Dan Menghadapi Orang Pemarah* (Bandung: Alfabeta, 2005), 8

tidak terkontrol, bahkan bisa menyebabkan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan.<sup>24</sup>

Dalam tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa orang-orang yang menyimpan amarahnya, tidak sembarangan melampiaskan, sekalipun itu bisa ia lakukan. Maka orang tersebut adalah seseorang yang matang dalam emosi. Barangsiapa yang mengikuti *nafs* amarah, kemudian ada niat dendam, berarti ia masih dalam kondisi gegabah dan kekanak-kanakan. Bahkan bisa melewati batasnya. Oleh karena itu orang yang menahan amarah adalah orang yang masuk dalam kategori takwa pada Allah.<sup>25</sup> Rasulullah saw, bersabda:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ  
وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Rasulullah saw, bersabdabda: *bahwa setan diciptakan dari api, yang dapat memadamkan api adalah air maka kalau di antara kamu marah, maka hendaklah berwudhu.* (H.R. Abu Daud).<sup>26</sup>

Bersabar adalah sebagian cara supaya seseorang tidak terpengaruh oleh emosi yang negatif. Sebagaimana yang firman Allah surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah/2: 153)

Surah Al-Baqarah ayat 153 menjelaskan tentang perintah sabar. Dalam hidup, manusia seringkali menghadapi kesulitan, jika tidak kuat akan suatu

<sup>24</sup>Khalil Al-Musawi, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda* (Jakarta: Lentera Basri Tema, 1998), 74-75.

<sup>25</sup>Ahmad Mushthafa Al Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi, Di Terj. Oleh Anshori Umar Situnggal Dkk, Jilid 30* (Semarang: CV Putra, 1993), 119.

<sup>26</sup>Bey Arifin and dkk, *Terjemah Sunan Abi Daud, Jilid 5* (Semarang: CV Asy-Syifa, 1993), 145-146.

masalah, maka dia akan kalah. Akan tetapi, seorang yang mukmin yang berpegang teguh pada dua kekuatan utama, yaitu sabar dan shalat. Allah berjanji akan menolong hamba-Nya, serta akan selalu bersama mereka. Yakinlah bahwa dalam setiap kesulitan dan rintangan yang dihadapi, ada hikmah dan pahala besar yang menyertainya.

Sabar yang dijelaskan dalam *al-Qur'an* adalah suatu benteng pertahanan psikologis untuk membantu diri dalam mengatur suatu emosi sebagai bentuk mengendalikan emosi negatif yang sedang memuncak. Pertahanan psikologis disini ialah bagaimana cara kita menyikapi masalah yang dihadapi, sehingga siswa mampu memposisikan diri dan mengatasi peristiwa atau kejadian yang tak terduga, agar mampu menciptakan respon yang positif dalam menghadapi persoalan yang dihadapi.

Dari uraian-uraian di atas, dapat dipaparkan bahwa kematangan emosi yang baik sangat penting dimiliki oleh siswa ketika dihadapkan dengan kondisi yang sulit, seperti mengatasi masalah saat *mood* sedang berantakan, dan membantu mengatasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Selain itu, apabila emosi yang mereka miliki matang maka akan banyak mempengaruhi hal positif yang ada pada diri.

Kegagalan dalam pengendalian emosi biasanya terjadi karena remaja kurang mau berusaha menilai sesuatu dengan rasional dan objektif. Remaja cenderung menggunakan perasaan dibandingkan logika. Kegagalan mengekspresikan emosi disebabkan karena remaja kurang mengenal perasaan dan emosi pada diri sendiri sehingga menjadi salah kaprah dalam mengekspresikannya.

Oleh karena itu, keterampilan mengelola emosi diperlukan agar remaja dapat lebih sehat secara emosional dalam proses kehidupannya.

Adapun cara dalam mengelola/mempertahankan emosi yang baik diharapkan pada anak remaja, misalnya sebagai berikut:

1. Berikan ruang untuk beristirahat sejenak

Emosi terjadi dengan cepat dan datang tiba-tiba. Karena itu, cara pertama yang bisa kita lakukan untuk mengatur emosi adalah dengan berhenti sejenak. Tarik napas dan berikan ruang untuk memperlambat momen antara pemicu dan respon. Fokus pada teknik pernapasan membantu kita untuk menjernihkan pikiran dari gangguan, menciptakan ketenangan, dan memperbarui energi sehingga dapat terhubung kembali dengan diri sendiri dan dunia sekitar dengan emosi yang lebih terkendali.

2. Menerima emosi yang dirasakan

Mengabaikan emosi dari waktu ke waktu bisa menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Sebab itu, cobalah untuk menerima setiap emosi yang dirasakan, lalu ekspresikan emosi itu secara tepat. Daripada menyalahkan diri sendiri karena merasa marah atau takut, lebih baik kita mengenali bahwa hal itu adalah bagian normal dan alami dari cara kita merespon situasi.

3. Berlatih kesadaran penuh

*Mindfulness* atau kesadaran penuh membantu kita untuk hidup dengan memperhatikan apa yang ada di dalam diri. Cobalah untuk memahami apa yang ada di sekitar kita dengan cara yang tidak menghakimi. Dengan begitu, kita bisa

berpikir secara lebih tenang dan menghindari pola pikir negatif dalam merespon emosi.

#### 4. Berusaha tetap tenang

Cobalah untuk memahami apa yang sebenarnya dengan memperhatikan reaksi fisik apa yang kemungkinan muncul. Tanda-tanda fisik seperti bagian tubuh yang merasakan sensasi, jantung berdebar kencang, atau perut terasa sakit, bisa menjadi petunjuk tentang apa yang kita alami secara emosional. Tetap tenang dan berusaha untuk mencari tahu apa yang akan terjadi pada kita secara fisik, bisa mengalihkan fokus serta membuat sebagian kecenderungan emosi hilang.

#### 5. Tentukan bagaimana cara merespon emosi

Saat merasakan suatu emosi, kita mempunyai berbagai pilihan tentang bagaimana cara meresponnya. Ketahui apa saja pilihan yang bisa kita lakukan untuk merespon emosi itu secara positif. Dengan mengetahui pilihan-pilihan ini, kita bisa menentukan respon mana yang sebaiknya kita lakukan, sehingga emosi negatif emosi itu bisa berubah menjadi sesuatu yang positif.

Perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari harus dilatih dengan melakukan dialog atau komunikasi terhadap diri sendiri dalam menghadapi setiap masalah, bersikap positif dan optimis, serta mampu mengembangkan harapan yang realistis. Remaja harus mampu menafsirkan isyarat-isyarat sosial. Artinya, mengenali pengaruh sosial terhadap diri sendiri maupun masyarakat di mana remaja berada. Remaja juga harus dapat memilih langkah-langkah yang tepat dalam setiap penyelesaian masalah yang dihadapi dengan mempertimbangkan resiko yang akan terjadi.



Pendekatan dan strategi pendidikan merupakan salah satu langkah yang strategis bagi sebagian besar remaja untuk belajar dengan para pendidik, terutama karena guru paling banyak memiliki kesempatan berkomunikasi dan bergaul dengan siswa (remaja). Sehubungan dengan emosi remaja yang cenderung banyak melamun dan sulit diterka, maka hal yang dapat dilakukan oleh guru adalah konsisten dalam pengelolaan kelas dan memperlakukan siswa seperti orang dewasa yang penuh tanggung jawab. Guru-guru dapat membantu remaja yang berperilaku kasar dengan mencapai keberhasilan dalam tugas-tugas sekolah sehingga remaja menjadi individu yang lebih tenang dan lebih mudah ditangani. Cara lain yang bersifat mendasar adalah dengan mendorong remaja untuk bersaing dengan diri sendiri.

Kemarahan yang muncul secara meledak-ledak sebaiknya perlu diredam, misalnya dengan tindakan yang bijaksana dan lemah lembut, mengubah pokok pembicaraan dan memulai aktivitas baru. Jika kemarahan siswa tidak juga reda, maka siswa dapat meminta bantuan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah yaitu konselor. Forum diskusi di dalam kelas penting diadakan untuk menekankan perhatian pada pandangan orang lain dalam meningkatkan pandangan diri sendiri. Sikap waspada perlu ditunjukkan pada siswa yang sangat ambisius, berpendirian keras, dan kaku serta suka mengintimidasi teman sekelasnya sehingga tidak ada seseorang pun yang berani melawan atau membantahnya.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Konsep, Teori dan Aplikasinya)* (Jakarta: Prenamedia Group, 2018), 223.

Mengelola emosi dan perilaku pada remaja dapat menghindari dari perbuatan yang merugikan dirinya sendiri serta lingkungan. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan ialah dengan membina komunikasi, membahas atau mendiskusikan masalah emosi bersama teman sebaya, orang tua ataupun guru, melatih diri untuk dapat mengungkapkan emosinya.<sup>28</sup>

#### **E. Temuan Penelitian**

Dalam wawancara pada studi pendahuluan, di MAN 1 Tabalong untuk siswa kelas XII. Ditemukan bahwa ada beberapa siswa yang bisa melakukan *self injury*, terbukti pada saat Wakamad sedang berkeliling beliau melihat ada beberapa siswa yang tangannya dibalut dengan perban, seperti yang dikatakan Wakamad: *"Saat Bapak berkeliling sekolah saat istirahat, Bapak ada melihat satu orang siswa yang tangannya dibalut dengan perban."* Hal ini juga terbukti pada saat peneliti melakukan wawancara kepada salah satu siswa kelas XII MAN 1 Tabalong untuk studi pendahuluan, subjek A mengatakan: *"Dulu apabila saya sedang dalam keadaan down, banyak masalah. Untuk memperoleh ketenangan, saya akan melakukan self injury atau melukai diri sendiri, seperti menggores pada pergelangan tangan menggunakan alat yang tajam. Alat yang digunakan bisa berupa jarum pentol atau sejenisnya."*

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Beberapa keterbatasan didalam penelitian ini, yakni:

---

<sup>28</sup>Najmah, Chynta Rahma Vanvie, dkk, *Buku Saku Remaja Aku Adalah Bos Tubuhku* (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2021), 28

1. Pengambilan data dilaksanakan dengan kuesioner yang bisa saja saat responden menjawab pernyataan tidak menggambarkan keadaan dirinya yang sebenarnya. Susahnya meminta data saat menyebar kuesioner, karena pada saat siswa-siswi diminta untuk mengisi *google form* yang sudah disediakan mereka terlihat tidak serius dalam mengisi.

Penelitian ini hanya memakai satu variabel yang memberikan dampak pada *problem solving*, yakni kematangan emosi. Sedangkan, ada beberapa variabel lain lagi yang bisa memberikan pengaruh terhadap *problem solving* seseorang. Hasil yang hanya berbentuk angka karena peneliti menggunakan metode kuantitatif tetapi belum dilengkapi dengan penjelasan lebih detail tentang alasannya, sehingga lebih baik lagi jika harus menggunakan metode kualitatif juga.