

BAB IV

ANALISIS DATA DAN LAPORAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Komunitas Tadabbur ODOA

Komunitas tadabbur ODOA terletak di Kelurahan Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. Komunitas ini dibuat dengan terinspirasi pada komunitas *online* dari Instagram yang bernama “Jurnal Al-Qur'an Indonesia/*thequranjournal.id*” oleh Ragwan Alaydrus, kemudian dibuat dengan nama baru di Banjarmasin yaitu tadabbur ODOA (*one day one ayat*) pada tahun 2021, awalnya komunitas *online* yang terbuka untuk umum dengan niat belajar tadabbur Qur'an bersama lewat *social media* selama pandemi COVID-19. Pada awal tahun 2023, komunitas ini mulai fokus untuk mewadahi kegiatan bermanfaat untuk ibu-ibu dalam menulis dan belajar Al-Qur'an serta melakukan kegiatan tatap muka atau bertemu secara langsung setiap 2 kali dalam sebulan. Pada tahun ini pula, komunitas tadabbur ODOA tidak aktif lagi lewat *social media* dan fokus terhadap anggota yang bergabung sejak awal dan orang-orang terdekat. Saat ini, komunitas tadabbur ODOA memiliki 43 orang anggota, terdiri ibu rumah tangga dan ibu rumah tangga yang juga bekerja. Lebih dari setengah anggota berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang diprakarsai oleh ibu Mariyati. Visi dan misi dari Komunitas Tadabbur ODOA diadaptasi dari *thequranjournal.id* adalah sebagai berikut:

a. Visi

Memudahkan umat Muslim untuk menjalankan kebiasaan tadabbur dan tafakkur dalam aktivitas sehari-hari.

b. Misi

1). Menyediakan panduan, alat, dan sumber daya untuk memulai kebiasaan tadabbur secara individu maupun dalam kelompok.

2). Menawarkan komunitas dan program pengayaan untuk menjaga semangat dan konsistensi dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an.

B. Hasil Uji Instrumen

Sebelum melakukan penyebaran instrumen penelitian, peneliti meminta izin untuk mengadopsi skala kestabilan emosi dari penelitian skripsi yang dilakukan oleh Nelly Suciati yang berjudul “Studi Korelasi antara Kestabilan Emosi dan Religiusitas dengan Prestasi Belajar pada Anak Tuna Laras SLB-E ‘Bhina Putera’ Surakarta Tahun Ajaran 2007/2008. Setelah mendapat izin dan berkonsultasi dari dosen pembimbing, peneliti menyebarkan penelitian berupa skala psikologi kepada 30 orang anggota komunitas tadabbur ODOA Banjarmasin. Sebanyak 30 subjek dijadikan sebagai sampel untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, mengingat mereka memenuhi kriteria subjek penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana keakuratan serta kekuatan instrumen atau skala yang digunakan sebagai alat ukur dalam suatu penelitian. Dalam pengujian validitas skala kestabilan emosi terhadap 30 responden, peneliti menggunakan uji coba atau *try out*. Setelah itu, peneliti

menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan menggunakan *IBM SPSS versi 29 for Windows*. Selanjutnya, peneliti menentukan item-item yang dianggap tidak valid berdasarkan nilai *r* tabel dengan jumlah subjek sebanyak 30 orang, dan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5%. Dari hasil analisis terhadap 30 subjek, nilai *r* tabel diperoleh sebesar 0,361. Apabila nilai *r* hitung > *r* tabel, maka item dapat dianggap valid.

Tabel 4.1 Blue Print Skala Kestabilan Emosi Setelah Tryout

No.	Aspek-aspek KE	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Adequasi Emosi	Reaksi emosi sesuai dengan yang diterima	37, 38	16, 19, 22, 23, 24, 27, 28, 34, 39	11
2	Kematangan Emosi	Reaksi emosi yang sesuai dengan tingkat kematangan kepribadian individu	10	4, 5, 7, 8, 9, 32	7
3	Kontrol Emosi	Pengaturan emosi sesuai dengan nilai dan prinsip kehidupan individu	33	2, 6, 14, 30	5
Jumlah aitem			4	19	23

Tabel 4.1 memaparkan *blueprint* skala kestabilan emosi setelah dilakukan uji validitas, siap untuk digunakan dalam penelitian. Dalam setiap aspeknya memiliki indikator masing-masing, yaitu memiliki adequasi emosi terdiri dari 11 item, kematangan emosi dengan 7 item, dan kontrol emosi yang terdiri dari

5 item. Jumlah keseluruhan item yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk keperluan penelitian adalah 23 item.

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala Kestabilan Emosi

No item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,045	0,361	Tidak Valid
2	0,633	0,361	Valid
3	0,290	0,361	Tidak Valid
4	0,367	0,361	Valid
5	0,615	0,361	Valid
6	0,620	0,361	Valid
7	0,732	0,361	Valid
8	0,683	0,361	Valid
9	0,609	0,361	Valid
10	0,400	0,361	Valid
11	0,122	0,361	Tidak Valid
12	0,323	0,361	Tidak Valid
13	0,224	0,361	Tidak Valid
14	0,654	0,361	Valid
15	0,053	0,361	Tidak Valid
16	0,544	0,361	Valid
17	0,401	0,361	Tidak Valid
18	0,351	0,361	Tidak Valid
19	0,717	0,361	Valid
20	0,341	0,361	Tidak Valid

21	0,286	0,361	Tidak Valid
22	0,731	0,361	Valid
23	0,702	0,361	Valid
24	0,729	0,361	Valid
25	0,159	0,361	Tidak Valid
26	0,326	0,361	Tidak Valid
27	0,670	0,361	Valid
28	0,712	0,361	Valid
29	-0,010	0,361	Tidak Valid
30	0,756	0,361	Valid
31	0,303	0,361	Tidak Valid
32	0,609	0,361	Valid
33	0,400	0,361	Valid
34	0,561	0,361	Valid
35	0,250	0,361	Tidak Valid
36	0,069	0,361	Tidak Valid
37	0,511	0,361	Valid
38	0,526	0,361	Valid
39	0,617	0,361	Valid
40	0,137	0,361	Tidak Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, dapat disimpulkan bahwa dari total 40 item pernyataan mengenai kestabilan emosi, 23 item dinyatakan valid, sementara 17 item tidak valid dan dieliminasi.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah persyaratan yang harus dipenuhi oleh suatu instrumen atau skala agar dianggap konsisten dan dapat digunakan secara berulang. Dalam pengambilan keputusan terkait uji reliabilitas, jika nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari nilai *r* tabel, maka item pada skala dapat dianggap reliabel. Peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan aplikasi *IBM SPSS 29 for Windows*, dan berikut adalah hasil reliabilitas yang diperoleh untuk skala kecerdasan spiritual terhadap 30 subjek yang telah diuji coba.

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kestabilan Emosi

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.918	40

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai *Alpha* sebesar 0,918, yang melebihi batas minimum reliabilitas sebesar 0,700. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skala kecerdasan spiritual dalam penelitian ini dianggap reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk penelitian selanjutnya.

C. Paparan Data Hasil Penelitian

1. Responden Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan anggota di komunitas Tadabbur ODOA di Banjarmasin. Dalam pengumpulan data, peneliti menyebar kuesioner dalam bentuk *google form* kepada 43 responden

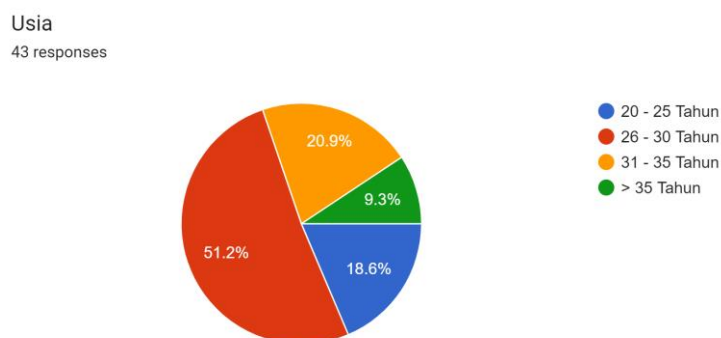
dengan mencakup 23 pernyataan. Berikut ini adalah gambaran umum atau deskripsi mengenai responden dalam penelitian ini:

a. gambaran responden berdasarkan usia

Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	No.	Usia	Jumlah
1.	24	3	1.	31	2
2.	25	4	2.	32	3
3.	26	5	3.	33	2
4.	27	6	4.	34	1
5.	28	5	5.	35	1
6.	29	5	6.	36	2
7.	30	2	7.	37	2
Total	43				

Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Usia



Tabel dan diagram diatas menggambarkan distribusi usia responden dalam penelitian ini. Dapat dilihat bahwa jumlah responden dengan usia 20-25 tahun sebanyak 7 orang atau 18,6%, usia 26-30 tahun

23 orang atau 51,2%, usia 31-35 tahun ada 9 orang atau 20,9%, dan responden berusia > 35 tahun sebanyak 4 orang atau 9,3%.

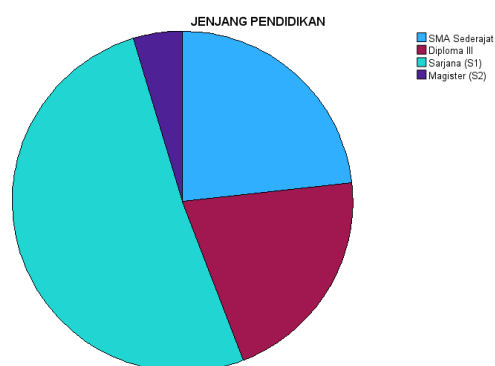
b. gambaran responden berdasarkan jenjang pendidikan

Berikut ini adalah distribusi responden berdasarkan Jenjang Pendidikan dalam penelitian ini, yang dapat diamati melalui tabel dan grafik berikut:

Tabel 4.5 Tabel Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Jumlah	Persentase
SMA Sederajat	10	23,3%
Diploma III	8	18,6%
Diploma IV/Sarjana (S1)	23	53,5%
Magister (S2)	2	4,7%
Total	43	100%

Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan



Dari Tabel dan Diagram dapat dilihat bahwa jumlah lulusan SMA sederajat sebanyak 10 orang atau 23,3%, Diploma III sebanyak 9 orang atau 20,9%, Diploma IV/Sarjana (S1) sebanyak 22 orang atau

51,2% sedangkan jumlah Magister (S2) sebanyak 2 orang atau 4,7%, dapat disimpulkan bahwa responden yang lebih banyak adalah Diploma IV/Sarjana (S1).

2. Uji Normalitas

kriteria bahwa jika nilai signifikansi $> 0,05$, data penelitian dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Skala Kestabilan Emosi

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		Kestabilan Emosi
N		43
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	43.93
	Std. Deviation	4.983
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.084
	Negative	-.101
Test Statistic		.101
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel kestabilan emosi adalah 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa asumsi atau persyaratan normalitas telah terpenuhi.

3. Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul. Tingkat kategori pada variabel penelitian dihitung

menggunakan kategori rendah, sedang, dan tinggi, dengan perhitungan sebagai berikut:

Rendah : $X < (\text{Mean} - \text{SD})$

Sedang : $(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{M} + \text{SD})$

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

Keterangan :

Mean = Nilai rata-rata

SD = Standar Deviasi

Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Data Penelitian

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Min	Max	Mean	SD
Kestabilan Emosi	43	23	92	57,2	15.33
Valid N (<i>listwise</i>)	43				

Skala kestabilan emosi memiliki 4 pilihan jawaban dengan skor 1, 2, 3, dan 4, serta terdiri dari 23 pernyataan. Skor minimal untuk skala ini adalah 23 (1×23), sedangkan skor maksimal 92 (4×23). Nilai mean (rata-rata) dihitung sebagai $X_{\text{max}} - X_{\text{min}}/2$, yang menghasilkan nilai mean sebesar 57,2 menghasilkan nilai range sebesar 69. Standar deviasi untuk skala ini adalah 15,33 ($X_{\text{max}}/6$).

Tabel 4.8 Kategorisasi Skala Kestabilan Emosi

No	Interval	Kategori
1	$X < 41,87$	Tinggi
2	$41,87 \leq X < 72,53$	Sedang
3	$X > 72,53$	Rendah

a. Analisis Deskriptif Kategorisasi Secara Umum

Tabel 4.9 Kategorisaasi Skala Kestabilan Emosi

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	2	4.7	4.7	4.7
	Sedang	37	86.0	86.0	90.7
	Tinggi	4	9.3	9.3	100.0
Total		43	100.0	100.0	

Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Hasil Uji Kategorisasi Kestabilan Emosi Secara Umum



Dari tabel dan diagram kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada 2 orang ibu rumah tangga atau 4,7% responden yang memiliki kestabilan emosi rendah, 37 orang atau 86% berada pada kategori sedang dan 4 orang atau 9,3% yang memiliki kategori kestabilan emosi tinggi.

b. Analisis Deskriptif Kategori Data Ditinjau Dari Usia

Berikut tabel yang menerangkan kategorisasi skala kestabilan emosi pada ibu rumah tangga di komunitas tadabbur ODOA ditinjau dari usia.

Tabel 4.10 Kategoriasi Skala Kestabilan Emosi Ditinjau Dari Usia

No	Kategorisasi	Frekuensi		Frekuensi	
		20-30	31-57	20-30	31-57
1	Tinggi	1	3	2,3%	6,9%
2	Sedang	27	10	62,9%	23,3%
3	Rendah	2	0	4,6%	0%

Hasil analisis dari tabel tersebut menyimpulkan bahwa responden yang berusia antara 20-30 tahun yang memiliki kestabilan emosi berada pada kategori rendah berjumlah 2 orang dengan persentase sebesar 4,6%, lalu yang berada di kategori sedang berjumlah 27 orang dengan persentase sebesar 62,9%, dan kategori tinggi berjumlah 1 orang dengan persentase 2,3%. Sedangkan responden yang berusia 31-65 tahun kestabilan emosi pada kategori sedang berjumlah 10 orang dengan persentase 23,3%. Sedangkan yang memiliki kategori tinggi berjumlah 3 orang dengan persentase 6,9%. Tidak ada responden dari kelompok usia 31-65 yang masuk ke dalam kategori rendah.

c. analisis deskriptif kategori data ditinjau dari jenjang pendidikan

Berikut tabel yang akan menerangkan kategorisasi skala kestabilan emosi pada ibu rumah tangga di komunitas tadabbur ODOA ditinjau dari jenjang pendidikan.

Tabel 4.11 Kategoriasi Skala Kestabilan Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Jenjang Pendidikan

No	Kategori	Pendidikan								Total	
		SMA	%	D III	%	D IV/SI	%	S2	%	%	
1	Tinggi	2	4,7%	0	0,0%	1	2,4%	1	2,4%	4	9,5%
2	Sedang	8	18,6%	7	16,3%	21	48,4%	1	2,4%	37	85,7%
3	Rendah	0	0,0%	1	2,4%	1	2,4%	0	0,0%	2	4,8%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMA terdapat 8 orang (18,6%) dengan kestabilan emosi kategori sedang, 2 orang (4,7%) dengan kestabilan emosi kategori tinggi, dan tidak ada yang mengalami kestabilan emosi kategori rendah. Pada ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir diploma III, terdapat 1 orang (2,4%) dengan kestabilan emosi kategori rendah, 7 orang (16,3%) dengan kestabilan emosi kategori sedang dan tidak ada yang mengalami kestabilan emosi pada kategori tinggi. Sementara itu, di antara pendidikan terakhir diploma IV/Sarjana (S1) terdapat 1 orang (2,4%) kestabilan emosi kategori rendah, 21 orang (48,4%) dengan kestabilan emosi kategori sedang, serta 1 orang (2,4%) dengan kestabilan emosi kategori tinggi. Kemudian, pada jenjang pendidikan terakhir Magister (S2) terdapat masing-masing 1 orang (2,4%) di kategori tinggi dan sedang, serta tidak ada yang berada di kategori rendah.

D. Pembahasan

Menurut Walgito kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menanggapi rangsangan dengan reaksi yang seimbang, tanpa menunjukkan respons yang berlebihan, terutama ketika dihadapkan pada tantangan hidup. Ini mencerminkan bagaimana seseorang mampu mengelola perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan yang timbul dari berbagai situasi yang dihadapi sehari-hari. Dalam konteks ini, kestabilan emosi juga melibatkan pengendalian diri yang baik untuk menjaga keseimbangan psikologis dalam menghadapi stres dan tekanan.¹ Pendapat ini sejalan dengan Schneider, yang menyatakan bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosi dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas stimulus yang diterima, sehingga seseorang dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain.

Gambaran tentang kestabilan emosi dapat dilihat melalui aspek-aspek yang diperkenalkan oleh Schneider. Aspek-aspek tersebut diintegrasikan dalam suatu skala sesuai dengan teori yang telah dijelaskan oleh peneliti dalam definisi operasional. Aspek-aspek ini terkait dengan perilaku yang mencerminkan kestabilan emosi seseorang, seperti memiliki kemampuan untuk menampilkan reaksi yang tepat sesuai rangsangan yang diterima, mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami maupun berhubungan dengan orang lain, dan mampu mengontrol emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kestabilan emosi ibu rumah tangga di komunitas tadabbur ODOA, serta menentukan apakah terdapat perbedaan

¹ Apriliani, Lilik, dan Agustin, "Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Perokok Usia Dewasa Awal di Kecamatan Jebres Surakarta," 82.

kestabilan emosi berdasarkan usia dan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam rumusan masalah. Variabel kestabilan emosi diukur untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut. Hasil analisis menggunakan *SPSS for Windows version 29* menunjukkan bahwa kategori kecerdasan spiritual terbagi sebagai berikut: tinggi sebanyak 9,3% (4 ibu rumah tangga), sedang sebanyak 86% (37 ibu rumah tangga), dan rendah sebanyak 4,7% (2 ibu rumah tangga). Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa secara umum kestabilan emosi ibu rumah tangga komunitas tadabbur ODOA berada pada kategori sedang. Kestabilan emosi yang sedang memiliki dampak positif. Perlu diperhatikan bahwa setiap individu memiliki kestabilan emosi yang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi termasuk pola asuh orang tua, kemampuan mengenal dan menerima diri sendiri, suara hati, dan pengembangan diri.

Emosi memiliki nilai signifikan dalam kehidupan; mengendalikan emosi sangat krusial untuk kehidupan yang sejahtera. Individu yang tidak mampu mengendalikan emosinya cenderung menghadapi berbagai masalah sehari-hari. Kestabilan emosi tidak hanya mempromosikan kehidupan yang bahagia, tetapi juga memfasilitasi pengaturan yang efektif dalam kehidupan. Oleh karena itu, stabilitas emosional merupakan aspek kunci dalam kesejahteraan mental manusia, yang diakui sebagai salah satu dari tujuh indikator penting dalam kesehatan mental.² Emosi yang muncul saat individu menghadapi situasi atau interaksi dianggap penting. Dalam kehidupan sehari-hari, tindakan seseorang sering dipengaruhi oleh emosi, pikiran, dan pertimbangan rasionalnya. Terkadang, emosi dapat dominan mengarahkan perilaku seseorang, baik itu sebagai penghambat atau pendorong.

² Matheen W, "Parent-Child Relationship and Emotional Maturity of City College Girls.," *Golden Research Thoughts*, 1, 1 (2011): 3.

Stabilitas emosi merupakan proses di mana seseorang secara konsisten berusaha untuk mencapai kesehatan emosional yang optimal, baik dalam diri maupun dalam interaksi dengan orang lain. Individu dengan stabilitas emosi cenderung lebih tenang dan bahagia, merasa puas dengan hidup mereka, dan mampu menghadapi tantangan serta memecahkan masalah dengan efektif.³ Hal ini kemudian diperkuat dengan penelitian bahwa seseorang yang secara konsisten melakukan dan berinteraksi dengan Al-Qur'an cenderung mendapatkan ketenangan dan kemampuan regulasi emosi yang berbeda dengan yang jarang membaca Al-Qur'an.⁴ Kegiatan *tadabbur* yang dilakukan dalam komunitas, selain memberikan kehidupan sosial bagi anggotanya juga membantu ibu rumah tangga di dalamnya untuk berkembang dan bertumbuh bersama dengan membangun *connecting* dengan Allah melalui *tadabbur* Al-Qur'an.

Untuk menjawab rumusan masalah yang kedua, berdasarkan data yang diperoleh, responden penelitian memiliki rentang usia dari 20 hingga 58 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat 4 ibu rumah tangga yang memiliki kestabilan emosi pada tingkat tinggi, 37 ibu rumah tangga yang memiliki kestabilan emosi pada tingkat sedang, dan 2 ibu rumah tangga yang memiliki kestabilan emosi rendah. Peneliti kemudian mengklasifikasikan usia menggunakan teori perkembangan Erikson, yang membagi rentang usia 20 hingga 58 tahun menjadi dua kelompok: 20-30 tahun (dewasa awal) dan 31-65 tahun (dewasa). Analisis data menunjukkan perbedaan kestabilan emosi antara dua kelompok usia yang berbeda. Pada kelompok usia 20-30 tahun, hanya 2 orang (4,6%) yang memiliki kestabilan

³ Santrock JW, *Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2017).

⁴ Muhammad Rifa'i dan Saidah, "Pengaruh Tadabbur Al-Qur'an terhadap Kesejahteraan Emosional," 51.

emosi rendah, sementara mayoritas, yaitu 27 orang (62,9%), berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia dewasa awal, individu umumnya mengalami perkembangan emosi yang masih dalam proses menuju kestabilan penuh. Hanya 1 orang (2,3%) yang berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa sangat sedikit individu di kelompok usia ini yang telah mencapai kestabilan emosi yang matang.

Sebaliknya, pada kelompok usia 31-65 tahun, tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia, kestabilan emosi cenderung lebih matang dan stabil. Sebanyak 10 orang (23,3%) berada pada kategori sedang, dan 3 orang (6,9%) berada pada kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa pada usia dewasa, individu lebih cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik, dengan beberapa di antaranya mencapai tingkat kestabilan yang tinggi. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa kestabilan emosi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini konsisten dengan teori perkembangan psikologis yang menyatakan bahwa dengan bertambahnya pengalaman hidup dan kematangan, individu cenderung mengembangkan keterampilan emosional yang lebih baik. Hal ini dapat menjadi dasar penting untuk meningkatkan kestabilan emosi, khususnya pada individu yang lebih muda.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa kajian pustaka berupa penelitian, yaitu penelitian dari Laura L. Carstensen dkk dengan judul "*emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling*". Penelitian ini menyatakan bahwa seseorang seiring bertambahnya usia, pengalaman emosional menjadi lebih stabil, emosi tampak lebih beragam seiring

bertambahnya usia, dan seseorang yang memiliki pengalaman lama dalam merasakan emosi positif daripada negatif memiliki peluang lebih besar untuk bertahan hidup. Selain itu seseorang yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki peningkatan kualitas hidup dan menambah usia secara emosional.⁵

Lalu penelitian lainnya yang dilakukan oleh Susanne Scheibe dan Laura L. Carstentzen dengan judul "*emotional aging: recent findings and future trends*" menjelaskan bahwa sebagian besar orang lanjut usia mulai menikmati kesejahteraan afektif dan kestabilan emosi yang tinggi ketika berada di usia 70 dan 80 tahun. Pada usia dewasa seseorang mulai mengalami penuaan fisik dan kognitif, namun memiliki peningkatan pada motivasi secara emosional untuk lebih stabil secara emosi.⁶

Lalu dari hasil *SPSS for windows versi 29* secara umum menunjukkan tingkat pendidikan terakhir ibu rumah tangga dengan kestabilan emosi mereka. Pada ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMA, ada 8 orang (18,6%) yang memiliki kestabilan emosi pada kategori sedang dan 2 orang (4,7%) pada kategori tinggi, tanpa ada yang berada pada kategori rendah. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa meskipun pendidikan mereka hanya sampai SMA, sebagian besar ibu rumah tangga ini tetap memiliki kestabilan emosi yang cukup baik, dengan beberapa mencapai kestabilan emosi yang tinggi.

Ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir diploma III menunjukkan 1 orang (2,4%) dalam kategori kestabilan emosi rendah dan 7 orang (16,3%) dalam

⁵ Laura L. Carstensen dkk., "Emotional Experience Improves With Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling," *Psychol Aging* 26, no. 1 (2012): 29.

⁶ Susanne Scheibe dan Laura L. Carstensen, "Emotional Aging: Recent Findings and Future Trends," *J Gerontol B Psychol Sci Soc*, B, 79, no. 7 (Maret 2010): 140–41.

kategori sedang, tetapi tidak ada yang mencapai kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga dengan pendidikan diploma III lebih rentan terhadap kestabilan emosi yang rendah dibandingkan kelompok dengan pendidikan SMA, dan mereka juga tidak mencapai tingkat kestabilan emosi yang tinggi.

Di kelompok ibu rumah tangga dengan pendidikan diploma IV atau sarjana (S1), terdapat 1 orang (2,4%) dalam kategori kestabilan emosi rendah, 21 orang (48,4%) dalam kategori sedang, dan 1 orang (2,4%) dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar berada pada kategori sedang, ada sebagian kecil yang memiliki kestabilan emosi yang rendah maupun tinggi.

Terakhir, di antara ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir Magister (S2), terdapat 1 orang (2,4%) di kategori tinggi dan sedang, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Ini mengindikasikan bahwa pendidikan yang lebih tinggi dapat berkontribusi pada kestabilan emosi yang lebih baik, meskipun hanya sedikit sampel dalam kategori ini. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh pada kestabilan emosi ibu rumah tangga. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung dikaitkan dengan kestabilan emosi yang lebih baik, meskipun beberapa individu dengan pendidikan yang lebih rendah masih menunjukkan kestabilan emosi yang baik. Ini dapat mencerminkan bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman hidup, dan keterampilan coping juga berperan penting dalam kestabilan emosi.

Hal ini kemudian diperkuat dengan kajian pustaka berupa buku yang ditulis oleh Mappiare berjudul “Psikologi Orang Dewasa” yang menjelaskan bahwa faktor yang paling signifikan dalam mencapai kedewasaan emosional atau kestabilan emosional adalah pengalaman yang diperoleh individu selama menjalani

pendidikan formal. Dalam pendidikan, banyak aspek yang dapat dipelajari selain ilmu itu sendiri. Dunia pendidikan memberikan pelajaran berharga dalam hal kecerdasan intelektual dan emosional. Setiap jenjang pendidikan memiliki tingkatannya masing-masing dalam pengetahuan, proses pemecahan masalah, penalaran, serta perkembangan emosional.⁷

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan.

Berikut adalah keterbatasan-keterbatasan tersebut:

1. Peneliti tidak menghubungkan variabel kestabilan emosi dengan variabel lainnya.
2. Penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif dan tidak melibatkan pendekatan kualitatif, sehingga tidak dapat mengeksplorasi secara mendalam.
3. Penelitian ini hanya mengukur tingkat kestabilan emosi ibu rumah tangga secara umum dan mencari perbedaan berdasarkan jenjang pendidikan/pendidikan terakhir dan rentang usia, sehingga kurang spesifik dalam mengkaji perbedaan tingkat kestabilan emosi antara pendidikan terakhir dengan rentang usia.
4. Pada proses pengisian kuesioner melalui *google form* sehingga peneliti tidak dapat mengontrol responden secara langsung. Hal ini disebabkan karena terbatasnya waktu penelitian.

⁷ Mappiare, *Psikologi Orang Dewasa* (Usaha Nasional, 1983).

Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, upaya maksimal telah dilakukan untuk menghasilkan temuan yang dapat memberikan kontribusi pada pemahaman kestabilan emosi ibu rumah tangga di komunitas tadabbur ODOA.