

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

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.<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup>Matdio Siahaan, “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan,” *Jurnal Kajian Ilmiah*, no. 1 (2020): 1–6.

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.<sup>2</sup>

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* 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.<sup>3</sup>

Berny Gomulya menulis dalam buku *Problem Solving And Decision Making For Improvement* bahwa Tuhan bijaksana dalam mengukur kemampuan seseorang menanggung persoalannya dan selalu ada jawaban di setiap masalah yang dialami manusia.<sup>4</sup> Terkait hal tersebut, sebagaimana yang tertulis dalam Surah Al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya... (Q.S. al-Baqarah/2: 286)<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup>Popmama.com, *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.

<sup>3</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Airlangga, 2011), 210.

<sup>4</sup>Berny Gomulya, *Problem Solving and Decision Making For Improvement* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), xv.

<sup>5</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid* (Surakarta: Ziyad Quran, 2014), 49.

Ayat ini menerangkan bahwa pada dasarnya Allah menguji hambanya dengan suatu masalah atau ujian kepada manusia dan besarnya masalah tersebut tidak melebihi batas kemampuan manusia itu sendiri. Allah memberi masalah yang sesuai dengan kesanggupan hamba-Nya serta memberikan kemudahan pada masalah itu sendiri. Apabila merasa lemah, lelah, ataupun merasa beban tersebut berat, maka hendaknya seseorang menyadari bahwa itu adalah kelemahan dirinya, bukan bebannya yang terlalu berat.<sup>6</sup>

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: *Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.* (Q.S. *al-Insyirah/94: 6*)<sup>7</sup>

Tafsir ayat tersebut menjelaskan bahwa di setiap adanya kesulitan dan kesusahan pada seseorang, selalu bersama dengan kemudahan. Penyebutan kata “kesulitan” dengan huruf *alif* dan *lam* menunjukkan kepada sesuatu yang umum atau menyeluruh, artinya kata tersebut merujuk kepada makna semua kesulitan meskipun mencapai tingkat berapapun pada akhirnya ada kemudahan yang menyertainya.<sup>8</sup>

Ayat-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

<sup>6</sup>Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2000), 403.

<sup>7</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid*, 596.

<sup>8</sup>Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an (7) Surat: Adz-Dzariyat - An-Naas* (Jakarta: Darul Haq, 2016), 551–52.

kehidupan sehari-hari manusia hakikatnya adalah sebagai batu loncatan agar manusia lebih berkembang. Begitu pula terhadap remaja, ketika dihadapkan dengan suatu masalah, remaja akan menjadi lebih dewasa dalam bertindak.

Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mempengaruhi aktivitasnya dalam melakukan penyelesaian masalah, sebagaimana penelitian oleh 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*.<sup>9</sup> Kemampuan menyelesaikan masalah dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang mencakup banyak hal, salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih ialah regulasi emosi.<sup>10</sup>

Pengontrolan emosi atau mengatur emosi merupakan bentuk dari regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Gross dan Thomson merupakan sebuah proses mengontrol emosi dan menyalurkannya sebagaimana tujuan individu yang bersangkutan. 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.<sup>11</sup>

Kemampuan mengatur emosi ditandai dengan menyadari semua perasaan, baik itu perasaan positif ataupun negatif, serta mengarahkan

---

<sup>9</sup>Ila Lailatul Fajriah, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Problem Solving pada Remaja SMPN 'x' di Kabupaten Garut" (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), 61.

<sup>10</sup>Shafira Dzata Shabrina Wulandari dan Ari Khusumadewi, "Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah," *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2021): 109–126.

<sup>11</sup>James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–288.

emosinya pada perbuatan yang tepat.<sup>12</sup> Individu dengan regulasi emosi yang baik akan mampu mengatur emosinya dan mampu mengekspresikannya dengan perilaku yang dapat diterima dilingkungannya.<sup>13</sup>

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rasyidiyah Khalidiyah atau yang biasa disebut MA NIPI RAKHA Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai, bahwa pada masa pandemi Covid-19 ini MA NIPI RAKHA mengikuti aturan pemerintah dalam melaksanakan pembelajaran secara daring (*online*), media yang digunakan berupa aplikasi *whatsapp*, *google classroom*, ataupun *google meet*. Materi yang diberikan bisa dalam bentuk video atau foto, kemudian pengajar mengirimkan *voice note* yang berisi penjelasan pada materi tersebut. Dalam melakukan setoran hafalan, biasanya pengajar melakukan dengan *video call* dengan dua orang santriwati atau lebih.

Peneliti 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

---

<sup>12</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi "Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda"* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 9.

<sup>13</sup>Indah Kurnia Eka Saputri dan Sugiariyanti, "Hubungan Sibling Rivalry dengan Regulasi Emosi pada Masa Kanak Akhir," *Intuisi : Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2016): 133–39.

kesulitan dalam mengatur waktu yang kadang membuatnya terlambat ikut pembelajaran daring. Berikut ini adalah kutipan wawancara yang dilakukan peneliti dengan N.

*Banyak sih masalahnya, karena belajar online kan jadi kadang takut kalau kuota internet tiba-tiba habis, kadang sinyalnya juga bermasalah jadi lelet kalau buka aplikasi belajar. Masalah di waktu juga kak, pagi-pagi kan banyak kerjaan di rumah, jadinya telat padahal sudah mulai belajarnya. Pembelajaran jadinya kurang efektif juga, rasanya beda dengan yang tatap muka langsung, biasanya lebih leluasa kalau bertanya, kalau daring ini agak gimana ya kalau mau nanya. Belum lagi kalau ada masalah keluarga di rumah kak, mengganggu belajar karena terpikir masalah itu terus.<sup>14</sup>*

N juga menceritakan bagaimana ia mengatasi permasalahannya, berikut kutipan wawancaranya:

*Kalau untuk kurang efektifnya belajar, saya kadang bisa diskusi sama teman yang lain di grup WA, “eh paham kah apa maksudnya yang tadi tu?” begitu kak. Untuk permasalahan yang lain tergantung suasana hati, kalau masih kacau, ah nanti aja takutnya salah, tapi sebenarnya kalau lebih cepat lebih baik.<sup>15</sup>*

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. Berikut adalah kutipan wawancaranya:

*Kalau untuk masalah pada santriwatinya dalam pembelajaran online ada, misalnya tidak mengerjakan tugas yang diberikan,*

---

<sup>14</sup>N, Santriwati MA NIPI RAKHA, Wawancara Pribadi, Amuntai, 26 September 2020.

<sup>15</sup>N, Santriwati MA NIPI RAKHA, Wawancara Pribadi, Amuntai, 26 September 2020.

*ada juga yang online, tapi tidak merespon ke guru mapelnya. Ada juga yang bilanginya tidak paham dengan pelajaran tapi pas ditanya lagi ternyata keasyikan main game.<sup>16</sup>*

Wawancara di atas menunjukkan 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 ketika 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.<sup>17</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang **“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kemampuan *Problem Solving* di Masa Pandemi Covid-19 pada Santriwati Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai”**.

---

<sup>16</sup>E, Guru BK MA NIPI RAKHA, Wawancara Pribadi, Amuntai, 20 Februari 2021

<sup>17</sup>Deci Nansi 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.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi di masa pandemi Covid-19 pada santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai?
2. Bagaimana tingkat *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai?
3. Apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi di masa pandemi Covid-19 pada santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai.
2. Untuk mengetahui tingkat *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati di MA NIPI RAKHA Amuntai.

## **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat, baik secara teoritis dan praktis, yaitu berupa:



### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan dapat memberi manfaat teoritis berupa pengetahuan baru pada hasil penelitian dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya, khususnya pada ranah Psikologi Pendidikan dalam mengembangkan program bimbingan di sekolah untuk membantu pelajar dalam hal regulasi emosi dan *problem solving*.

### 2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini bisa menjadi penambah wawasan dan pengetahuan bagi para pelajar terkait regulasi emosi dan *problem solving* dan memberikan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan untuk mengelola emosi dalam menyelesaikan berbagai masalah.

## **E. Hipotesis Penelitian**

Jawaban atau dugaan sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian dinamakan hipotesis.<sup>18</sup> Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka hipotesis pada penelitian ini ialah:

1. Hipotesis nol ( $H_0$ ): Tidak ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.
2. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ): Ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.

---

<sup>18</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 49.

## F. Definisi Operasional

### 1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah serangkaian cara yang dilakukan individu agar dapat mengelola emosinya. Menurut Gross, regulasi emosi ialah bagaimana individu mempengaruhi emosi mereka, pengalaman seseorang dalam merasakan, mengalami, serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek dari teori Gross, regulasi emosi mencakup beberapa aspek, yaitu:

#### a. Kemampuan Strategi Regulasi Emosi

Keyakinan yang dimiliki individu agar mampu menyelesaikan suatu masalah.

#### b. Kemampuan Tidak Terpengaruh Emosi Negatif

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya.

#### c. Kemampuan Mengontrol Emosi

Individu mampu mengatur emosi yang dirasakannya dan bagaimana merespon emosi tersebut.

#### d. Kemampuan Menerima Respon Emosi

Individu mampu menerima suatu kejadian yang menyebabkan munculnya emosi negatif dan tidak menyangkal emosi tersebut.<sup>19</sup>

Jadi, maksud dari regulasi emosi dalam penelitian ini adalah bagaimana individu mampu mengontrol emosinya, tidak terpengaruh

---

<sup>19</sup>James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York: The Guilford Press, 2007), 3-20.

emosi negatif yang dirasakannya dan menerima respon emosi dengan tepat. Regulasi emosi ditunjukkan dari kemampuan mengontrol emosi dan mengekspresikannya dengan tepat, yakni saat dihadapkan dengan berbagai masalah di masa pandemi Covid-19, khususnya dalam hal pembelajaran.

## 2. *Problem Solving* (Memecahkan Masalah)

Johnson dan Johnson mengartikan masalah sebagai ketidaksesuaian atau suatu keadaan yang tidak sejalan antara situasi aktual dengan situasi yang diharapkan.<sup>20</sup> Masalah yang muncul dalam kehidupan menuntut seseorang agar dapat mencari penyelesaiannya atau yang dikenal dengan istilah pemecahan masalah (*problem solving*).

Heppner dan Petersen mendefinisikan *problem solving* sebagai pengetahuan individu yang dipakai dalam memecahkan masalah secara prosedural, mampu mengaplikasikan keterampilan-keterampilan seperti kemampuan menganalisis, memilih, dan mampu memperoleh jawaban dengan membuat strategi atas masalah tertentu.<sup>21</sup> *Problem solving* yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Heppner dan Petersen, aspek-aspek yang membentuk *problem solving*, yaitu:

### a. Kepercayaan Diri

Keyakinan individu untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

---

<sup>20</sup>David W. Johnson dan Frank P. Johnson, *Dinamika Kelompok: Teori dan Keterampilan* (Jakarta: Indeks, 2012), 589.

<sup>21</sup>Puncky Paul Heppner dan Chris H. Petersen, "The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory," *Journal of Counseling Psychology* 29, no. 1 (1982): 66–75.

b. Pendekatan dan Penghindaran

Aspek ini memuat kecenderungan sikap individu terhadap suatu masalah, yaitu dengan mendekati masalah tersebut atau menghindarinya.

c. Kontrol Pribadi

Kontrol pribadi merupakan penilaian apakah individu dapat fokus menghadapi masalah dan melakukan proses pemecahan masalah dengan baik.<sup>22</sup>

Maksud kemampuan *problem solving* dalam penelitian ini ialah usaha yang berhubungan dengan proses berpikir untuk tujuan yang diinginkan agar menemukan jalan keluar dari masalah berdasarkan kemampuan individu tersebut. Masalah-masalah yang dihadapi berupa permasalahan dalam pembelajaran selama masa pandemi Covid-19, seperti kurang memahami pelajaran, kesulitan mengatur waktu, dan lalai dalam mengerjakan tugas.

3. Santriwati

Santri adalah sebutan untuk orang yang mendalami agama Islam.<sup>23</sup>

Biasanya mendalami agama di pesantren dan menetap di tempat tersebut yang dikenal dengan istilah asrama . Sedangkan santriwati adalah sebutan untuk santri perempuan. Jadi, santriwati yang dimaksud pada penelitian

---

<sup>22</sup>Heppner dan Petersen. "The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory," *Journal of Counseling Psychology* 29, no. 1 (1982): 66–75.

<sup>23</sup>Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *Santri*, <https://kbbi.web.id/santri>. Diakses pada 3 Juli 2022.

ini adalah santriwati yang menempuh pendidikan di Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri RAKHA Amuntai.

### **G. Penelitian Terdahulu**

1. Penelitian Alif Muarifah, Mufied Fauziah, Wahyu Nanda Eka Saputra, dan Augusto Da Costa yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta” yang dilakukan pada tahun 2019. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi. Sampel pada penelitian dipilih secara acak dengan subjek sebanyak 612 siswa. Hasil penelitian menyatakan regulasi emosi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap harga diri siswa. Persamaan penelitian yang dilakukan Alif Muarifah dan kawan-kawan ini terletak pada variabel bebasnya yaitu regulasi emosi. Perbedaannya terdapat pada variabel terikat dan subjeknya, penelitian Alif Muarifah dan kawan-kawan variabel terikatnya yaitu harga diri dengan subjek siswa SMA di Yogyakarta, sedangkan pada penelitian ini variabel terikatnya ialah kemampuan *problem solving*, dengan subjek santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dan dilakukan pada masa pandemi Covid-19.
2. Penelitian Wanna Amalia yang berjudul ”Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menyelesaikan Masalah pada Siswa SMA Aisyiyah 1 Palembang” pada tahun 2017. Metode penelitiannya adalah korelasional dan pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* yang melibatkan 186 siswa. Analisis data yang digunakan ialah

korelasi *product moments*. Hasil penelitian menunjukkan kecerdasan emosional mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan kemampuan menyelesaikan masalah pada siswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,736 dengan nilai sig 0,000 dimana  $p < 0,01$ . Persamaan penelitian Wanna dengan penelitian ini ada variabel terikatnya, yaitu kemampuan menyelesaikan masalah (*problem solving*) Perbedaannya ada pada variabel bebasnya yaitu kecerdasan emosional, sedangkan penelitian ini adalah regulasi emosi. Selain itu pada analisis data yang menggunakan korelasi *product moments*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Subjeknya pun berbeda, yaitu Siswa SMA Aisyiyah 1 Palembang, sedangkan penelitian ini santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dan dilakukan pada masa pandemi Covid-19.

3. Penelitian Evi Nur Aini yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kematangan Sosial pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta” yang dilakukan pada tahun 2017. Pengambilan sampel memakai teknik *simple random sampling* dengan melibatkan 167 orang mahasiswa. Analisis data yang digunakan ialah teknik regresi sederhana. Hasil penelitian menyatakan bahwa regulasi emosi berkontribusi memberikan pengaruh terhadap kematangan sosial pada mahasiswa dengan presentase 41,4%. Persamaan penelitian Evi dengan penelitian ini ada pada variabel bebasnya yaitu regulasi emosi dan teknik analisis data yang menggunakan regresi sederhana. Perbedaannya, penelitian Evi menggunakan kematangan sosial sebagai variabel terikatnya

dengan mahasiswa sebagai subjeknya, sedangkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *problem solving* dengan santriwati Madrasah Aliyah sebagai subjeknya.

4. Penelitian Deci Nansi dan Fajar Tri Utami yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan” pada tahun 2016 kepada 187 santri. Penelitian ini menggunakan korelasi *product moments* sebagai metode analisisnya. Hasil penelitian menyatakan regulasi emosi mempunyai hubungan positif dengan kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Persamaan penelitian Deci dan Fajar dengan penelitian ini ada pada variabel bebasnya yaitu regulasi emosi. Perbedaan penelitian Deci dan Fajar dengan penelitian ini ada pada variabel terikatnya, yaitu perilaku disiplin, serta pada metode analisis datanya, yaitu korelasi *product moments*. Sedangkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *problem solving* dan analisis datanya menggunakan analisis regresi dan penelitian dilakukan di masa pandemi Covid-19.
5. Penelitian M. Ilham Akbar Hasin dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemampuan *Problem Solving* Siswa Kelas XI IPA MA Miftahul Ulum Jatiroto Lumajang” yang dilakukan pada tahun 2018. Pemilihan sampel menggunakan *simple random* yang diacak kepada 75 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi memberikan pengaruh terhadap kemampuan *problem solving* siswa MA Miftahul Ulum Jatiroto Lumajang dengan presentase 52,2%. Persamaan penelitian Ilham

dengan penelitian ini ada pada variabel terikatnya, yaitu kemampuan *problem solving*. Perbedaannya yaitu penelitian Ilham menggunakan efikasi diri sebagai variabel bebas, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan regulasi emosi. Subjek penelitian yang berbeda, yakni siswa MA Miftahul Ulum Jatiroto Lumajang sedangkan penelitian ini subjeknya santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai di masa pandemi Covid-19.

6. Penelitian Finna Almika yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah pada Pasangan Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19” yang dilakukan pada tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan ialah korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 orang, yang terdiri dari mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menjalin hubungan jarak jauh pada masa pandemi Covid-19. Penelitian Finna Almika ini memakai *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Hasil penelitian menyatakan efikasi diri mempunyai hubungan yang positif dengan kemampuan *problem solving* pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh di masa pandemi Covid-19. Persamaan penelitian Finna Almika dengan penelitian ini ada pada variabel terikat yang digunakan yaitu kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*) dan penelitian dilakukan di masa pandemi Covid-19. Perbedaan terletak pada variabel bebas dan subjek yang diteliti, pada penelitian Finna Almika variabel bebasnya adalah efikasi diri dan subjeknya mahasiswa di Padang, sedangkan pada penelitian ini variabel



bebasnya adalah regulasi emosi dan subjeknya santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini memuat beberapa bab yang meliputi:

Bab I meliputi pendahuluan, yakni memuat latar belakang masalah yang membahas tentang alasan penulis dalam melakukan penelitian tentang pengaruh regulasi emosi terhadap kemampuan *problem solving*. Selain itu juga memuat rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, hipotesis penelitian, definisi operasional dari variabel yang digunakan, serta penelitian-penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian ini.

Bab II berisikan tentang landasan teori yang menguraikan tentang pengertian dari tiap-tiap variabel pada penelitian ini, aspek-aspek dari tiap-tiap variabel, dampak dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dan kemampuan *problem solving* tersebut.

Bab III mengenai metode penelitian, yakni memuat jenis penelitian yang digunakan, lokasi penelitian dilaksanakan, data dan sumber data, teknik pengumpulan data apa saja yang dipakai dan teknik analisis data yang dipakai.

Bab IV yang memuat laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, seperti sejarah lokasi penelitian dan data-data terkait, analisis data penelitian dan pembahasan hasil dari penelitian yang dilakukan.

Bab V atau penutup, yang memuat kesimpulan dari keseluruhan penelitian ini dan beberapa saran dari penulis. Selanjutnya juga memuat lampiran-lampiran seperti lampiran skala psikologi yang digunakan dan hasil analisisnya.