

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

##### 1. Sejarah MA NIPI RAKHA Amuntai

Di tahun 1942, H. Abdul Muthalib Muhyiddin mendirikan pendidikan khusus puteri bernama "Perguruan Islam *Al-Fatah*", lalu didirikan pula Perguruan Islam dengan nama "*Zakhiatun Nisa*" oleh H. Ja'far Saberan. Tahun 1948 atau pada masa kepemimpinan K.H. Ideham Khalid, kedua perguruan islam ini digabung dan berubah nama menjadi Normal Islam Puteri.

Nama Ma'had Rasyidiyah diganti menjadi "Perguruan Normal Islam" saat kepemimpinan K.H. Ideham Khalid pada tahun 1945-1950. Dalam perkembangan selanjutnya, dibangun berbagai sekolah di lingkungan Normal Islam dan menjadi sebuah kompleks perguruan bernama "Kompleks Rasyidiyah", kemudian diresmikan pada tanggal 4 Agustus 1956 oleh Gubernur Kepala Daerah Provinsi Kalimantan Selatan ketika itu.

Tahun 1966, nama Kompleks Rasyidiyah disempurnakan menjadi "Kompleks Rasyidiyah Khalidiyah". Kemudian di akhir tahun 1970-an, Perguruan Normal Islam berganti nama jadi "Pondok Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Kalimantan Selatan". Perubahan nama ini dilakukan dengan tujuan kembalikan nama asal pesantren, yakni

“ma’had”, serta nama pesantren banyak dipakai bagi lembaga pendidikan agama saat itu, yang menetapkan kitab kuning sebagai bahan ajaran utama.

Perkembangan Perguruan Normal Islam terus meningkat, terlebih di masa kepemimpinan K.H. Muhammad Nawawi (1951-1962). Saat itu dibangun PGAP 4 tahun sebagai tempat mencetak guru-guru agama pada tahun 1954 yang diresmikan oleh K.H. Ideham Khalid dan Anwar Masy’ari ditetapkan sebagai Kepala Sekolah. Lembaga pendidikan madrasah memiliki status yang sejajar dengan sekolah umum sesudah adanya SK tiga Menteri yakni: ”Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI dan Menteri Dalam Negeri RI tahun 1975”.

Pada tahun 1978 Perguruan Normal Islam dibagi jadi beberapa bagian, yakni: Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri dan Madrasah Tsanawiyah Puteri. MA Normal Islam Puteri Rakha Amuntai telah terakreditasi untuk ketiga kalinya dengan nilai 88 (delapan puluh delapan) peringkat A (Amat Baik) sesuai “SK Penetapan Hasil Akreditasi BAP-S/M Provinsi Kalimantan Selatan Nomor 641/KEP/BAP-SM/X/KU/TUP3/2016” tanggal 18 Oktober 2017.<sup>1</sup>

## 2. Identifikasi Sekolah

Nama Sekolah	: MAS NIPI RAKHA AMUNTAI
Nomor Pokok Sekolah Nasional	: 30315553
Nomor Statistik Sekolah	: 30302717
Alamat	: Jl. Rakha PO BOX 102 Pakapuran

---

<sup>1</sup>MA NIPI RAKHA Amuntai, *Sejarah*, <https://manipirakhaamuntai.wordpress.com/info-terbaru/>. Diakses pada 22 April 2021.

Kodepos	: 71471
Email	: <a href="mailto:ma_nipi@yahoo.co.id">ma_nipi@yahoo.co.id</a>
Nomor Telpon	: 085248025050
Jenjang	: SMA
Status	: Swasta
Akreditasi	: Terakreditasi A
Tanggal	: 18 Oktober 2017

### 3. Visi dan Misi MA NIPI RAKHA Amuntai

#### a. Visi

Unggul pada prestasi dan mutu, terdepan pada adab dan perilaku.

#### b. Misi

- 1) Mengantarkan santriwati memiliki kemantapan akidah Islam Ahlussunnah wal Jamaah dan kedalaman spiritual, keluruhan akhlak, keluasan ilmu dan kemandirian;
- 2) Memberikan pelayanan terhadap penggalian ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya ilmu tentang Islam, teknologi dan kesenian;
- 3) Memberikan ketauladanan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa Indonesia.

### 4. Struktur Organisasi

Struktur organisasi Madrasah Aliyah Normal Islam Puteri Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai periode 2019-2023:

TABEL 4.1 STRUKTUR ORGANISASI MA NIPI RAKHA AMUNTAI

No	Nama	Jabatan
1	H. A. Saberan Lc, S.Pd.I	Kepala Sekolah
2	Drs. Anwar Fauzi	Bendahara
3	Jauhar Fitriah, S.Pd.I	Kepala Tata Usaha
4	Antung Normasih, S.Pd	Staff Tata Usaha
5	Norhadiah, S.Ag	Wakamad Kurikulum
6	Ummi Hakimah, Lc	Wakamad Humas
7	Ahmad Mutawali	Wakamad Kesiswaan
8	Ahmad Rusydi, Lc, MA	Wakamad Sarana dan Prasarana
9	Erny, S.Pd	Koordinator BP/BK/BA
10	Mahfuzah, A.Md	Kepala Perpustakaan
11	Muzaiyyanah, S.Pd	Kepala Laboratorium MIPA
12	Hj. Raudlah, S.Pd.I	Kepala Bidang Keagamaan
13	Pakhruraji, S.Pd	Kepala Laboratorium Komputer
14	Miftahul Jannah, S.Pd.I	Pembina Bidang Pramuka, PMR dan UKS
15	Rabiatul Adawiyah, S.TH.I	Pembina Bidang Seni, Bakat dan Prestasi

## 5. Data Jumlah Santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai

TABEL 4.2 DATA JUMLAH SANTRIWATI MA NIPI RAKHA AMUNTAI

No	Kelas	Jumlah
1	X MAK	31
2	X Keagamaan A	37
3	X Keagamaan B	36
4	X Keagamaan C	36
5	X Keagamaan D	38
6	X IPA 1	36
7	X IPA 2	33
8	X IPS	36
9	XI MAK	27
10	XI Keagamaan A	30
11	XI Keagamaan B	33
12	XI Keagamaan C	33
13	XI Keagamaan D	28
14	XI IPA 1	28
15	XI IPA 2	27
16	XI IPS	28
17	XII MAK	26
18	XII Keagamaan A	36
19	XII Keagamaan B	38
20	XII Keagamaan C	32
21	XII IPA	39
22	XII IPS	30
Jumlah		718

**B. Hasil Uji Instrumen**

Peneliti membagikan instrumen berupa skala kepada santri Madrasah Aliyah Normal Islam Putera Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai pada tanggal 3 Juli 2021 untuk menguji coba (*try out*) instrumen yang akan dipakai di penelitian. Sebelum itu, peneliti melakukan *professional judgment* skala penelitian dengan Dosen Psikologi, yaitu Ibu Shanty Komalasari, M.Psi., Psikolog dan Bapak Musfichin, MA.

## 1. Uji Validitas

Validitas berarti sejauh mana ketepatan alat pengumpulan data guna lakukan fungsi ukurnya yang dimana bisa dianggap valid bila alat ukur itu benar mengukur apa yang harus diukur. Jika suatu instrumen mampu hasilkan skor yang deskripsikan atribut yang diukur dengan akurat, maka instrumen itu dapat dikatakan valid.<sup>2</sup> Validitas pada suatu instrumen dapat diketahui dengan koefisien korelasi, yaitu menggunakan rumus *product moment*, rumusnya:

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

Keterangan:

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

N = Jumlah subjek

X = Jumlah skor item

Y = Jumlah skor total<sup>3</sup>

Uji validitas dihitung menggunakan korelasi Pearson dibantu *software SPSS 20.0 for windows*. Caranya ialah dengan mengkorelasikan skor item dengan skor totalnya. Kemudian didapatkan nilai r hitung dan dibandingkan r tabel. R tabel didapatkan dari nilai signifikansi 0,05 dengan taraf kepercayaan 95%. Bila r hitung  $\geq$  r tabel maka item dikatakan valid. Nilai r tabel diketahui dari table-r dengan rumus  $df = n-2$

<sup>2</sup>Saifuddin Azwar, "*Dasar-Dasar Psikometrika*" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 95.

<sup>3</sup>Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*", 211.

(n adalah jumlah responden data).<sup>4</sup> Jumlah keseluruhan item yang ada ialah 75 item yang terdiri dari skala regulasi emosi berjumlah 40 item dan skala *problem solving* yang berjumlah 35 item.

Skala regulasi emosi dibuat berdasarkan aspek-aspek dari teori Gross sebanyak 40 butir item. Uji validitas dengan taraf signifikansi 0,05 dengan taraf kepercayaan 95% dengan N = 50, nilai r tabel nya adalah  $r_{df = n-2} = (0.2787)$ . Artinya item-item tersebut dianggap valid bila nilai r hitung  $\geq r$  tabel ( $x \geq 0.2787$ ). Hasil uji validitas skala ini menunjukkan terdapat 30 item yang valid dan 10 item yang tidak valid.

TABEL 4.3 *BLUE PRINT* SKALA REGULASI EMOSI SETELAH DILAKUKAN *TRY OUT*

No	Aspek	Indikator	Item				Jml
			<i>Fav</i>		<i>Unfav</i>		
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Kemampuan strategi regulasi emosi	Mampu menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif	1, 17, 33	-	7, 30	-	10
		Mampu menenangkan diri kembali dengan cepat setelah merasakan emosi yang berlebihan.	6, 19, 31	-	-	18, 25	

<sup>4</sup>Muhammad Yusuf dan Lukman Daris, *Analisis Data Penelitian Teori & Aplikasi dalam Bidang Perikanan* (Bogor: IPB Press, 2018), 51.

LANJUTAN TABEL 4.3 *BLUE PRINT* SKALA REGULASI EMOSI SETELAH DILAKUKAN *TRY OUT*

No	Aspek	Indikator	Item				Jml
			<i>Fav</i>		<i>Unfav</i>		
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
2	Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif	Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya	2, 16, 35	-	8, 26	-	10
		Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.	5, 14, 32	-	20, 34	-	
3	Kemampuan mengontrol emosi	Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan	4	27	40	15	10
		Merespon emosi yang ditampilkan	12, 28	-	-	38	
		Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat.	-	10, 13	21	-	
4	Kemampuan menerima respon emosi	Mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	3, 9	24	23, 36	-	10
		Tidak merasa malu merasakan emosi negatif	22, 39	29	11	37	
Jumlah Item						40	

Tabel 4.3 berisi *blue print* skala regulasi emosi setelah dilakukan uji coba validitas. Aspek pertama, yaitu kemampuan regulasi emosi ada 8 item yang valid dan 2 item yang tidak valid. Di aspek kedua, yakni kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif ada 10 item yang valid dan 0 item yang tidak valid. Di aspek ketiga, yaitu kemampuan mengontrol emosi ada 5 item yang valid dan 5 item yang tidak valid. Pada aspek keempat, yaitu aspek kemampuan menerima respon emosi ada 7 item yang valid dan 3 item yang tidak valid.

Skala yang kedua ialah skala *problem solving* yang dibuat berdasarkan aspek-aspek dari teori Heppner dan Peterson sebanyak 35 butir item. Uji validitas dengan taraf signifikansi 0,05 dengan taraf kepercayaan 95% dengan  $N = 50$ , nilai  $r$  tabel nya adalah  $df = n-2 = (0.2787)$ . Artinya item-item tersebut dianggap valid bila nilai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel ( $x \geq 0.2787$ ). Hasil uji validitas skala ini menunjukkan ada 33 item yang valid serta 2 item yang tidak valid.

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

No	Aspek	Indikator	Item				Jml
			<i>Fav</i>		<i>Unfav</i>		
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Kepercayaan diri	Percaya diri pada aktivitas yang berhubungan dengan pemecahan masalah	9, 13, 27	4	23	-	

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

No	Aspek	Indikator	Item				Jml
			<i>Fav</i>		<i>Unfav</i>		
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Kepercayaan diri	Percaya atas keputusan atau pendapat	3, 19, 22	-	16, 30	-	10
2	Pendekatan dan penghindaran	Mendekati masalah	2, 17, 28	-	5, 35	-	10
		Menghindari masalah	7, 15, 34	-	14, 25	-	
3	Kontrol pribadi	Mampu fokus menghadapi masalah dan melakukan proses pemecahan masalah dengan baik	1, 33	-	10, 21, 31	-	15
		Dapat bersikap tenang saat mengalami kesulitan	12, 18	26	20, 29	-	
		Mampu konsisten dalam menyelesaikan masalah	6, 11, 32	-	8, 24	-	
Total Item							35

Tabel 4.4 berisi *blue print* skala *problem solving* sesudah uji coba validitas. Di aspek pertama, kepercayaan diri ada 9 item yang valid dan 1 item yang tidak valid. Aspek kedua, pendekatan dan penghindaran ada 10 item yang valid dan 0 item yang tidak valid. Aspek terakhir, yaitu kontrol pribadi ada 14 item yang valid dan 1 item yang tidak valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Terpercayanya hasil suatu pengukuran adalah definisi reliabilitas, artinya dikatakan reliabel jika pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi dan bisa memberi hasil ukur yang pas.<sup>5</sup> Instrumen dikatakan reliabel bila dipakai berulang guna mengukur objek yang sama dan hasil data yang didapatkan juga sama.<sup>6</sup>

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

Keterangan:

$r_n$  = Reliabilitas instrument

$K$  = Banyak butir pertanyaan

$\sigma_b^2$  = Varians total

$\sigma_t^2$  = Jumlah varian butir<sup>7</sup>

Ada bermacam cara yang bisa ditempuh guna menghitung reliabilitas, pada penelitian ini pengujian dilakukan dengan *Cronbach's Alpha* dan dianalisis menggunakan software program "*Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 20.0 for windows*". Nilai yang dipersyaratkan untuk uji reliabilitas yakni nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup>Saifuddin Azwar, *Tes Prestasi, "Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar"*, 176.

<sup>6</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2018, 173.

<sup>7</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, 239.

<sup>8</sup>Wahyuni, *Statistik Deskriptif untuk Peneliti*, 109–110.

Uji reliabilitas dilaksanakan menggunakan item-item yang sudah valid, artinya item pada skala regulasi emosi ada 30 item dan item pada skala *n problem solving* berjumlah 32 item.

TABEL 4.5 HASIL UJI RELIABILITAS ITEM REGULASI EMOSI

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,844	30

Tabel 4.5 di atas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,844 > 0,60. Berarti nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari nilai minimum yang sudah ditentukan pada uji reliabilitas. Maka dapat dikatakan bahwa item-item dari variabel regulasi emosi reliabel atau dapat dipercaya jadi alat pengumpulan data pada penelitian ini.

TABEL 4.6 HASIL UJI RELIABILITAS ITEM PROBLEM SOLVING

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,932	33

Di tabel 4.6 dapat dilihat nilai *Cronbach's Alpha* 0,932 > 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari nilai minimum yang sudah ditentukan pada uji reliabilitas. Artinya item-item dari variabel *problem solving* dapat dikatakan reliabel atau dapat dipercaya menjadi alat dalam pengumpulan data.

## C. Hasil Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Beberapa teknik yang bisa dipakai untuk uji normalitas data antara lain uji chi-kuadrat, *lilliefors*, *kolmogorov-smirnov*, dan *shapiro wilk*. Data bisa dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data itu tidak berdistribusi normal.<sup>9</sup> Uji normalitas memakai teknik *kolmogorov-smirnov* dibantuan *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 20.0 for windows*.

TABEL 4.7 HASIL UJI NORMALITAS

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

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, terlihat nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,901, maka nilai signifikansi  $> 0,05$  atau  $0,901 > 0,05$ . Artinya sebaran data di studi ini berdistribusi normal sebab nilai signifikansi  $> 0,05$ .

<sup>9</sup>Johar Arifin, *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), 85.

## b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah suatu variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan dengan variabel lain. Syarat dalam uji linearitas adalah nilai signifikansi *Deviation from Linearity*  $p > 0,05$ .<sup>10</sup>

TABEL 4.8 HASIL UJI LINEARITAS

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

Berdasarkan tabel 4.8, terlihat nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,194. Berarti ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel regulasi emosi (X) dan variabel *problem solving* (Y). Maka perubahan variabel bebas (regulasi emosi) akan condong diikuti perubahan variabel terikat (*problem solving*).

## 2. Uji Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui penempatan individu kepada kelompok yang posisinya berjenjang sesuai atribut yang diukur. Kategori yang dibuat umumnya terdiri dari tidak kurang dari tiga dan tidak lebih dari lima. Misalnya, kategori tinggi, sedang dan rendah. Dalam

<sup>10</sup>Budiono, "*Statistika untuk Penelitian*" (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2009), 261.

membuat kategorisasi, harus diketahui rata-rata (*mean*) dan satuan standar deviasi dari populasi.<sup>11</sup>

TABEL 4.9 DESKRIPTIF STATISTIK DATA PENELITIAN

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

Sesuai tabel 4.9 di atas terlihat nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi dari skala regulasi emosi dan *problem solving*. Lalu guna melihat tinggi rendahnya nilai subjek, maka dilaksanakan kategorisasi pada variabel regulasi 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

---

<sup>11</sup>Saifuddin Azwar, "*Penyusunan Skala Psikologi*" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 147.

a. Analisis Data Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi memakai skor angka dari 1, 2, 3 dan 4. Jumlah keseluruhan item pernyataan adalah 30, jadi skor maksimalnya 120 ( $4 \times 30$ ) dan skor minimal 30 ( $1 \times 30$ ). Mean didapatkan dari  $(x_{\min} + x_{\max})/2$  yaitu 75. Range dihitung dari  $(x_{\max} - x_{\min})$  yaitu 90, selanjutnya standar deviasi dihitung dari  $(\text{range}/6)$  yaitu 15. Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan kategorisasi data variabel regulasi emosi:

TABEL 4.10 KATEGORISASI DATA VARIABEL REGULASI EMOSI

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

Tabel 4.10 terlihat tingkat regulasi emosi pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dengan kategori rendah 0% (0 orang), kategori sedang sebesar 77.3% (58 orang) serta kategori tinggi sebesar 22.7% (17 orang).

b. Analisis Data *Problem Solving*

Skala *problem solving* memakai skor angka dari 1, 2, 3 dan 4. Jumlah keseluruhan item pernyataan adalah 33, jadi skor maksimalnya 132 ( $4 \times 33$ ) dan skor minimal 33 ( $1 \times 33$ ). Mean didapatkan dari  $(x_{\min} + x_{\max})/2$  yaitu 82.5. Range dihitung dari  $(x_{\max} - x_{\min})$  yaitu 99, selanjutnya standar deviasi dihitung dari  $(\text{range}/6)$  yaitu 16.5.

Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan kategorisasi data variabel *problem solving* yakni:

TABEL 4.11 KATEGORISASI DATA VARIABEL *PROBLEM SOLVING*

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

Pada tabel 4.11 terlihat bahwa tingkat *problem solving* pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dengan kategori rendah sebesar 0% (0 orang), kategori sedang sebesar 77.3% (58 orang) serta kategori tinggi sebesar 22.7% (17 orang).

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini memakai uji analisis regresi sederhana, guna mengetahui sejauh mana kaitan sebab akibat diantara variabel bebas pada variabel terikat.<sup>12</sup> Pengujian hipotesis yang akan diuji ialah:

Ho = Tidak ada pengaruh yang signifikan diantara regulasi emosi pada *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.

Ha = Terdapat pengaruh signifikan diantara regulasi emosi pada *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.

<sup>12</sup>Arifin, *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*, 145.

TABEL 4.12 HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

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

Tabel 4.12 menunjukkan nilai signifikansi variabel bebas (X) atau regulasi emosi adalah 0,000. Artinya Hipotesis alternatif (Ha) dapat diterima, karena taraf signifikansi  $p < 0,05$  atau  $0,000 < 0,05$ . Maka simpulannya ada dampak yang signifikan diantara regulasi emosi pada *problem solving* pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Artinya ada dampak yang diberikan regulasi emosi pada *problem solving* pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai di masa pandemi Covid-19.

TABEL 4.13 PERSAMAAN REGRESI LINIER SEDERHANA

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

Berdasarkan tabel 4.13 didapatkan persamaan regresi sederhana:  $Y = 33.966 + (0,668)X$ . Untuk lebih jelasnya:

- a. Konstanta = 33.966

Jika variabel regulasi emosi bernilai 0, maka nilai konstanta variabel *problem solving* adalah 33.966.

- b. Koefisien = 0,668

Jika variabel regulasi emosi mengalami penurunan satu poin, maka variabel *problem solving* akan mengalami penurunan sebesar 0,668. Nilai koefisien tidak bertanda minus (-) artinya pengaruh yang dihasilkan bertanda positif atau bernilai bertambah. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula *problem solving* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosinya, maka *problem solving* juga ikut semakin rendah. Bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada Santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai.

TABEL 4.14 HASIL ANALISIS DETERMINASI

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

Di tabel 4.14 terlihat nilai *R square* sebesar 0,239. Artinya variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas memberikan pengaruh terhadap *problem solving* sebagai variabel terikat yakni 23,9% dan sisanya yakni 6,1% dipengaruhi faktor lain.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini tujuannya untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh regulasi emosi dengan *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Skala yang dipakai ialah skala regulasi emosi dari Gross serta skala *problem solving* dari Heppner dan Peterson dengan jumlah responden sebanyak 75 orang.

Menurut Matlin, pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan suatu cara yang dibutuhkan seseorang ketika berkeinginan untuk meraih tujuan tertentu.<sup>13</sup> Menurut Chaplin, pemecahan masalah merupakan proses yang mencakup usaha dalam menemukan alternatif-alternatif jawaban yang mengarah kepada pemecahan yang ideal.<sup>14</sup> 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>15</sup>

Jadi *problem solving* ialah usaha yang berkaitan dengan proses berpikir untuk tujuan yang diharapkan 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

---

<sup>13</sup>Matlin, *Kognitif*, 226.

<sup>14</sup>J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), 388.

<sup>15</sup>Heppner dan Petersen, "The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory." 66-75.

dalam mengerjakan tugas. Gambaran *problem solving* dilihat dari aspek yang dikemukakan oleh Heppner dan Petersen, yaitu kepercayaan diri, pendekatan dan penghindaran dan kontrol pribadi.

Faktor yang mempunyai pengaruh terhadap *problem solving*, salah satunya adalah regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Gross berarti sesuatu yang mengacu kepada tahapan individu guna pengaruhi emosi yang dimiliki, serta kapan serta bagaimana individu mengalami dan mengutarakan emosi tersebut.<sup>16</sup> Gambaran regulasi emosi ditinjau dari aspek-aspek dari Gross. Aspek-aspek tersebut diuraikan menjadi indikator yang dimuat dalam skala yang sudah dijelaskan pada landasan teori. Aspek-aspek yang membentuk regulasi emosi pada inividu meliputi kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi, dan kemampuan menerima respon emosi.<sup>17</sup>

Regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap kemampuan *problem solving* seseorang sejalan dengan penelitian Kunti Riyanti Wulansari pada tahun 2014. Hasil penelitian menyatakan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini berarti makin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka makin tinggi juga kemampuan pemecahan masalah, dan sebaliknya. Selain itu, kecerdasan

---

<sup>16</sup>Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–88.

<sup>17</sup>Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. 3-20.

emosi berdampak pada kemampuan pemecahan masalah, dengan sumbangan efektif yakni 34,8 %.<sup>18</sup>

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

Besarnya variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif terhadap *problem solving* ditunjukkan dari nilai R square sebesar 0,239. Hal ini berarti variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas memberikan pengaruh terhadap *problem solving* sebagai variabel terikat sebesar 23,9% dan sisanya yakni 76,1% dipengaruhi faktor lain. Regulasi emosi memang

---

<sup>18</sup>Kunti Riyanti Wulansari, "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Pemecahan Masalah pada Remaja" (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), 6.

memberikan pengaruh terhadap *problem solving* santriwati, namun bisa saja santriwati yang memiliki kemampuan *problem solving* yang tinggi mendapatkannya dari faktor lain di luar regulasi emosi, seperti faktor usia, kreativitas, pengalaman, atau faktor lingkungan sosial.

Penelitian terdahulu lainnya dari Ila Lailatul Fajriyah pada tahun 2019 tentang pengaruh kecerdasan emosi pada *problem solving* remaja SMP di Kabupaten Garut, hasil penelitian menyebutkan bahwa sebesar 40,8% kecerdasan emosi mempengaruhi *problem solving* remaja SMP.<sup>19</sup> Hal ini menunjukkan kemampuan menyelesaikan masalah seseorang dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang mencakup banyak hal, salah satunya ialah kemampuan dalam mengatur emosi atau regulasi emosi.

Perbedaan kecerdasan emosi dan regulasi emosi yaitu kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan untuk kenali emosi diri sendiri, mengatur emosi yang dimiliki, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain atau berempati dan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain.<sup>20</sup> Hal ini berarti cakupan kecerdasan emosional lebih luas. Sedangkan regulasi emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional dan hanya berfokus pada pengaturan atau pengontrolan emosi yang mengacu kepada proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki, serta kapan dan bagaimana individu mengalami dan mengutarakan emosi tersebut.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup>Fajriyah, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Problem Solving pada Remaja SMPN 'x' di Kabupaten Garut.", 61.

<sup>20</sup>Goleman, *EMOTIONAL INTELLIGENCE Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, 56.

<sup>21</sup>Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–88.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah dari Ukky Riana Sari, hasilnya menyatakan ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kemampuan *problem solving* pada siswa kelas XI SMA N 2 Kebumen tahun pelajaran 2018/2019. Semakin tinggi kemampuan kestabilan emosi yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kemampuan *problem solving* yang dimilikinya.<sup>22</sup> Dalam penelitian tersebut yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang ialah regulasi emosi.

Selanjutnya untuk menjawab rumusan masalah tentang tingkat regulasi emosi santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan kategori rendah 0% (0 orang), kategori sedang sebesar 77.3% (58 orang) serta kategori tinggi sebesar 22.7% (17 orang). Secara keseluruhan regulasi emosi santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai berada pada kategori sedang. Individu yang mempunyai regulasi emosi dalam kategori sedang dapat dikatakan baik dalam mengatur atau mengelola emosi yang ia miliki.

Kemudian untuk menjawab rumusan masalah tentang tingkat *problem solving* santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai, hasil menunjukkan bahwa *problem solving* dengan kategori rendah sebesar 0% (0 orang), kategori sedang sebesar 77.3% (58 orang) serta kategori tinggi sebesar 22.7% (17 orang). Artinya, secara keseluruhan *problem solving* santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai berada di tingkat sedang. Individu yang mempunyai

---

<sup>22</sup>Ukky Riana Sari, "Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Berpikir Kreatif dengan Kemampuan Problem Solving pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2018/2019" (Semarang, Universitas Negeri Semarang, 2019), 76.

kemampuan *problem solving* yang sedang dapat dikatakan dalam keadaan yang baik dalam mencari jalan keluar atau menyelesaikan masalah yang ia hadapi di masa pandemi Covid-19.

Hasil data menunjukkan bahwa santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai di masa pandemi Covid-19 memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang dan tingkat kemampuan *problem solving* yang sedang pula. Data tersebut didukung oleh hasil wawancara kepada salah satu santriwati. W mengungkapkan bahwa ia menghadapi beberapa permasalahan di masa pandemi Covid-19, terutama ketika pembelajaran daring, terkadang sinyal tidak memadai dan sekarang pembelajaran dilakukan dengan tatap muka terbatas tetapi W merasa masih kurang efektif karena pemangkasan durasi jam pembelajaran, hal itu menjadikan ia kurang memahami materi pelajaran. Ketika dihadapkan dengan beberapa masalah, W mengaku bahwa ia percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dan akan langsung mencari cara menyelesaikannya. Contohnya ketika tidak memahami materi pelajaran, ia akan langsung mencarinya lewat media *youtube* atau aplikasi-aplikasi pembelajaran, jika tetap kurang paham, ia akan mencari cara yang lain, misalnya bertanya kepada teman yang mengerti. Tetapi pada beberapa masalah yang cukup mengganggu hingga membuat perasaannya kesal atau marah, W memilih untuk menenangkan dirinya dahulu sebelum mencari cara menyelesaikan masalahnya.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup>W, Santriwati MA NIPI Amuntai, Wawancara Pribadi, Amuntai, 5 Januari 2022

Hasil wawancara di atas memperkuat data dari hipotesis dalam penelitian ini yang menunjukkan santriwati W mempunyai *problem solving* yang baik, hal ini didukung oleh Heppner dan Petersen bahwa seseorang yang mempunyai *problem solving* yang baik memiliki kepercayaan diri dalam aktivitas yang berhubungan dengan pemecahan masalah, selain itu individu mampu fokus dan konsisten untuk menyelesaikan masalahnya.<sup>24</sup>

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini ialah dari Maslichah Raichatul Janah pada tahun 2015 yang menjelaskan regulasi emosi berperan penting pada penyelesaian masalah remaja. Kemampuan mengelola emosi yang baik bisa membantu individu dalam mengontrol dirinya supaya tidak terlibat pada hal-hal yang buruk, terkhusus saat alami masalah atau tekanan. Artinya kemampuan meregulasi emosi yang baik menjadikan individu mampu mengontrol dirinya, serta dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang baik.<sup>25</sup>

Dalam Islam, kecerdasan emosi bukanlah hal asing karena beberapa kali dibahas dalam al-Qur'an. Menurut M. Darwis Hude, kecerdasan emosional sering dikaitkan dengan *qalb*. Ada dua macam, yaitu *qalb* yang positif dan *qalb* yang negatif. Kalbu yang positif: Kalbu yang damai (*qalb salîm*), kalbu yang bertaubat (*qalb munîb*), kalbu yang tenang (*qalb muthmainnah*), kalbu yang berpikir (*qulûb ya 'qilûn*), dan kalbu yang mukmin (*qulûb al-mu'minîn*). Kalbu yang negatif: Kalbu yang sewenang-wenang

---

<sup>24</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>25</sup>Maslichah Raichatul Janah, "Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja," *Talenta Psikologi* 4, no. 1 (2015): 6–15.

(*qalb mutakabbir*), kalbu yang sakit (*qalb marîdh*), kalbu yang melampaui batas (*qulûb al-mu'tadîn*), kalbu yang berdosa (*qulûb al-mujrimîn*), kalbu yang terkunci/terkunci (*khatama Allah 'ala qulûbihim*) dan kalbu yang terpecah-pecah (*qulûbuhum syatta*).<sup>26</sup>

Quraisy Shihab menafsirkan kata *qulûb* dengan kebebasan berpikir untuk mendapatkan kebenaran berdasarkan akal sehat dan hati yang suci. Artinya, hati memiliki peranan penting dalam menentukan tindakan seseorang, hati yang bersih hanya dimiliki oleh orang-orang yang mampu mengatur emosionalnya.<sup>27</sup>

Kemampuan mengatur emosi negatif dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam menahan amarah. Allah berfirman:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang yang berinfak, 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. Âli-Imrân/3: 134)<sup>28</sup>

Kemampuan menahan amarah ditunjukkan pada *كاظمين الغيظ* (*kâzhimîna al-gaizha*), *kâzhimîna* berasal dari kata *kazhama* yang artinya menahan, atau menahan sesuatu ketika ia muncul, jadi *kâzhimîna* artinya orang-orang yang menahan. Lalu kata *al-gaizha* artinya marah. *Kâzhimîna al-gaizha* artinya

<sup>26</sup>Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ix-x.

<sup>27</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 163.

<sup>28</sup>Departemen Agama RI, "Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid" (Surakarta: Ziyad Quran, 2014), 67.

diam dari kemarahan, tidak marah, tidak menunjukkan kemarahannya dengan perkataan atau perbuatan yang bisa berakibat buruk.<sup>29</sup>

Al-Ghazali mengatakan adanya marah dalam diri manusia dimaksudkan untuk menjaganya dari kerusakan dan menolak dari kehancuran. Sebab, dalam kejadian manusia, terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin, karena itulah keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan. Sesuatu yang bersifat panas, dapat mencairkan sesuatu yang sifatnya dingin dan mengandung air, dapat pula mengeringkannya sehingga menimbulkan asap.<sup>30</sup> Jadi rasa marah yang dapat dirasakan setiap individu itu bersifat manusiawi, karena marah mempunyai hikmah dan makna yang berarti dalam kehidupan. Akan tetapi marah mempunyai resiko, terlebih lagi kalau pelampiasannya bukan pada tempatnya.

Islam mengajarkan perlunya mengendalikan rasa marah dan mengutamakan memberi maaf kepada orang lain. Menahan marah bukan berarti menyimpan perasaan tersebut untuk dilampiaskan sewaktu-waktu, tetapi hendaknya mencairkannya dengan pemberian maaf.<sup>31</sup> Oleh karena itulah dibutuhkan adanya regulasi emosi yang baik, agar rasa marah tersebut tidak menimbulkan dampak yang buruk. Kemampuan menahan amarah ini sejalan dengan teori regulasi emosi Gross dalam aspek kemampuan mengontrol emosi.

---

<sup>29</sup>Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional dalam Perspektif al-Qur'an," *Statement* 10, no. 1 (2020): 21–38.

<sup>30</sup>Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam* (Bandung: Refika, 2007), 7.

<sup>31</sup>M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 281.

Aspek dari teori regulasi emosi Gross yang lain ialah kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menghindari emosi negatif yang berlebihan ialah dengan mengingat Allah atau zikrullah, Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S Ar-Ra’du/13: 28)<sup>32</sup>

Makna *dzikir* berarti “mengucapkan dengan lidah”, kemudian berkembang menjadi “mengingat”. Sementara kata “menyebut” dihubungkan dengan sesuatu, apa yang disebut itulah namanya. Karena itulah ayat di atas dipahami dengan “menyebut nama Allah”.<sup>33</sup>

Pembahasan terkait metafisika menyimpulkan bahwa energi zikir dapat terdistribusikan ke seluruh bagian tubuh dan menjadi magnet untuk menarik energi positif. Fungsi utama energi zikir dalam tubuh ialah sebagai pengendali dalam terciptanya ketenangan dan kedamaian hati.<sup>34</sup> Sedangkan dalam sisi psikologis, zikir berperan membangun ketenangan dalam menjalani kehidupan dan mencapai tujuan hidup sejahtera. Zikir juga dapat berperan sebagai media pengelolaan diri agar terhindar dari perbuatan negatif

<sup>32</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid*, 252.

<sup>33</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 271.

<sup>34</sup>Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 11.

dalam menghadapi permasalahan yang seringkali mendatangkan kegelisahan di hati.<sup>35</sup>

Cara lain agar tidak terpengaruh dengan emosi negatif adalah dengan bersabar. Sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah/2: 153)<sup>36</sup>

Kata *ash-shabr* yang dimaksud mencakup sabar dalam banyak hal, seperti sabar dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah, sabar menghadapi ejekan, sabar dalam cobaan dan kesulitan, serta sabar dalam menegakkan kebenaran.<sup>37</sup>

Quraish Shihab membagi sabar menjadi dua bentuk, yakni sabar yang bersifat jasmaniah dan sabar rohaniah. Sabar jasmaniah adalah kesabaran dalam kepatuhan dan ketundukan dalam melaksanakan perintah-perintah agama yang membutuhkan keterlibatan anggota tubuh, seperti shalat atau sabar dalam menerima penderitaan fisik seperti sakit. Sedangkan sabar rohaniah berkaitan dengan pengelolaan hawa nafsu yang dapat mengarah

---

<sup>35</sup>Syamsuddin Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Fawa'id al Fawa'id* (Saudi Arabia: Dar Ibn al-Jauzi, 1422 H), 376.

<sup>36</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid*, 23.

<sup>37</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 434.

kepada hal-hal negatif, seperti menahan diri dari hal-hal yang mendatangkan dosa.<sup>38</sup>

Konsep sabar yang disampaikan Al-Qur'an adalah bentuk pertahanan psikologis untuk menguasai diri dalam mengendalikan dan mengontrol emosi sebagai usaha untuk mengelola konflik batin yang bergejolak. Hal ini sejalan dengan Matteo dan Martin yang mengatakan bahwa pertahanan psikologis adalah pengelolaan emosi saat merespons peristiwa yang penuh dengan berbagai tekanan.<sup>39</sup> Pertahanan psikologis yang dimaksud bertujuan untuk menyikapi masalah secara realistis, sehingga santriwati diharapkan mampu mengkondisikan diri dan beradaptasi dengan peristiwa atau kejadian yang tidak sesuai dengan harapan, serta mampu menciptakan respons positif dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

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

---

<sup>38</sup>M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 281.

<sup>39</sup>Desmita, "Mengembangkan Resiliensi Remaja dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah," *Jurnal Ta'dib* 12, no. 1 (2009): 1–10.

### **E. Keterbatasan Penelitian**

Beberapa keterbatasan di penelitian ini, yakni:

1. Pengumpulan data menggunakan skala kuesioner yang memungkinkan jawaban dari pernyataan yang dipilih oleh sampel penelitian tidak memperlihatkan kondisi yang sebenarnya.
2. Penelitian ini hanya memuat salah satu variabel yang dapat mempengaruhi *problem solving*, yakni regulasi emosi. Sedangkan, masih banyak variabel lain yang bisa mempengaruhi *problem solving* seseorang.