

MENGONTROL DIRI DALAM MENGHADAPI PERSOALAN PENDIDIKAN PADA MAHASISWA

Muhamad Saman¹ Dwi Hurriyati²
Mahasiswa Universitas Bina Darma¹, Dosen Universitas Bina Darma²
Jalan Jenderal Ahmad Yani No. 3 Palembang
Sur-el:trt.saman@gmail.com, dwi.hurriyati@binadarma.ac.id

***Abstract:** The purpose of this study to determine the relationship of emotional control with problem solving in the education of students of the Department of Psychology of Islam. The study population of students majoring in Islamic Psychology Faculty of Islamic Theology and Islamic Thought UIN Raden Fatah Palembang amounted to 200 people. Of the population, the sample is taken as many as 127 students. Measuring devices used in the form of a scale of emotional control and problem solving. Analysis of data using linear regression tool SPSS Version 20. The results showed a correlation coefficient 74,1% with a coefficient of determination. Thus the hypothesis that there is a relationship between emotional control with problem solving in the education of students of Islamic Psychology Department Faculty of Islamic Theology and Islamic Thought UIN Raden Fatah Palembang proven true. Therefore, control of emotions can be done at the time of solving the problems faced by students.*

***Keywords:** emotional control, problem solving, learning problems*

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kontrol emosi dengan *problem solving* dalam pendidikan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam. Populasi penelitian mahasiswa jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang berjumlah 200 orang. Dari populasi, diambil sampel sebanyak 127 mahasiswa. Alat ukur digunakan berupa skala kontrol emosi dan *problem solving*. Analisis data menggunakan regresi linier dengan alat bantu program SPSS Versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 74,1%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kontrol emosi dengan *problem solving* dalam pendidikan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang terbukti kebenarannya. Oleh karena itu, kontrol emosi dapat dilakukan pada saat melakukan *problem solving* terhadap permasalahan yang dihadapi mahasiswa.

Kata kunci: kontrol emosi, *problem solving*, masalah belajar

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan masa anak-anak dengan masa dewasa. Remaja umumnya memiliki emosi yang masih labil, emosinya meluap-luap dan cepat berubah, apabila marah maka remaja bisa marah sekali, apabila sedih ia bisa sedih sekali, dan apabila benci ia bisa benci sekali. Emosinya yang tidak stabil menyebabkan

remaja mudah terpengaruh dengan lingkungan sehingga mudah terjerumus dalam perbuatan menyimpang dari ajaran agama, dan norma sosial. Emosi yang dimiliki remaja lebih kuat dari pada pikirannya yang realistis (Zulkipli, 2012).

Masa remaja akhir adalah usia 19-22 tahun. Perkembangannya dalam pendidikan mengalami perubahan yaitu: (1) prestasi belajar

sering tidak stabil, bahkan cenderung menurun; (2) kurang peduli dengan lingkungannya; (3) sering melakukan penentangan; (4) cenderung mudah tersinggung dan menarik diri; (5) sering gelisah dan murung; (6) kurang menghargai tanggungjawab; dan (7) kurang menghargai tata aturan (Hurlock, 2003).

Persoalan yang muncul dari tugas-tugas perkembangan remaja dalam pendidikan di antaranya adalah (1) belum mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya secara individu dan kelompok di lingkungan belajar yang heterogen, (2) sulit menerima diri sendiri yang memiliki kemampuan terbatas dalam persoalan belajar dibandingkan dengan teman sebayanya sehingga tidak mampu berkompetisi dengan prestasi yang baik, dan (3) tidak mampu mengontrol emosi terhadap masalah belajar yang kompleks (Agustin, 2009).

Remaja sebagai individu tidak dapat terlepas dari masalah, baik masalah yang berhubungan dengan dirinya sendiri, masalah dengan keluarga, masalah dengan lingkungan bermain, masalah dengan teman-teman, dan bahkan masalah yang berhubungan dengan masyarakat. Besar atau kecil suatu masalah tergantung pada individu yang memandang masalah itu untuk menghadapinya dengan bijaksana.

Mahasiswa merupakan remaja yang secara emosional masih labil dan masih mudah terpengaruh oleh lingkungan, namun dituntut untuk mandiri dalam menghadapi semua persoalannya, masalah pribadi dan masalah belajar. Mata kuliah yang harus dipelajari sangat banyak, dan dituntut mampu mengikutinya dengan baik, dan

menguasai materinya dengan baik pula. Tugas-tugas belajar pun dari setiap mata pelajaran terkadang muncul dalam waktu yang sama untuk diselesaikan dengan optimal pula. Disinilah dituntut, kepandaian mahasiswa mengontrol emosinya agar mampu mengatasi masalah belajarnya satu per satu.

Problem solving sering digunakan dalam pembelajaran, terutama dalam menyelesaikan masalah berkaitan dengan materi yang dipelajari di sekolah. Meminjam istilah *problem solving* dalam pembelajaran, dapat diketahui bahwa ciri-ciri dari *problem solving* menurut Sanjaya (2008) adalah sebagai berikut: (1) *problem solving* merupakan rangkaian aktivitas pembelajaran, artinya dalam implementasi *problem solving* ada sejumlah kegiatan yang harus dilakukan, (2) aktivitas pembelajaran diarahkan untuk menyelesaikan masalah, metode ini menempatkan masalah sebagai kunci dari proses pembelajaran, (3) pemecahan masalah dilakukan dengan menggunakan pendekatan berpikir secara ilmiah.

Fenomena yang terjadi pada remaja akhir adalah *problem solving* belum diterapkan dalam mengatasi masalah dalam pendidikan. Remaja lebih memilih menyelesaikan masalah secara langsung, tanpa mengimplementasikan *problem solving* dengan serangkaian kegiatan menyelesaikan masalah pendidikan. Hal ini menjadikan masalah tidak dapat dibedakan antara yang genting dengan yang penting. Kegiatan yang dilakukan ketika menghadapi masalah tidak diarahkan pada penyelesaian masalah, sehingga masalah tidak mampu diatasi. Masalah yang kompleks dalam pendidikan

remaja diselesaikan tidak menggunakan pendekatan berpikir ilmiah dengan akal sehat, akan tetapi lebih pada pendekatan emosional.

Problem solving merupakan sebuah pendekatan yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah. Pendekatan tersebut dapat berhasil bila didukung dengan kontrol emosi yang baik. Kemampuan mengontrol emosi menjadikan *problem solving* dapat berhasil dengan baik. Pada akhirnya, dapat mengatasi masalah dengan baik. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *problem solving* yaitu (1) kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah, dan (2) kemampuan menemukan alternatif terbaik dalam memecahkan masalah. Kedua faktor tersebut dapat tercipta dengan adanya kontrol emosi yang baik untuk mengendalikan emosi, amarah, rasa sedih, dan emosi-emosi lainnya sehingga penyebab munculnya masalah dapat diketahui dan alternatif terbaik dapat ditentukan sebagai solusi mengatasi masalah (Multiyaningsih, 2013).

Pengontrolan emosi merupakan suatu hal yang penting dalam menyelesaikan masalah atau *problem solving* karena di dalamnya terdapat sebuah bentuk pengendalian diri yang penting dimiliki ketika menghadapi masalah. Kemampuan mengontrol emosi menjadikan individu tidak terbebani dan mampu bertahan terhadap peristiwa-peristiwa buruk dan situasi penuh tekanan tanpa menjadi hancur, mampu bersabar dan menukar rasa sakit dengan kesenangan yang lebih besar di masa mendatang dengan menunda kesenangan yang harus dimiliki saat ini, mampu mengendalikan rasa marah, sedih, dan kalut (Rimang, 2011).

Kontrol emosi yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan mengatasi masalahnya juga buruk. Sebaliknya, bila kontrol emosinya baik maka kemampuan mengatasi masalahnya juga baik, artinya apabila secara emosional seorang individu mampu fokus pada masalah yang dihadapinya maka akan selalu menemukan solusi mengatasi masalahnya, dan bila tidak fokus dengan masalahnya maka ia tidak akan mampu menemukan solusi untuk mengatasi masalahnya (Asrori, 2009).

Ketidakmampuan mengontrol atau mengelola emosi mengakibatkan ia tidak dapat menemukan solusi dari masalahnya, sehingga tidak mampu mengatasi masalah itu. Ketiadaan jalan keluar dari masalah, mendorong seseorang seringkali mengeluh dari masalah akibatnya justru membawa individu tersebut pada masalah baru.

Kompleksitas masalah yang dihadapi, serta ketidakmampuan mengontrol emosi mendorong remaja cenderung memilih mengeluh akhirnya sulit menemukan solusi mengatasi masalahnya. Kebiasaan mengeluh menyebabkan individu tidak mampu mengatasi setiap masalah belajar yang dihadapinya. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk meneliti masalah kontrol emosi terhadap *problem solving* mahasiswa. Peneliti bermaksud mengambil subjek. Berdasarkan masalah tersebut di atas, penulis tertarik melakukan penelitian berjudul, "Hubungan antara Kontrol Emosi dengan *Problem Solving* dalam Pendidikan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Problem solving adalah cara mengatasi masalah yang dapat dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah tertentu agar masalah dapat segera diatasi dengan baik. *Problem solving* dalam penelitian ini akan diungkap dengan menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek *problem solving* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Multiyaningsih (2014) yaitu sebagai berikut: (1) mengidentifikasi penyebab masalah; (2) mengkaji teori untuk mengatasi masalah atau menemukan solusi; (3) memilih dan menetapkan solusi yang paling tepat; dan (4) menyusun prosedur mengatasi masalah berdasarkan teori yang telah dikaji.

Kontrol emosi adalah kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah sehingga dapat berfokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Kontrol emosi akan diukur dengan menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Fatimah (2010) yaitu: (1) seseorang mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan; (2) individu dapat melepas kekecewaan; (3) individu dapat melepas kemurungan, atau ketersinggungan; dan (4) individu dapat bangkit kembali dengan cepat.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi bukan sekedar jumlah yang ada

pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang.

Bila mengacu pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan dari *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% maka diperoleh sampel sebanyak 127 mahasiswa. Jadi sampel yang diperoleh itu mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi. Sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan uji coba skala atau TO (*Try Out*) terlebih dahulu sebanyak 73 orang mahasiswa yang diambil dari sisa populasi digunakan sebagai sampel penelitian.

Teknik pengambilan sampel merupakan teknik sampling (Sugiyono, 2012). Adapun teknik pengambilan yang dipakai pada penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, dan pada dasarnya mahasiswa mempunyai pola pikir yang hampir sama, sehingga pengambilan sampel dengan cara random sudah dapat mewakili semuanya (Sugiyono, 2012).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *problem solving* dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang dibuat dalam bentuk *checlist*. Skala *problem solving* ini terdiri dari dua bentuk pernyataan, yaitu berupa pernyataan yang mendukung

(*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*).

Skala kontrol emosi terdiri dari dua bentuk pernyataan, yaitu berupa pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*). *Blue print* skala kontrol emosi dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Fatimah (2010) yaitu: (1) seseorang mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan; (2) individu dapat melepas kekecewaan; (3) individu dapat melepas kemurungan, atau ketersinggungan; dan (4) individu dapat bangkit kembali dengan cepat

Azwar (2006) menyebutkan bahwa validitas adalah aspek kecermatan pengukuran. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalani fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2012).

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, pengukuran validitas terhadap suatu alat ukur psikologik dapat dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package Sosial Science*) version 20.0 for windows.

Koefisien validitas mempunyai makna jika bergerak dari 0,00 sampai 1,00 dan batas koefisien korelasi minimum sudah dianggap memuaskan jika mencapai 0,30. Namun apabila

jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2006).

Menurut Azwar (2012) salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliabel (*reliable*), yaitu mampu menghasilkan skoring cermat dengan eror pengukuran kecil. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Ide pokok dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. *Instrument* yang reliabel adalah *instrument* yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2012).

Azwar (2012) semakin tinggi koefisien korelasi antara hasil ukur dari dua tes yang paralel, berarti konsistensi diantara keduanya semakin baik dan kedua alat ukur itu disebut sebagai alat ukur yang *reliabel*. Sebaliknya, apabila korelasi antara hasil dari dua alat ukur yang paralel ternyata tidak tinggi maka disimpulkan bahwa reliabilitasnya rendah. Walaupun secara teoritik besarnya koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai dengan 1,00 akan tetapi pada kenyataannya koefisien sebesar 1,00 tidak pernah dijumpai.

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu: Uji asumsi/prasyarat dan Uji Hipotesis serta melakukan Uji asumsi/prasyarat yang meliputi; Uji normalitas dan Uji linieritas.

Jika asumsi/prasyarat terpenuhi, analisis data yang digunakan untuk mengetahui korelasi

antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu hubungan antara kontrol emosi dengan *problem solving*, maka hipotesis diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (*simple regression*). Regresi sederhana digunakan apabila dalam analisis regresi jumlah variabel bebas/predor hanya satu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian yang dikategorikan mempunyai kemampuan *problem solving* yang tinggi jika skor $X > 177,64$ Mean atau $X > 177,64$ namun jika $X \leq 177,64$ Mean atau $X \leq 177,64$ maka subjek penelitian memiliki kemampuan *problem solving* yang rendah. Nilai *problem solving* yang diperoleh dari 127 orang mahasiswa adalah sebanyak 73 atau sebesar 57,48% dengan kategori tinggi, sedangkan nilai dengan kategori rendah ada 54 atau 42,52%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa Jurusan Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang melakukan *problem solving* terhadap masalah belajar yang dihadapinya.

Subjek penelitian yang dikategorikan mempunyai kemampuan kontrol emosi yang tinggi jika skor $X > 162,70$ Mean atau $X > 162,70$ namun jika $X \leq 162,70$ Mean atau $X \leq 162,70$ maka subjek penelitian memiliki kemampuan kontrol emosi yang rendah. diketahui bahwa dari 127 orang mahasiswa jurusan Psikologi Islam di UIN Raden Fatah Palembang rata-rata mampu mengontrol emosinya ketika ada masalah belajar, 39,37% mahasiswa lainnya tidak mampu mengontrol

emosinya ketika menemukan masalah dalam belajar.

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara kontrol emosi dengan *problem solving* dalam pendidikan pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Guna membuktikan hipotesis tersebut maka peneliti melakukan penelitian pada *problem solving* dan kontrol emosi mahasiswa jurusan Psikologi Islam berjumlah 127 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala pada *problem solving* dan kontrol emosi, yang terlebih dahulu dibuat masing-masing 60 pernyataan untuk kedua variabel tersebut dan diujikan pada 73 orang mahasiswa yang tidak menjadi sampel penelitian ini. Hasil ujicoba skala diperoleh 43 item skala *problem solving* yang memenuhi syarat validitas dan reliabilitas untuk digunakan dalam penelitian, sedangkan untuk skala kontrol emosi terdapat 48 skala yang layak digunakan dari 60 item.

Aspek-aspek kontrol emosi yang diteliti dalam penelitian ini ada empat, yaitu *pertama*, seseorang mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan. Pada saat belajar, seringkali mahasiswa dihadapkan pada persoalan kuliah yang rumit sehingga menimbulkan kesedihan. Pada saat dilanda kesedihan, kontrol emosi sangat dibutuhkan agar mampu menghibur dirinya ketika sedih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa ada yang mampu mengontrol emosinya dengan menghibur diri ketika sedih, namun ada juga yang tidak mampu. *Kedua*, individu dapat melepas kekecewaan. Sulit menghindari rasa kecewa

yang dihadapi karena semakin dihindari kecewa akan semakin menjadi. Oleh karena itu, kontrol emosi dengan melepas kekecewaan sangat penting dimiliki. Mahasiswa yang kecewa dengan tugas kuliah yang rumit, tugas kelompok yang diselesaikan sendiri, dan hasil belajar yang diperoleh kecil harus mampu mengontrol diri dengan melepaskan kekecewaan tersebut. Dalam hal ini, ada mahasiswa yang mampu ada juga yang tidak mampu melepas kekecewaan. *Ketiga*, individu dapat melepas kemurungan atau ketersinggungan. Kontrol emosi terhadap ketersinggungan yang dialami dibutuhkan terutama untuk melepaskan ketersinggungan itu. Rasa yang tidak nyaman karena tersinggung menimbulkan kemurungan mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu melepaskan ketersinggungan, namun ada juga yang tidak mampu melepas ketersinggungan itu. *Keempat*, individu dapat bangkit kembali dengan cepat. Rasa sedih, kecewa, dan tersinggung merupakan kondisi emosi yang tidak stabil sehingga membutuhkan kemampuan kontrol emosi yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa ada yang cepat bangkit ketika merasa sedih, kecewa, dan tersinggung, namun ada juga yang tidak.

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 20 Juni 2016 dan 21 Juni 2016 diperoleh data bahwa pengujian skala kontrol emosi rata-rata adalah 162,70, standar defiasi 21,701. Nilai minimum 110 sedangkan nilai maksimum 215. Nilai maksimum yang diharapkan untuk skala kontrol emosi adalah 240. Kategori kontrol emosi menunjukkan bahwa nilai tertinggi terdapat 77 (60,63%), dan terendah 50 (39,37%),

menunjukkan bahwa rata-rata kontrol emosi mahasiswa UIN adalah tinggi. Setelah dilakukan analisis data dan uji prasyarat analisis data diketahui bahwa uji normalitas data skala kontrol emosi berdistribusi normal karena signifikansi $2,249 > 0,05$.

Aspek *problem solving* yang diteliti dalam penelitian ini ada empat, yaitu *pertama*, mengidentifikasi penyebab masalah. Masalah yang dihadapi mahasiswa jurusan Psikologi Islam adalah masalah belajar yang menimbulkan rasa sedih, kecewa, dan murung/ tersinggung. *Ketiga* rasa ini harus diidentifikasi terlebih dahulu penyebabnya agar mampu mengatasinya. Hasil penelitian menunjukkan ada mahasiswa yang mampu mengidentifikasi penyebab masalah, dan ada pula yang tidak. *Kedua*, mengkaji teori untuk mengatasi masalah atau menemukan solusi. Penyebab masalah yang terjadi setelah diketahui perlu dikaji menggunakan teori agar menemukan petunjuk penyelesaiannya. *Ketiga*, memilih dan menetapkan solusi yang tepat. Dari petunjuk teori, dapat ditetapkan solusi yang tepat. Hasil penelitian menunjukkan ada mahasiswa yang mampu menetapkan solusi yang tepat, namun ada pula yang tidak. *Keempat*, menyusun prosedur mengatasi masalah berdasarkan teori yang telah dikaji. Masalah yang terjadi bukan untuk dihindari, akan tetapi untuk dicari solusinya yang tepat. Agar hasil yang diperoleh sesuai harapan, maka perlu disusun prosedur mengatasi masalahnya supaya dapat diselesaikan dengan optimal. Hasil penelitian ada mahasiswa yang melakukan langkah ini, namun ada pula yang tidak. *Keempat* langkah *problem solving*

tersebut merupakan langkah yang tepat dalam menyelesaikan masalah.

Temuan penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dari hasil survei awal pada 120 orang mahasiswa. Hal ini berarti terdapat perubahan, dimana pada hasil survei awal mayoritas mahasiswa tidak melakukan *problem solving* sedangkan temuan penelitian pada 127 orang mayoritas melakukan *problem solving*. Perubahan ini bisa saja terjadi mengingat waktu pada saat survei awal dengan penelitian sudah lama, yaitu empat bulan. Individu mengalami perubahan perilaku. Meminjam istilah perubahan organisasi, individu siap atau tidak siap, mau atau tidak mau dituntut menghadapi perubahan dalam setiap aspek kehidupan (Yuniarsih dan Suwatno, 2014).

Hasil penelitian pada aspek *problem solving* diketahui bahwa nilai *problem solving* rata-rata adalah 177,64 dengan standar defiasi 25,866. Nilai minimum *problem solving* adalah 60 dan nilai maksimum adalah 210. Nilai maksimum yang diharapkan untuk skala *problem solving* adalah 215. Kategori *problem solving* menunjukkan bahwa nilai tertinggi terdapat 73 (57,48%), dan nilai terendah terdapat 54 (42,52%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa jurusan Psikologi Islam melakukan *problem solving* dalam mengatasi kesulitan belajar. Setelah dilakukan analisis data dan uji prasyarat analisis data diketahui bahwa uji normalitas data skala *problem solving* berdistribusi normal dengan signifikansi $2,249 > 0,05$.

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa uji linieritas antara *problem solving* dengan

kontrol emosi terdapat hubungan yang linier karena memenuhi kaidah $p (0,000)$ yang lebih kecil dari 0,01. Dengan demikian, data *problem solving* dan data kontrol emosi berdistribusi normal dan linier. Hasil uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana adalah nilai koefisien korelasi antara *problem solving* dengan kontrol emosi adalah $r = 0,741$ dengan nilai $P = 0,000$ dan $p < 0,01$. Ini berarti bahwa ada hubungan antara kontrol emosi dengan *problem solving* dalam pendidikan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Kemampuan mengontrol emosi dapat membantu menyelesaikan masalah yang terjadi. Begitu pula dengan *problem solving*, perlu dilakukan untuk mengatasi masalah yang didukung dengan kontrol emosi yang baik,

Temuan penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dari hasil survei awal pada 120 orang mahasiswa. Hal ini berarti terdapat perubahan, dimana pada hasil survei awal mayoritas mahasiswa kontrol emosinya rendah sedangkan temuan penelitian pada 127 orang mayoritas kontrol emosinya tinggi. Perubahan ini juga terjadi karena perubahan waktu dan kondisi pada saat penelitian berlangsung, mahasiswa jurusan Psikologi Islam sedang tidak menghadapi masalah belajar lagi karena pada saat penelitian berlangsung, mahasiswa sudah selesai Ujian Akhir Semester, siswa sudah tidak ada tugas belajar lagi, dan sudah tidak merasa kelelahan dari aktivitas belajar. Faktor internal seperti perhatian dan kelelahan dapat berpengaruh pada emosional dan proses belajar (Hadis dan Nurhayati, 2014).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol emosi dengan *problem solving* dalam pendidikan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Dengan kata lain, semakin besar kemampuan mengontrol emosi maka semakin tinggi pula kemampuan *problem solving*. Hal ini sebagaimana dikatakan oleh Rimang (2011), yakni orang yang cerdas secara emosional mampu mengontrol emosinya, mampu menghadapi kesulitan hidup dengan kepala tegak, tegar, dan tidak hanyut oleh emosinya. Artinya, semakin baik seseorang mengontrol emosinya maka semakin baik pula kemampuannya mengatasi masalah (*problem solving*).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis terhadap hasil yang menyatakan ada hubungan antara kontrol emosi dengan *problem solving* dalam pendidikan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang terbukti kebenarannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Asrori, M. (2009). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima.
- Azwar, S. (2006). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hadis, A dan Nurhayati B. (2014). *Psikologi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (penerjemah : Wasana, J)*. Jakarta : Erlangga
- Multiyaningsih, E. (2014). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Rimang, S.S. (2011). *Meraih Predikat Guru dan Dosen Paripurna*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, W. (2008). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Yuniarsih, T dan Suwatno. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Alfabeta.

Zulkipli. (2011). *Psikologi Perkembangan*.
Jakarta: Remaja Rosdakarya.