

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN *PROBLEM SOLVING* PADA SISWA MAS DARUL ULUM
BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**HAUZIL HAYATI
210901046**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN *PROBLEM SOLVING* PADA SISWA MAS DARUL ULUM
BANDA ACEH**

SKRIPSI

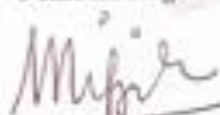
Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu untuk Memperoleh
Gelara Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Oleh:

HAUZIL HAYATI
NIM. 210901046

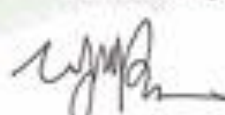
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M. Si,
NIP. 197601102006042002

Pembimbing II



Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIP.198307062025212010

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN *PROBLEM SOLVING* PADA SISWA MAS DARUL ULUM
BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S. Psi)

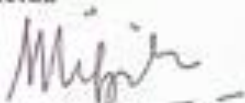
Diajukan Oleh :

Hauzil Hayati
NIM. 210901046

Pada Hari/Tanggal:
Senin/11 Agustus 2025

Tim Sidang Munaqasyah Skripsi

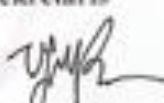
Ketua


Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M. Si.
NIP. 197601102006042002

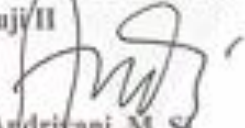
Penguji I


Iyulen Pebry Zuanny, M.Psi., Psikolog
NIP. 199002052025052002

Sekretaris


Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi. Psikolog
NIP. 198307062025212010

Penguji II


Juli Andriyani, M. Si
NIP. 197407222007102001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry


Prof. Dr. Muslim, M. Si
NIP. 196610231994021001



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama : Hauzil Hayati

NIM : 210901046

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 11 Agustus 2025

~~Vera~~ Menyatakan,



Hayati
NIM. 210901046

PRAKATA

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala nikmat dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan *Problem Solving* Pada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh” dengan lancar. Shalawat beserta salam juga peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta sahabat dan keluarganya.

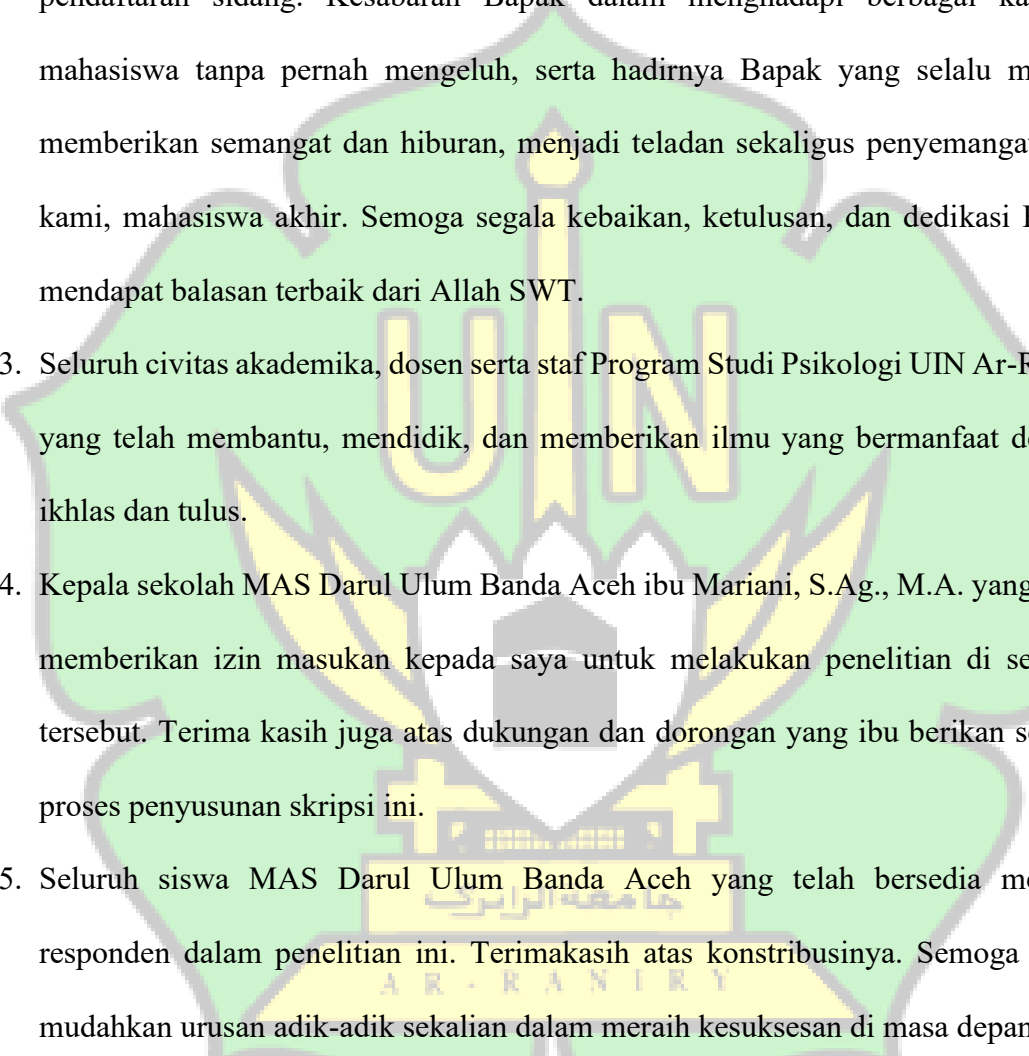
Skripsi merupakan salah satu persyaratan wajib untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S1). Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai kemudahan dan tentunya hal ini tidak terlepas dari bantuan beserta bimbingan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih yang paling dalam saya persembahkan kepada Almarhumah Ibu saya Nurdina Musni, yang memiliki peran besar dalam perjalanan pendidikan saya. Beliau lah yang paling menginginkan saya untuk melanjutkan kuliah di jurusan ini. Meski sempat merasakan kebahagiaan saat keinginannya tercapai, Allah SWT lebih dahulu memanggilnya. Semoga segala doa, kasih sayang, dan perjuangannya menjadi amal jariyah dari Allah menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya. Aamiin.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada Ayah tercinta Adly Tjalok bin Ibrahim, yang sejak awal perkuliahan hingga saat ini tak pernah lelah memberi dukungan moril maupun materil. Ayah selalu mengusahakan segala hal agar saya dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik. Doa dan pengorbanannya adalah kekuatan terbesar yang terus mengiringi langkah saya. Tak

lupa juga saya mengucapkan terima kasih yang tulus kepada adik-adik saya tercinta, yang selalu setia memberikan semangat, dukungan, dan kesabaran selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi keluh kesah dan selalu hadir saat penulis membutuhkan dorongan dan penguatan, dan juga keluarga besar yang sudah mendoakan dan memberi semangat kepada penulis. Selain itu, pada kesempatan kali ini peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si., sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa di Fakultas Psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si., sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan serta selaku penasihat akademik yang telah memberikan banyak nasihat serta meluangkan waktu membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D. sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan sekaligus penasihat Akademik bagi peneliti yang telah memberi banyak motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum., sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan masukan serta dukungan segala kebutuhan administrasi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.

6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M. Si selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
7. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi.M.Si. yang sudah saya anggap seperti ibu sendiri. Beliau selalu hadir memberikan semangat, dukungan, masukan, dan saran sejak awal penyusunan skripsi ini. Kehadiran beliau menjadi tempat berkeluh kesah dan sumber ketenangan serta kekuatan di tengah proses yang penuh tantangan.
8. Ibu Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si., Ph.D selaku dosen pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik, yang dengan sabar membimbing, memberi arahan, serta masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan dan perhatian sejak awal perkuliahan hingga tahap akhir penelitian ini sangat berarti dan membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya.
9. Ibu Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing saya dengan sabar, meluangkan waktunya dan tentunya memberi dukungan hingga motivasi kepada saya agar lebih semangat.
10. Ibu Iyulen Pebry Zuanny, M.Psi., Psikolog selaku penguji I peneliti dalam menyelesaikan skripsi yang juga telah memberi banyak masukan dalam skripsi yang juga telah banyak masukan dalam skripsi ini serta memotivasi peneliti.
11. Ibu Juli Andriyani, M.Si, selaku penguji II peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yang telah memberikan banyak masukan dan motivasi dalam skripsi ini serta memotivasi dan mendoakan peneliti.

- 
12. Dengan penuh rasa hormat dan tulus ikhlas, saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Samsul Bahri, SE. Selaku operator prodi, yang telah banyak membantu meringankan beban mahasiswa, khususnya dalam proses pendaftaran sidang. Kesabaran Bapak dalam menghadapi berbagai karakter mahasiswa tanpa pernah mengeluh, serta hadirnya Bapak yang selalu mampu memberikan semangat dan hiburan, menjadi teladan sekaligus penyemangat bagi kami, mahasiswa akhir. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan dedikasi Bapak mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.
13. Seluruh civitas akademika, dosen serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
14. Kepala sekolah MAS Darul Ulum Banda Aceh ibu Mariani, S.Ag., M.A. yang telah memberikan izin masukan kepada saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Terima kasih juga atas dukungan dan dorongan yang ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Seluruh siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terimakasih atas kontribusinya. Semoga Allah mudahkan urusan adik-adik sekalian dalam meraih kesuksesan di masa depan.
16. Terima kasih kepada adik tercinta Rizqa Akmalia dan Nuri Fauzil Arifa yang selalu kebersamai dan memberi dukungan yang sangat luar biasa kepada peneliti.
17. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat yang saya cintai, khususnya Khansa Nabilah, Muhammad Rizki, Zakiya, Ilmaya, Humaira, Birratun

Najwa, Rahil Maiza, Ratuaini, Renita, Hasrarul Zikri, Farah, Ulya, Hasanah Setyoningrum, Athifah, dan Syeria yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya. Kebersamaan, dukungan, dan canda tawa yang terjalin selama menempuh kuliah sampai di titik akhir ini menjadi kenangan berharga yang akan selalu saya ingat.

18. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Khariani, Kiswah, Irsyad, Rayyan, Farah Alifya, dan Dara Assyifa yang ikut mendampingi selama proses penyusunan skripsi, yang telah menjadi tempat berbagi semangat, dan saling memberi masukan.
19. Terima kasih kepada teman-teman mahasiswa seperjuangan, terutama angkatan 2021 Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah kebersamai dari awal hingga akhir perkuliahan.
20. Tak lupa yang paling penting, ucapan ini ditujukan untuk satu pribadi yang jarang mendapat perhatian. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah memilih untuk terus bertahan. Di tengah pikiran yang kerap dipenuhi keraguan dan tekanan, meski langkah sering tertatih oleh beban dan perasaan kehilangan namun tetap berusaha bangkit walau dikelilingi kegelapan. Sudah sejauh ini melangkah walau banyak tantangan. Tak terhitung lelah dan air mata yang jatuh dalam kesunyian. Tapi diri ini tetap menggenggam harapan di atas keputusan. Ingin terus menjadi diri sendiri, meski penuh kekurangan. Terima kasih telah bertahan dan tak memilih untuk menyerah dalam tekanan. Perjalanan ini menjadi bukti bahwa diri layak mendapat penghargaan.

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian semua mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa sripsi ini masih banyak kekurangan. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada banyak pihak, terutama di lingkungan Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh serta para pembaca pada umumnya.

Banda Aceh, 11 Agustus 2025

Penulis

Hauzil Hayati
210901046



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. <i>Problem Solving</i>	11
B. Kestabilan Emosi	15
C. Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan <i>Problem Solving</i>	18
D. Hipotesis	20
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN	21
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	21
B. Identifikasi Variabel Penelitian	21
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21

D. Subjek Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	36
B. Deskripsi Data Penelitian.....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan	44
BAB V.....	47
PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Perkelas.....	24
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kestabilan Emosi.....	26
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Problem Solving</i>	27
Tabel 3. 4 Komputasi CVR Skala Kestabilan Emosi.....	29
Tabel 3. 5 Komputasi CVR Skala <i>Problem Solving</i>	30
Tabel 3. 6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Problem Solving</i>	31
Tabel 3. 7 Blue print terbaru Skala <i>Problem Solving</i>	32
Tabel 3. 8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kestabilan Emosi	32
Tabel 3. 9 Blue print Skala Kestabilan Emosi	33
Tabel 4. 1 Demografi Berdasarkan Usia	37
Tabel 4. 2 Demografi Berdasarkan Kelas	37
Tabel 4. 3 Demografi Berdasarkan Asal.....	38
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Kestabilan Emosi	38
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skala Kestabilan Emosi	39
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian <i>Problem Solving</i>	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala <i>Problem Solving</i>	41
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data Penelitian	42
Tabel 4. 9 Uji linearitas Data Penelitian	43
Tabel 4. 10 Uji hipotesis Data Penelitian.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	20
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing Skripsi
Lampiran 2	Surat Penelitian
Lampiran 3	Kuesioner Try Out
Lampiran 4	Tabulasi Data Try Out
Lampiran 5	Hasil Analisis Data Try Out
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 9	Riwayat Hidup



HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN *PROBLEM SOLVING* PADA SISWA MAS DARUL ULUM BANDA ACEH

ABSTRAK

Problem solving merupakan keterampilan penting dalam menghadapi tuntutan akademik maupun persoalan kehidupan sehari-hari. Keterampilan ini tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kestabilan emosi. Kestabilan emosi memungkinkan siswa untuk tetap tenang, mampu mengendalikan diri, serta berpikir jernih dalam mengambil keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI pada siswa MAS Darul Ulum dengan jumlah 250 siswa dan didapatkan sampel berjumlah 146 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,791 dengan taraf signifikan (p) = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kestabilan emosi dan kemampuan *problem solving*. Berdasarkan hasil dari korelasi tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi kestabilan emosi siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah, begitupun sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi, maka semakin rendah pula kemampuan *problem solving* pada siswa.

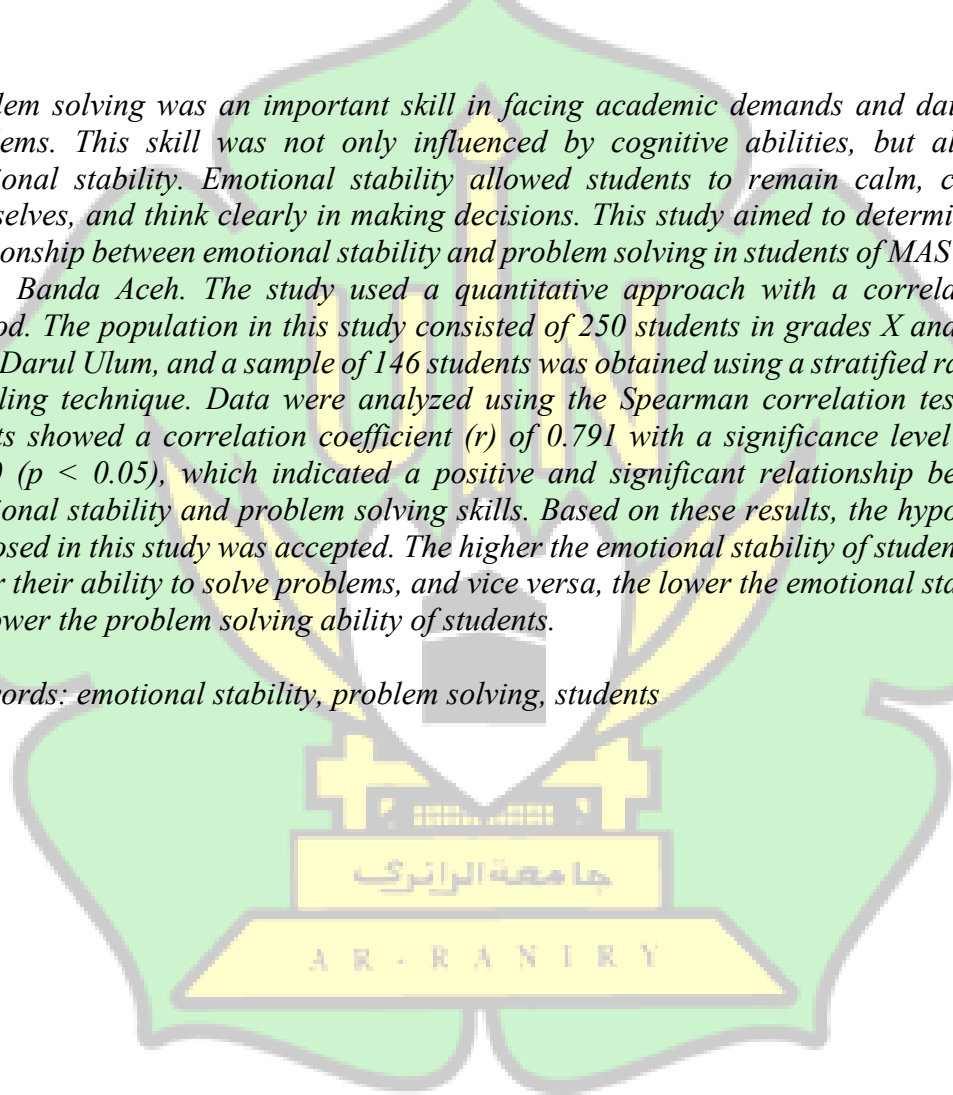
Kata Kunci: kestabilan emosi, *problem solving*, siswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND PROBLEM
SOLVING IN STUDENTS AT MAS DARUL ULUM
BANDA ACEH**

ABSTRACT

Problem solving was an important skill in facing academic demands and daily life problems. This skill was not only influenced by cognitive abilities, but also by emotional stability. Emotional stability allowed students to remain calm, control themselves, and think clearly in making decisions. This study aimed to determine the relationship between emotional stability and problem solving in students of MAS Darul Ulum Banda Aceh. The study used a quantitative approach with a correlational method. The population in this study consisted of 250 students in grades X and XI at MAS Darul Ulum, and a sample of 146 students was obtained using a stratified random sampling technique. Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results showed a correlation coefficient (r) of 0.791 with a significance level (p) = 0.000 ($p < 0.05$), which indicated a positive and significant relationship between emotional stability and problem solving skills. Based on these results, the hypothesis proposed in this study was accepted. The higher the emotional stability of students, the better their ability to solve problems, and vice versa, the lower the emotional stability, the lower the problem solving ability of students.

Keywords: emotional stability, problem solving, students



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Problem solving atau pemecahan masalah merupakan keterampilan penting yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai situasi yang menantang dalam kehidupan sehari-hari. Heppner dan Petersen, (1982) mendefinisikan *problem solving* atau pemecahan masalah adalah sebagai suatu proses kognitif dan perilaku yang melibatkan pengenalan masalah, pencarian solusi alternatif, pengambilan keputusan untuk memilih solusi yang tepat, dan implementasi solusi tersebut untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kemampuan *problem solving* diperlukan di berbagai aspek kehidupan mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga interaksi sosial (Pamungkas & Yuwono, 2021)

Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki keterampilan pemecahan masalah cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan belajar, mengelola tugas dengan efektif, serta menyelesaikan permasalahan akademik maupun non akademik (Damayanti, 2025). Jika seorang peserta didik dihadapkan pada suatu masalah, pada akhirnya mereka bukan hanya sekedar pemecah masalah, tetapi juga belajar sesuatu yang baru (Lestari, 2020). Hal ini bertujuan pemecahan masalah memegang peranan sangat penting baik dalam proses pembelajaran maupun dalam konsep kehidupan, terutama agar pembelajaran berjalan dengan fleksibel dan siswa lebih mudah memahami konsep kehidupan dengan pemecahan masalah, sehingga

dalam menyelesaikan masalahnya siswa dapat berpikir secara logis dan sistematis (Mai et al., n.d).

Pentingnya *problem solving* juga terlihat dari perannya dalam pengembangan keterampilan hidup (*life skills*) (Sherif et al., 2023). Kemampuan pemecahan masalah perlu dimiliki oleh siswa agar mereka terbiasa dalam menghadapi berbagai persoalan, baik yang berkaitan dengan akademik maupun kehidupan sehari-hari yang semakin kompleks (Kurniawati et al., 2019). Dalam kehidupan sosial, keterampilan ini membantu seseorang berinteraksi secara efektif, menghindari konflik yang tidak perlu, dan membangun hubungan yang harmonis. Namun, realitas menunjukkan bahwa kemampuan *problem solving* remaja di Indonesia belum sepenuhnya optimal.

Tingginya angka konflik sosial, perilaku impulsif, hingga tindakan negatif ketika menghadapi tekanan menjadi indikator lemahnya keterampilan pemecahan masalah (Kompasiana.com). Data dari Kompas.com (2021) menunjukkan banyak remaja yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi, sehingga mengalami stres dan kecemasan. Tekanan ini sering kali mengganggu pengelolaan emosi dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat, yang pada akhirnya berdampak pada kesulitan menyelesaikan masalah dengan efektif.

Fenomena tersebut juga terlihat di lingkungan Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Darul Ulum, yang berada di bawah naungan Pesantren Modern Darul Ulum Banda Aceh. Pesantren Modern Darul Ulum adalah pesantren terpadu yang menggabungkan pendidikan ilmu pengetahuan umum dengan ilmu agama islam.

Saat ini Darul Ulum memiliki tiga lembaga pendidikan formal yang melaksanakan kurikulum nasional, salah satunya yaitu Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Darul Ulum. Dalam kesehariannya para siswa melaksanakan aktivitas mengikuti jadwal dan aturan-aturan yang telah ditetapkan guna membiasakan mereka dalam kedisiplinan dan kemandirian. Di sela – sela keharusan santri yang melakukan kegiatan di pesantren, terkadang mereka merasa jenuh dan bosan, dan untuk mengatasinya biasanya siswa berkumpul dan bersantai di teras asrama (Herman & Aidina, 2018). Siswa yang menempuh pendidikan di MAS Darul Ulum Banda Aceh umumnya berada pada rentang usia 15-18 tahun, sehingga termasuk dalam kategori remaja akhir (Triyono & Khairi, 2018).

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial (Hurlock, 1980). Pada tahap ini seseorang mengalami pertumbuhan pesat yang mencakup perubahan struktur tubuh, perkembangan organ reproduksi, serta peningkatan hormon yang berkontribusi pada perubahan suasana hati (Mikraj, 2025). Masa remaja merupakan masa *strain* (masa kegoncangan dan kebingungan) yang menyebabkan para remaja melakukan pertentangan dan penolakan pada kebiasaan di rumah, sekolah serta mengasingkan diri dari khalayak umum, bersifat sentimental, mudah mengalami kebingungan (Kusuma & Suwarti, 2015).

Kehidupan siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh yang selalu menghabiskan waktu bersama 24 jam menunjukkan pentingnya kebersamaan, dimana dalam kebersamaan tersebut mereka perlu memiliki keterampilan untuk memecahkan

masalah. Kenyataannya siswa di MAS Darul Ulum Banda Aceh masih banyak yang mengalami berbagai permasalahan, baik dalam aspek akademik maupun sosial, karena belum mampu menyelesaikan masalah secara tepat dan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *problem solving* yang seharusnya berkembang di masa remaja belum sepenuhnya terasah secara optimal.

Hasil observasi awal di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki *problem solving* yang baik. Hal ini terlihat saat peneliti melakukan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di MAS Darul Ulum yang dilaksanakan pada bulan oktober tahun 2024. Pada saat itu, siswa kelas XII sedang melaksanakan kegiatan pembuatan panggung untuk acara sekolah. Saat terjadi kekurangan tenaga dan hambatan teknis, hanya sebagian siswa yang mampu mengambil inisiatif untuk mencari solusi dan melanjutkan pekerjaan, sementara lainnya tidak menunjukkan upaya untuk memecahkan masalah yang muncul. Kondisi ini berdampak pada keterlambatan penyelesaian pekerjaan dan memicu keluhan siswa yang terlibat aktif kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Hal ini juga sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa siswa MAS Darul Ulum. Berikut hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden:

Cuplikan wawancara I:

“saya panik kali sampe marah-marah sendiri kalo uda dapet nilai jelek, apalagi kalo udah usaha tapi hasilnya enggak sesuai. Tapi saya sekarang coba untuk lebih tenang, daripada marah-marah gajelaskan” (Wawancara dengan mahasiswa DA, 02 Januari 2025)

Cuplikan wawancara II:

“kalo ada masalah sama kawan bawaannya selalu emosi pengenli marah tapi itu dulu sampe pernah hampir ribut jadikan mending diem dulu, tenangin diri. Nanti kalo emang uda tenang baru saya ajak ngomong baik-baik. Dan dari situ saya sadar lebih mudah dapat solusi kalo kepala dingin (Wawancara dengan siswa NFA, 09 Januari 2025)

Cuplikan wawancara III:

“waktu ada masalah keluarga, saya sempat sedih dan kadang-kadang sampe enggak konsen di sekolah. Ya walopun begitu saya harus tetap atur emosi biar engga ketinggalan pelajaran dan lebih fokus sekolahnya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada beberapa siswa di MAS Darul Ulum dapat disimpulkan bahwa siswa mengaku sering panik dan marah ketika hasil belajar tidak sesuai harapan, dan itu juga terjadi pada masalah pertemanan, mereka mengaku sering terbawa emosi sehingga permasalahan tersebut menjadi besar. Hal ini menunjukkan terdapat permasalahan pada siswa dalam pemecahan masalah mereka.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *problem solving* adalah emosi. Emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi sehingga memunculkan perubahan perilaku, karena pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak (Pipit Muliyah, 2020)

Emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri seseorang yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan hidup (Nasruddin, 2018). Namun pada kenyataannya tidak semua orang mampu mengendalikan emosi dengan baik ketika di hadapkan langsung dengan masalah. Kestabilan emosi seseorang dapat

berubah naik turun secara cepat karena pada dasarnya emosi dapat dipengaruhi oleh diri sendiri dan juga lingkungan sekitar (Aceh, 2020)

Emosi yang stabil menurut Khurshid (2018), memiliki karakteristik meliputi mampu merespon perubahan situasi dengan baik, mampu menunda respon terutama respon negatif, bebas dari rasa takut yang tidak beralasan, dan mampu mengakui kesalahan tanpa merasa malu. Definisi yang dikemukakan oleh Deany, (2016) bahwa kestabilan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali dan memahami emosinya sendiri maupun emosi orang lain, merespons situasi dan masalah di sekelilingnya secara rasional, serta mampu mengatur dan mengendalikan emosi yang dialaminya. Segala sesuatu yang cenderung menimbulkan masalah terkadang akan memunculkan emosi yang negatif, maka upaya yang harus dilakukan yaitu memperbaiki kestabilan emosional dan pemecahan masalah yang baik pada siswa. Ketika emosi tidak stabil, maka individu akan sulit menemukan solusi dalam menyelesaikan masalah sehingga dapat menyebabkan terjadinya perilaku negatif yang tidak diinginkan (Arief et al., 2025)

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melihat hubungan kestabilan emosi dengan *problem solving* pada siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh. Dengan latar belakang ini, penelitian Hubungan Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat Hubungan Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini memiliki tujuan tertentu, penelitian ini mencakup dua manfaat utama, yaitu manfaat teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.
 - b. Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti lain untuk memberikan masukan khususnya mereka yang dapat meneliti lebih lanjut mengenai *problem solving*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para siswa, khususnya bagi para Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh, berupa peningkatan kesadaran akan pentingnya kestabilan emosi dalam mengatasi masalah emosional yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar mereka.

b. Bagi Guru dan Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru dan pihak sekolah MAS Darul Ulum Banda Aceh dalam merancang pendekatan pembelajaran atau program bimbingan yang mendukung pengelolaan emosi dan kemampuan pemecahan masalah pada siswa.

E. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan bentuk variabel X atau variabel Y diantaranya,

Penelitian yang dilakukan (Arief et al., 2025) dengan penelitian “Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam Organisasi”. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian yang digunakan melibatkan 86 responden yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan anatar kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalm organisasi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Herawati, (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pola Asuh dan Stabilitas Emosi terhadap Kemandirian Mahasiswa Perantau”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, metode pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Sampel penelitian sebanyak 43 mahasiswa perantau. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara pola asuh dan stabilitas emosi terhadap kemandirian mahasiswa perantau.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktaryanto, (2019) dengan judul “Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang”. Subjek penelitian ini adalah klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang yang berjumlah 16 orang yang dibagi kedalam dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jenis penelitian yang digunakan adalah Eksperimen Murni dengan desain *Pretest posttest Control Group Design*. Hasil yang bisa diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terapi wudu berpengaruh terhadap kestabilan emosi klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Pusat Palembang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Seprina et al., (2022) dengan judul “Pengaruh Kestabilan Emosi terhadap Manajemen Diri Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar Daring”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bentuk penelitian korelasional dengan sampel 113 dari orang tua SD ITQ As Syafi’iyah, menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kestabilan emosi memiliki pengaruh terhadap manajemen diri orang tua dalam mendampingi anak secara daring.

Penelitian yang dilakukan oleh Mawarani et al., (2024) dengan judul “*Problem Solving Skill Training to Reduce Disruptive Behavior and Problems with Peers In Adolescent with Oppositional Defiant Disorder*”. Desain yang digunakan dalam eksperimen ini adalah *single case experiment design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang remaja laki-laki berusia 16 tahun yang berada pada

tingkat sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi *problem solving skill training* (PSST) berhasil menurunkan gejala ODD yang ditunjukkan oleh penurunan perilaku mengganggu dan perilaku bermasalah dengan teman sebaya seiring dengan peningkatan keterampilan penyelesaian masalah yang berperan meningkatkan fungsi adaptif dalam konteks interpersonal, hubungan positif dengan lingkungan serta kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas yang telah terpublikasi di jurnal bereputasi, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji Hubungan Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Siswa MAS Darul Ulum Banda Aceh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

