

Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta

The Relationship Between Emotional Stability and Problem Solving on Students in Psychology Program of Sebelas Maret University Surakarta

Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Mahasiswa dalam perkembangannya memasuki masa remaja akhir yang merupakan masa penuh konflik karena terjadi perubahan bentuk tubuh, pola perilaku, dan peran sosial. Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut sering menimbulkan masalah. Diperlukan suatu tahapan dan keterampilan penyelesaian masalah atau *problem solving* untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. *Problem solving* dipengaruhi oleh faktor-faktor personal pada diri mahasiswa. Emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efektivitas *problem solving*. Kondisi emosi yang stabil akan mempengaruhi pikiran dan tindakan individu. Kestabilan emosi menuntun individu untuk menghasilkan reaksi emosi yang tepat dan tidak berlebihan dalam menghadapi masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari yang akan mengarah pada tercapainya *problem solving* yang efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 3 kelas dengan jumlah 105 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive cluster sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan Skala *Problem Solving* ($r = 0,336-0,685$; $\alpha = 0,920$) dan Skala Kestabilan Emosi ($r = 0,394-0,728$; $\alpha = 0,922$).

Hasil analisis teknik korelasi *product moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,705; $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut berarti bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Nilai R^2 (R Square) sebesar 0,496 artinya bahwa dalam penelitian ini kestabilan emosi memberi sumbangan efektif sebesar 49,6% terhadap *problem solving*.

Kata Kunci : *Problem Solving*, Kestabilan Emosi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan individu kompleks yang memiliki dinamika interaksi psikis dengan lingkungan keluarga, lingkungan teman dan lingkungan masyarakat umum. Dalam berinteraksi pada kehidupan sehari-hari tidak jarang manusia menghadapi permasalahan yang kompleks. Masalah timbul ketika ada peristiwa yang tidak dapat diatasi dengan perilaku rutin (Rakhmat, 2001). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Chauhan (dalam Cahyono, dkk., 2002)

menyatakan bahwa masalah dapat muncul saat timbul hambatan dalam mencapai tujuan.

Masa remaja merupakan masa yang penuh masalah, karena masa ini adalah periode terjadi perubahan tubuh, pola perilaku dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, serta merupakan masa pencarian identitas untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu. Seringkali masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” dimana terjadi banyak perubahan yang secara mendadak dan cepat pada masa remaja, baik secara emosi

maupun mental (Hurlock, 2006). Dengan adanya perubahan tersebut remaja sering mengalami kegoncangan dan emosinya menjadi tidak stabil (Cole dalam Rahman, 2008).

Mahasiswa pada umumnya berumur antara 17 hingga 24 tahun. Pada usia tersebut individu berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal (Hurlock, 1997). Artinya bahwa mahasiswa berada pada periode perkembangan sebagai remaja akhir yang tidak luput dari berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa dikarenakan adanya hambatan dalam memenuhi tugas perkembangannya. Havighurst (dalam Papalia, 2008) mengemukakan tugas perkembangan pada mahasiswa yaitu memperluas hubungan dan komunikasi interpersonal, memperoleh peranan sosial, menerima keadaan tubuhnya, memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mencapai kemandirian, mempersiapkan pekerjaan, mempersiapkan diri membentuk keluarga, dan membentuk sistem nilai-nilai moral dan falsafah hidup. Sejalan dengan Flett, dkk (1996) yang mengemukakan bahwa mahasiswa mengalami masalah dalam hidup terutama meliputi masalah pendidikan, finansial, kemandirian dan kehidupan sosial.

Dalam hal pendidikan, dibandingkan dengan masa sekolah, mahasiswa di universitas dituntut untuk lebih aktif dalam pengembangan wawasan. Kemampuan berpikir ilmiah yang sistematis dan berdasar pada fakta-fakta dan teori-teori merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Tugas-tugas kuliah dan skripsi menuntut adanya kemampuan tersebut

dalam pengerjaannya sehingga hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Namun untuk memenuhi tuntutan tersebut tidaklah mudah dikarenakan ada hambatan-hambatan yang harus dihadapi. Mahasiswa yang mampu mengatasi hambatan-hambatan tersebut akan dengan baik melalui masa perkuliahan. Sedangkan mahasiswa yang tidak mampu mengatasi hambatan-hambatan akan cenderung untuk melakukan kecurangan demi mendapatkan nilai yang baik. Kecurangan yang sering terjadi dan bahkan sudah menjadi kebiasaan adalah perilaku mencontek. Hasil penelitian Halida (2007) di enam kota besar di Indonesia (Makasar, Surabaya, Jakarta, Bandung, Yogyakarta, dan Medan), menyebutkan hampir 70% responden menjawab pernah melakukan praktek mencontek ketika masih sekolah maupun kuliah, artinya mayoritas responden penelitian pernah melakukan kecurangan akademik berupa mencontek.

Menurut Dickinson (dalam Santrock, 2005) kebanyakan individu mulai berpacaran pada masa remaja. Pada masa ini remaja mulai merasakan permasalahan yang berhubungan dengan berpacaran seperti putus cinta dan hal ini terkadang mempengaruhi semangat belajar mereka. Hasil penelitian Soetjningsih (1993) menunjukkan bahwa mayoritas remaja melakukan hubungan seksual pertama kali saat di bangku SMA, yaitu pada usia antara 15-18 tahun. Perilaku seksual pranikah remaja adalah segala tingkah laku seksual yang didorong oleh hasrat seksual lawan jenisnya, yang dilakukan oleh remaja sebelum mereka menikah. Hal ini diperkuat dengan data penelitian pada 2005 –

2006 di kota-kota besar mulai Jabodetabek, Medan, Bandung, Surabaya hingga Makassar, dimana 47% remaja mengaku melakukan hubungan seks sebelum menikah. Sebuah survei yang dilakukan di 33 provinsi pada pertengahan tahun 2008 melaporkan bahwa 63% remaja di Indonesia usia sekolah SMP dan SMA sudah melakukan hubungan seksual di luar nikah dan 21% di antaranya melakukan aborsi. Beberapa mahasiswa juga terlibat dalam kasus pemerkosaan, seperti yang terjadi di Makassar pada Oktober 2012 seorang mahasiswa memerkosa seorang siswi SMA (Anjar, 2012). Secara umum survei itu mengindikasikan bahwa pergaulan remaja di Indonesia makin mengkhawatirkan (BKKBN, 2009). Permasalahan lain yang dilakukan remaja yaitu penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan catatan Polda Metro Jaya, selama 2011 hingga 2012, kasus narkoba yang menyeret mahasiswa makin meningkat. Pada 2011 mahasiswa terlibat ada 98 kasus, dan 2012 naik 77% atau sebesar 174 kasus. Tidak hanya sebagai pengguna saja, dengan keuntungan yang menggiurkan dalam mengedarkan narkoba membuat mahasiswa terjerumus untuk melakukan hal tersebut. Pada Februari 2012 seorang mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Jakarta ditangkap kepolisian karena di dalam mobilnya ditemukan 598 butir pil *happy five* yang termasuk narkoba.

Mahasiswa dalam masa perkembangannya, seringkali memberikan reaksi emosional yang berlebihan terhadap suatu masalah. Hal seperti itu yang sering menimbulkan terjadinya taawuran antar mahasiswa. Nurfuadah (2012) mencatat ada 7

tawuran besar yang terjadi di Indonesia, dimana dalam beberapa kejadian tersebut menyebabkan beberapa mahasiswa tewas. Tawuran yang terjadi tidak hanya antar kampus, pada tanggal 19 Januari 2012 bahkan terjadi tawuran internal mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Khairun Ternate. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan D'Zurilla dkk (2003) bahwa lemahnya *problem solving* dapat menimbulkan agresivitas seseorang.

Berbagai permasalahan tersebut tentu menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2001). Besar, kecil, ringan, berat suatu permasalahan tergantung dari bagaimana keterampilan individu dalam menyikapi suatu permasalahan dan keterampilannya dalam memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi. Menurut Chaplin (2001) *problem solving* adalah proses yang mencakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif jawaban mengarah pada satu sasaran atau ke arah pemecahan yang ideal. Sedangkan Edward (dalam Cahyono, dkk. 2002) menyatakan bahwa *problem solving* adalah kemampuan untuk berfikir secara langsung dan terarah dalam mencapai suatu tujuan. Mahasiswa yang sedang menghadapi masalah, idealnya membutuhkan suatu perencanaan dan pengelolaan aktivitas yang baik, sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat memecahkan masalah dengan mudah dan cepat.

Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, faktor-faktor personal pada diri remaja

berpengaruh pada pemilihan alternatif penyelesaian masalah. Stevens (1996) mengemukakan hambatan dalam usaha memecahkan masalah yaitu persepsi, ekspresi, inteligensi dan emosi. Tidak semua orang dapat mengendalikan emosinya dengan baik setiap saat. Emosi setiap individu dapat berubah dengan cepat. Emosi dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor dari diri individu sendiri. Namun bukan berarti emosi seseorang tidak bisa menjadi stabil. Ketika emosi yang bergerak dengan cepat menyesuaikan antara diri dengan lingkungan tanpa menunjukkan ketegangan emosi, maka kestabilan emosi mungkin dapat tercapai (Guilford, 1959).

Holyoak (dalam Halim dkk, 2011) mengemukakan bahwa individu dengan kestabilan emosi yang baik mampu untuk mengelola situasi yang tidak terduga dan mempunyai *problem solving* yang efektif. Individu yang rendah kestabilan emosinya mungkin tidak hanya menjadi pesimis tentang apakah masalah dapat diselesaikan tetapi juga mungkin membuat atribusi emosi negatif, individu tersebut melihat masalah sebagai krisis bukan sebagai tantangan yang harus diatasi (Watson dkk. dalam Kammeyer-Mueller & Judge and Scott, 2009).

Irma (2003) menjelaskan bahwa kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan atau tidak cepat terganggu meskipun dalam keadaan menghadapi masalah. Seseorang yang mempunyai kestabilan emosi mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, tidak berlebihan, sehingga emosi yang sedang

dialaminya tidak mengganggu aktivitas yang lain. Sementara itu, individu dengan kondisi emosi yang tidak stabil memiliki kecenderungan perubahan yang cepat dan tidak diduga dalam reaksi emosinya (Chaplin, 2001).

Sumal, dkk (dalam Aleem, 2005) mengemukakan bahwa kestabilan emosi sebagai pengendali moralitas seseorang. Artinya bahwa individu yang mempunyai kestabilan emosi akan bertindak berdasarkan moral. Kestabilan emosi berperan sebagai pengendali perilaku, supaya reaksi emosional baik positif atau negatif yang dihasilkan tidak berlebihan dan sesuai dengan situasi dan kondisi. Apabila individu memiliki kestabilan emosi yang baik, maka mereka akan menghasilkan reaksi emosi yang tepat, tidak berlebihan dalam menghadapi masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dan akan mengarah pada tercapainya pemecahan masalah yang ideal.

Kemampuan mahasiswa dalam melakukan pemecahan masalah atau *problem solving* akan menuntun mahasiswa menjadi pribadi yang dewasa dan berkualitas. Kualitas mahasiswa dalam akademik dan kepribadian berperan penting dalam tahapan kehidupan selanjutnya baik dalam hal pekerjaan maupun dalam kehidupan sosial. Terutama pada mahasiswa psikologi, dituntut untuk dapat memiliki kemampuan *problem solving* yang baik. Sesuai dengan tujuan didirikannya Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta, yaitu memberikan pelayanan jasa psikologi kepada masyarakat dalam rangka pemberdayaan pemandirian dan penyehatan masyarakat. Pelayanan jasa psikologi yang

dimaksud adalah berupa penyediaan tes psikologi dan jasa konseling. Mahasiswa psikologi yang nantinya akan berperan sebagai konselor, tentu membutuhkan kemampuan *problem solving* yang baik untuk dapat membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh klien.

DASAR TEORI

A. *Problem Solving*

Masalah selalu ada dalam setiap jengkal kehidupan manusia baik pada masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa maupun masa tua. Dengan permasalahan-permasalahan yang ada dan dihadapi akan membuat manusia semakin berupaya untuk mengembangkan daya pikir maupun mengembangkan semua potensi yang dimilikinya. Masalah didefinisikan oleh D'Zurilla, dkk (1989) sebagai situasi atau tugas yang menuntut respon terhadap fungsi adaptif namun tidak segera tersedianya respon efektif karena adanya beberapa hambatan. Hambatan itu sendiri dapat berupa masalah fisik, ekonomi, maupun sosial. Setiap individu pasti menginginkan keluar dari masalah tersebut dan segera menemukan penyelesaian ideal terhadap masalah yang menghambat dirinya.

Problem solving merupakan penilaian menyeluruh individu mengenai kemampuan khusus dalam pemecahan masalah yang terjadi dalam hidupnya (Heppner dalam MacNair and Elliot, 1992). Neal dan Heppner (dalam Salami dan Oyesoji, 2006) mengungkapkan bahwa individu yang mampu menyelesaikan masalahnya dengan efektif mempunyai kemampuan sosial yang lebih baik dan tingkat

kecemasan yang lebih rendah. *Problem solving* dapat dilakukan dengan *insight* atau pemahaman, Widayatun (1999) menyatakan *problem solving* sebagai suatu proses berpikir, belajar, mengingat serta menjawab atau merespon dalam bentuk pengambilan keputusan. D'Zurilla & Maydeu-Olivares (1995) mendefinisikan *problem solving* yaitu pengarahan diri individu pada proses perilaku kognitif yang melibatkan kesadaran, pemikiran rasional, dan aktivitas dalam usahanya untuk mengidentifikasi atau menemukan cara-cara yang efektif atau adaptif dalam mengatasi permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki satu tujuan akan menghadapi persoalan, dengan demikian individu tersebut menjadi terangsang untuk mencapai tujuan itu dan mengusahakan sedemikian rupa sehingga persoalan itu dapat diatasi.

Selain memahami masalah, menemukan solusi atau jalan keluar yang ideal merupakan substansi penting dalam *problem solving*. Seperti yang dikemukakan oleh Solso (1995) *problem solving* merupakan pemikiran langsung terhadap permasalahan khusus yang meliputi respon-respon terhadap permasalahan yang timbul, sehingga diperoleh cara yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Chauhan (1987) menambahkan bahwa *problem solving* menghendaki adanya prediksi, analisis, dan fakta-fakta serta prinsip-prinsip mengembangkan hubungan sebab akibat pada fenomena yang terjadi.

MacNair & Elliot (1992) menjelaskan karakteristik individu dengan *problem solving*

yang efektif antara lain memiliki kontrol internal yang baik, membuat sedikit atribusi untuk menyalahkan diri sendiri, memiliki konsep diri yang positif dan berpikir secara rasional, menikmati proses berpikir dan aktivitas kognitif lainnya, terkait dengan banyak kebiasaan belajar dan sikap yang adaptif, memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan, dan memiliki harapan yang tinggi dan tujuan yang jelas.

Menurut D’Zurilla & Maydeu-Olivares (1995), aspek dalam *problem solving*, yaitu orientasi positif pada masalah (*positive problem orientation*), orientasi negatif pada masalah (*negative problem orientation*), pemecahan masalah secara rasional (*rational problem solving*), gaya impulsif (*impulsive style*), dan gaya menghindari masalah (*avoidance style*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah meliputi inteligensi, kreativitas, usia, pengalaman, tingkah laku coping, tingkat pendidikan, faktor situasional, faktor biologis, motivasi, kepercayaan dan sikap yang tepat, fleksibilitas, dan emosi.

Kneeland (2001) mengemukakan 6 tahapan dalam proses pemecahan masalah, yaitu menyadari adanya permasalahan, mengumpulkan fakta-fakta yang relevan, mendefinisikan permasalahan, mengembangkan pilihan-pilihan solusi, memilih solusi terbaik dan menerapkan solusi.

B. Kestabilan Emosi

Menurut Chaplin (2001), kestabilan emosi (*emotional stability*) ialah terbebas dari sejumlah besar variasi atau perselang-selingan dalam

suasana hati, sifat karakteristik orang yang memiliki kontrol emosi yang baik. Kontrol emosi merupakan usaha di pihak individu untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain. Sedangkan ketidakstabilan emosi merupakan satu kecenderungan untuk menunjukkan perubahan yang cepat dan tidak dapat diduga-duga atau diramalkan dalam emosionalitas.

Morgan (1986) menjelaskan bahwa, kestabilan emosi merupakan suatu keadaan emosi seseorang yang apabila mendapat rangsangan secara emosional dari luar tidak menunjukkan gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan. Sementara itu, Sharma (2006) menjelaskan bahwa, kestabilan emosi berarti kondisi yang benar-benar kokoh, tidak mudah berbalik atau terganggu, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu untuk menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap atau sama. Senada dengan pernyataan tersebut, Smitson (dalam Aleem, 2005) menyebutkan bahwa kestabilan emosi merupakan proses dimana kepribadian secara berkesinambungan berusaha mencapai kondisi emosi yang sehat dan selaras dalam jiwa dan raga.

Kestabilan emosi adalah keadaan dimana seseorang dapat menampilkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima, terutama dalam menghadapi masalah-masalah. Kestabilan emosi ini merupakan suatu tahapan yang harus dicapai oleh seseorang untuk lebih tenang dalam menghadapi segala permasalahan, mencakup kemampuan untuk mengungkapkan emosi dengan melakukan kendali yang tidak berlebihan terhadap gejala-gejala yang muncul. Kestabilan emosi berperan penting dalam pembentukan kepribadian, seperti yang

dikemukakan Gerungan (1978) bahwa kestabilan emosi merupakan kematangan emosional yang berdasarkan kesadaran yang mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, keinginan-keinginan, cita-cita dan alam perasaannya serta pengintegrasian semuanya itu ke dalam suatu kepribadian yang bulat dan harmonis.

Menurut Aleem (2005) karakteristik kestabilan emosi meliputi mampu merespon perubahan situasi dengan baik, mampu menunda respon, terutama respon negatif, bebas dari rasa takut yang tidak beralasan dan mau mengakui kesalahan tanpa merasa malu.

Aspek-aspek kestabilan emosi dikemukakan oleh Schneiders (1991) yaitu kontrol emosi yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, serta prinsip, bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan seseorang saat menghadapi situasi tertentu, dan kematangan emosi yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangannya yang diindikasikan dengan adanyakemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stres, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas dan tidak mudah marah.

METODE PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah *problem solving* sebagai variabel tergantung dan kestabilan emosisebagai variabel bebas. Definisi operasional dari masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut :

a. *Problem Solving*

Problem solving adalah pengarahannya diri individu pada proses perilaku kognitif yang melibatkan kesadaran, pemikiran rasional, dan aktivitas dalam usahanya untuk mengidentifikasi atau menemukan cara-cara yang efektif atau adaptif dalam mengatasi permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi adalah suatu kondisi emosi yang tetap, tidak mudah berubah, tidak labil, memiliki kontrol emosi yang baik dan tidak mudah mengalami gangguan emosional dan mampu mengendalikan emosi secara tepat ketika menghadapi kondisi yang menyenangkan ataupun ketika menghadapi masalah dalam hidup.

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta angkatan 2010-2012 dengan kriteria berusia 18-21 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive cluster sampling*.

3. Alat Ukur

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri atas skala *problem solving* dan skala kestabilan emosi. Skala dalam penelitian ini merupakan skala

model Likert, yang terdiri atas pernyataan-pernyataan dengan menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem *favorable* bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai), sedangkan penilaian aitem *unfavorable* bergerak dari skor 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai).

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*, yang akan diolah menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16for Windows.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment Pearson*. Penghitungan data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16for Windows.

disimpulkan bahwa data pada variable *problem solving* dan kestabilan emosi berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa antara *problem solving* dan kestabilan emosi menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05; maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel tergantung terdapat hubungan yang linear.

2. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh koefisien Pearson *correlation* adalah sebesar 0,705 dengan nilai *Sig.* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan *problem solving*. Nilai *r* yang positif menunjukkan arah hubungan yang bersifat positif.

HASIL- HASIL

1. Hasil Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penghitungan, pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi *problem solving* sebesar 0,200 dan kestabilan emosi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,181. Oleh karena nilai signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05; dapat

PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara kestabilan emosi dengan *problem solving*. Hal ini menunjukkan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta diterima. Kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (*R*)

sebesar 0,705 dengan $p < 0,01$. Berdasarkan pada pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi oleh Sugiyono (dalam Priyatno, 2010), kekuatan hubungan kedua variabel dalam penelitian ini termasuk kuat. Kedua variabel memiliki hubungan positif yang menunjukkan hubungan keduanya searah, artinya semakin tinggi tingkat kestabilan emosi, semakin tinggi *problem solving*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kestabilan emosi, maka akan semakin rendah pula tingkat *problem solving*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Holyoak (dalam Halim dkk, 2011) yang mengemukakan bahwa individu dengan kestabilan emosi yang tinggi mampu untuk mengelola situasi yang tidak terduga dan mempunyai *problem solving* yang efektif. Watson dkk. (dalam Kammeyer-Mueller & Judge and Scott, 2009) juga mengemukakan bahwa kestabilan emosi yang tinggi membuat individu melihat suatu masalah sebagai suatu tantangan dan peluang untuk mengembangkan diri sehingga individu menjadi optimis akan terselesaikannya suatu masalah.

Problem solving terkait dengan proses berpikir dan usaha individu dalam penyelesaian suatu masalah. Individu dengan tingkat *problem solving* yang tinggi cenderung menikmati proses berpikir dan kegiatan kognitif lainnya serta memiliki harapan yang tinggi serta tujuan yang jelas selama proses penyelesaian masalah. Hal tersebut dipengaruhi oleh tingkat kestabilan emosi pada individu. Hal ini didukung oleh pernyataan Stevens (1996) yaitu kestabilan emosi merupakan salah satu variabel

yang berpengaruh dalam proses kognisi dalam usaha menyelesaikan masalah (*problem solving*).

Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2), diketahui besarnya sumbangan efektif kestabilan emosi terhadap *problem solving*, yaitu sebesar 0,496. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebesar 49,6% variabel *problem solving* dipengaruhi oleh variabel kestabilan emosi, sedangkan sisanya sebesar 50,4% dijelaskan atau dipengaruhi oleh faktor lain selain kestabilan emosi. Hal ini dimungkinkan terkait dengan bagaimana kondisi responden penelitian. Selain kestabilan emosi, *problem solving* juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, yaitu usia dan pengalaman (Mappiare, 1982), tingkah laku *coping* dan tingkat pendidikan (Andayani dan Afiatin, 1991). Sedangkan menurut Rakhmat (2011), faktor situasional, faktor biologis dan faktor sosiopsikologis (kebudayaan) yang meliputi motivasi, kepercayaan dan sikap yang tepat dan kebiasaan merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya *problem solving* pada seseorang.

Problem solving pada mahasiswa di Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta secara umum tergolong sedang. Hal tersebut berdasarkan hasil kategorisasi yang memperlihatkan bahwa 53,33% responden memiliki skor *problem solving* sedang dan 46,67% lainnya memiliki skor *problem solving* tinggi, dengan mean empirik sebesar 116,73. Hal ini terkait dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Mappiare (1982) bahwa usia dan pengalaman mempengaruhi *problem solving* seseorang. Mahasiswa rata-rata berusia

17-22 tahun yang termasuk dalam masa remaja. Dalam usia yang tergolong muda, mahasiswa banyak mengalami kondisi-kondisi yang belum pernah dialami sebelumnya, sehingga belum ada *coping* terhadap suatu masalah, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Andayani dan Afiatin (1991).

Kestabilan emosi pada mahasiswa di Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta secara umum tergolong sedang. Hal tersebut berdasarkan hasil kategorisasi yang memperlihatkan bahwa 61,9% responden memiliki skor kestabilan emosisedang, dan38,1%memiliki skor kestabilan emositinggi, dengan mean empirik sebesar 108,18.Berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui bahwa mahasiswaProgram Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakartamemiliki tingkat kestabilan emosi sedang. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti yang dikemukakan oleh Morgan dan King (dalam Ekawati, 2001) meliputi kondisi fisik, pembawaan dan steaming atau suasana hati. Sedangkan Young (dalam Ekawati, 2001) menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi antara lain faktor lingkungan, faktor pengalaman dan faktor individu.

Analisis tambahan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pada masing-masing variabel antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan. Berdasarkan perhitunganatas nilai total *problem solving* , didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat *problem solving* responden laki-laki dengan perempuan. Hasil

perhitungan atas kestabilan emosi antara respondenlaki-laki dengan perempuan juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara keduanya.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosidengan *problem solving* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

2. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat diberikan saran antara lain:

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan kestabilan emosi dalam upaya mencapai kemampuan *problem solving* yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengangkat tema yang sama

a. Diharapkan dapat mengembangkan variabel-variabellain di luar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini yang juga turut mempengaruhi *problem solving* sehingga dapat dilihat sumbangan masing-masing variabel tersebut.

b. Diharapkan mampumelakukan penelitian di tempat berbeda, memperluas populasi dan memperbanyak responden, agar ruang

lingkup dan generalisasi penelitian menjadi lebih luas serta meningkatkan kualitas penelitian.

- c. Lebih terampil dan cermat dalam menyusun skala penelitian, agar skala yang digunakan dapat mengungkap atribut psikologis responden secara lebih mendalam, sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih komprehensif.

Journal of Behavior Therapy. Vol 26 page 409-432.

D’Zurilla, T. J., Chang, E. C., & Sanna, L. J. 2003. Self-Esteem and Social Problem Solving of Aggression in College Students. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol 22 No.4 page 424-440.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Blankstein, K. R. 1996. Perfectionism, Social Problem Solving Ability and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. Vol 14 No. 4 page 245-274.

Gerungan, W. A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

Guillford, J. P. 1959. *Personality*. New York: McGraw Hill Books Company.

Halida, M. 2007. Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.

Halim, F. W., dkk. 2011. Emotional Stability and Conscientiousness as Predictors towards Job Performance. *University Putra Malaysia Press* Vol 19 page 139-145.

Heppner, P. P., & Petersen, C. B. 1981. *A Personal Problem Solving Inventory*. Los Angeles: American Psychological Association.

Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Irma, A. 2003. Perbedaan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Teratur dengan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Tidak Teratur. *Jurnal Psikologi Islam*, 3, 83-93.

Kammayer-Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. 2009. The Role of Core Self-Evaluations in The Coping Process. *Journal of Applied Psychology*. Vol 94 No. 1 page 177-195.

DAFTAR PUSTAKA

Aleem, S. 2005. Emotional Stability among College Youth. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 31, 100-102.

Andayani, B dan Afiatin, T. 1991. Konsep Diri, Harga Diri dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal* 4. No.2 Hal 23-30. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

BKKBN. 2009. *Pergaulan Remaja Makin Mengkhawatirkan*. Diperoleh dari <http://bkkbn.go.id>. Diakses 11 Januari 2010.

Cahyono, R. T, Iriani, N dan Lestari, S. 2002. Kecenderungan Somatisasi Ditinjau dari Sense of Humor dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol 6, No. 2, Hal 159-167. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.

Chaplin, C. P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi* (Alih bahasa : Kartono, K). Edisi 1 Cetakan ke-2. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Chauhan, S. S. 1987. *Advanced Educational Psychology*. New Delhi: Vikas Publishing House.

D’Zurilla, T. J. & Maydeu-Olivares, A. 1995. Conceptual and Methodological Issue In Social Problem-Solving Assessment.

- Kneeland, S. 2001. *Essentials: Solving Problem*. Jakarta: Gramedia.
- MacNair, R. R., & Elliot, T. R. 1992. Self-Perceived Problem Solving Ability, Stress Appraisal, and Coping Over Time. *Journal of Research in Personality* 26 page 150-164.
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Morgan, C. T. 1986. *Introduction to Psychology 7th Edition*. New York: McGraw Hill Book Company Inc.
- Nurfuadah, R. N. 2012. Bentrok Mahasiswa Sepanjang 2012. *Internet*. <http://www.okezone.com>. Diakses tanggal 25 Mei 2013
- Papalia, D.E., 2008. *Human Development, 10th ed.*, Boston: McGraw-Hill.
- Rahman, S. 2008. Perkembangan Sosial Remaja Dalam Aspek Kemandirian. *Jurnal Insight* Vol. 1 No. 2, 128-131.
- Rakhmat, J. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Bandung : Remaja Rosdakarya Offset.
- Salami, S dan Oyesoji, A. 2006. Relationship between Problem-Solving Ability and Study Behaviour among school-going Adolescents in Southwestern Nigeria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. No.8, Vol 4(1). Nigeria. University of Ibadan.
- Santrock, J. W. 2005. *Adolescence (Perkembangan Remaja) edisi 6*. Jakarta: Erlangga.
- Schneiders, A. 1991. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.
- Soetjiningsih, C. H. 1993. Perkembangan Remaja Suku Jawa dan Cina. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Program Pasca Sarjana UGM.
- Solso, R.L. 1995. *Cognitive Psychology. 4th edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- Stevens, M. 1996. *How To Be A Better Problem Solver*. London: Kopan Page.
- Widayatun, T. R. 1999. *Ilmu Perilaku*. Jakarta: CV Agung Seto.