

The Relationship Between Emotional Stability and Problem Solving Among Active Student Organizations at Padang State University

Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Aktif dalam Organisasi

Arief Rahman Hakim¹, Annafi Fahdulla Alam², Niken Wulandari³, Abrar Mufadhal⁴, Citra Rahma Deya⁵, Messy Mardatillah⁶, Nur Fhadilla Alfaniisa Sutopo⁷, Silvia Juwita⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: rahmanhakim848@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kestabilan emosi dan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif berorganisasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 86 responden yang dipilih secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala kestabilan emosi dan skala *problem solving*. Uji normalitas dan linearitas dilakukan untuk memastikan distribusi dan hubungan antarvariabel, dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kestabilan emosi dan kemampuan *problem solving* pada kategori sedang, masing-masing sebesar 75,58% dan 68,60%. Analisis statistik mengungkap adanya hubungan positif dan signifikan antara kestabilan emosi dan *problem solving* ($r = 0,350$, $p < 0,05$). Mahasiswa dengan kestabilan emosi yang baik cenderung lebih efektif dalam menyelesaikan masalah, yang mendukung teori Heppner dan Peterson (1982). Temuan ini menegaskan pentingnya kestabilan emosi sebagai faktor penentu dalam pengembangan kemampuan *problem solving*, khususnya bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi. Studi ini merekomendasikan pengembangan program pelatihan emosional untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mahasiswa.

Kata kunci: kestabilan emosi; *problem solving*; mahasiswa; organisasi; universitas negeri padang

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between emotional stability and problem-solving abilities among students at Universitas Negeri Padang actively engaged in organizational activities. A quantitative correlational design was employed, involving 86 purposively sampled respondents. Data collection was conducted using two scales: emotional stability and problem-solving scales. Normality and linearity tests ensured proper data distribution and variable relationships, followed by Pearson's correlation test. Results indicated that the majority of students had moderate levels of emotional stability and problem-solving skills, at 75.58% and 68.60%, respectively. Statistical analysis revealed a positive and significant relationship between emotional stability and problem-solving abilities ($r = 0.350$, $p < 0.05$). Students with higher emotional stability were more effective in addressing problems, supporting Heppner and Peterson's (1982) theory. These findings underscore the importance of emotional stability as a determinant in developing problem-solving skills, particularly for students active in organizations. The study recommends emotional training programs to enhance students' problem-solving capacities.

Kata kunci: emotional stability; problem-solving; students; organization; padang state university.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik serta organisasi. Mahasiswa yang aktif berorganisasi sering kali menghadapi situasi yang kompleks, melibatkan berbagai permasalahan seperti manajemen waktu, konflik interpersonal, dan penyelesaian tugas yang memerlukan pemecahan masalah secara cepat dan efektif. Kemampuan *problem solving* yang baik sangat diperlukan untuk menghadapi tantangan tersebut, terutama bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi, karena keberhasilan mereka dalam menyelesaikan masalah turut menentukan keberhasilan organisasi secara keseluruhan.

Kestabilan emosi memainkan peran penting dalam mendukung kemampuan *problem solving* mahasiswa. Individu dengan kestabilan emosi yang baik cenderung mampu mengelola stres, mengambil keputusan yang rasional, dan memecahkan masalah secara efektif. Sebaliknya, ketidakstabilan emosi dapat menghambat kemampuan berpikir logis dan objektif, sehingga memengaruhi performa dalam menyelesaikan masalah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kestabilan emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *problem solving* dalam berbagai konteks, termasuk pada mahasiswa aktif berorganisasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmany (2023), menunjukkan bahwa sumber masalah dalam berorganisasi memiliki banyak variasi, yaitu: konflik antar anggota organisasi dinyatakan oleh (30% dari 40) 12 orang mahasiswa), ada juga yang mengatakan tidak dapat membagi waktu secara seimbang antara kegiatan kampus dengan kegiatan organisasi problem seperti ini biasa kita sebut dengan Manajemen Waktu (50% dari 40) 20 mahasiswa), komunikasi antara anggota yang tidak lancar (20% dari 40) 8 Mahasiswa, sedangkan sisanya (10% atau 4 orang) saja yang menyatakan tidak ada masalah. Usaha yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengatasi permasalahan tersebut dapat dibedakan menjadi dua, secara individual dan secara organisasional. Secara individual, mahasiswa aktivis berusaha mengutarakan pendapatnya di saat diskusi atau rapat (90% dari 40 orang mahasiswa), tetap berpikir positif meskipun mengalami penolakan ketika menyatakan ide atau pendapatnya pada saat berlangsungnya rapat (60% dari 40 orang mahasiswa), memperbaiki diri dan melakukan manajemen waktu yang lebih baik (40% dari 40 orang mahasiswa), Program kerja yang tidak relevan dan sesuai dengan SDM yang ada (20% dari 40 mahasiswa), dan terdapat (10% dari 40 mahasiswa) yang tidak melakukan apa-apa sehingga membiarkan permasalahan berlalu sejalan dengan bergulirnya waktu. Secara organisasi, upaya yang dilakukan ketika menghadapi permasalahan dapat berupa Rapat atau mengadakan moment sharing dengan anggota yang biasa dilaksanakan di ruang sekretariat atau basecamp organisasi.

Penelitian serupa dilakukan oleh Chotimah (2020), yang menunjukkan bahwa kestabilan emosi memiliki hubungan signifikan dengan prestasi akademik siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan akademik yang kompleks. Studi lain oleh Salmany (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi dengan kestabilan emosi tinggi cenderung lebih efektif dalam menyelesaikan konflik organisasi dan tugas kolaboratif. Kedua penelitian ini menegaskan pentingnya kestabilan emosi sebagai faktor pendukung keberhasilan akademik dan organisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kestabilan emosi dan kemampuan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam organisasi. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh kestabilan emosi terhadap efektivitas *problem solving* mahasiswa aktif berorganisasi, serta memberikan kontribusi pada pengembangan strategi peningkatan kemampuan emosional dan kognitif dalam konteks pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif yang mana nantinya data diuji melalui statistik (Sugiyono, 2013). Metode kuantitatif bertujuan mendalami subjek melalui instrument/skala dan analisis data statistik untuk pembuktian hipotesis penelitian (Sugiyono, 2013). Subjek dalam penelitian ini adalah 86 mahasiswa Universitas Negeri Padang yang mengikuti organisasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *non probability* dan teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel penelitian ini jumlah keseluruhan populasi (Sugiyono, 2013).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan skala likert. Instrumen kestabilan emosi dan *problem solving* menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 poin yaitu (sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju). Kemudian skala kestabilan emosi dari sebaran 11 aitem memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,964, sedangkan nilai reliabilitas skala *problem solving* dari sebaran 29 aitem memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.876.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam organisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang tergabung dalam organisasi. Jumlah keseluruhan responden yang terlibat pada penelitian ini yaitu 86 responden dengan kategori laki-laki 21% (19 responden) dan perempuan 78% (67 responden). Jika berdasarkan usia dapat dikategorikan menjadi usia 19 tahun sebanyak 7,1% (6 responden), 20 tahun sebanyak 65,9% (56 responden), 21 tahun sebanyak 24,7% (21 responden) dan 22 tahun sebanyak 2,1% (3 responden).

Tabel 1. Kategorisasi variabel Kestabilan Emosi

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$X < 30$	7	8,13 %
Sedang	$30 < X < 36$	65	75,58 %
Tinggi	$X > 36$	14	16,27 %
Jumlah		86	100 %

Berdasarkan table diatas, terdapat hasil bahwa variable kestabilan emosi mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Negeri Padang paling rendah berada pada nilai presentase 8,13% (7 responden), kategori sedang memiliki persentase 75,58% (65 responden), sedangkan pada kategori tinggi berada pada nilai persentase 16,27% (14 responden).

Tabel 2. Kategorisasi variabel Problem Solving

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$X < 72$	14	16,27 %
Sedang	$72 < X < 94$	59	68,60 %
Tinggi	$X > 94$	13	15,11 %
Jumlah		86	100 %

Berdasarkan table diatas, terdapat hasil bahwa variable *problem solving* mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Negeri Padang paling rendah berada pada nilai presentase 16,27% dari 14 responden. Kategori sedang memiliki persentase 68,60% dari 59 responden, sedangkan pada kategori tinggi berada pada nilai persentase 15,11% dari 13 responden.

Setelah proses kategorisasi data, berikutnya merupakan tahapan penelitian uji normalitas pada total aitem. Skor aitem yang sudah dijumlahkan kemudian dianalisis dengan tujuan sebagai pembuktian bahwa setiap aitem dapat terdistribusi normal dari penelitian tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam berorganisasi. Analisis data berbentuk *Descriptive Statistic* menggunakan bantuan program computer JASP Versi 0.18.1.0 for Windows.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	P
Total Kestabilan Emosi – Total Problem solving	0,973	0.071

Uji normalitas dilakukan melalui uji Shapiro-wilk yang tujuannya itu untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah didapatkan berdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan bantuan software JASP 0.18.1.0 for Windows Pada table hasil uji normalitas berdasarkan kedua variabel dimana memperoleh nilai *P-value of Shapiro-Wilk* sebesar 0,071 ini $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berada pada taraf normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	1221.262	1	1221.262	11.622	0.001
	Residual	8721.985	83	105.084		
	Total	9943.247	84			

Uji linearitas dilakukan melalui uji linear regression yang tujuannya itu untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel (x) Kestabilan Emosi dengan variabel (y) *Problem Solving*. Uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan bantuan software JASP 0.18.1.0 for Windows Pada table hasil uji linearitas berdasarkan kedua variabel dimana memperoleh nilai p sebesar 0,001 ini $p < 0,05$, sehingga dapat simpulkan bahwa variabel x dan variabel y memiliki hubungan yang linear.

Tabel 6. Uji Korelasi

	Pearson's r	P
Kestabilan Emosi <i>Problem solving</i>	0,350	0.001

Dalam penelitian ini uji korelasi dilakukan dengan bantuan software JASP 0.18.1.0 for Windows. Hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kestabilan emosi dan *problem solving*. Pada hasil uji korelasi ini didapatkan nilai $r = 0,350$ dan $p = 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam organisasi. Uji korelasi ini juga menemukan bahwa kestabilan emosi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi dan berkontribusi pada *problem solving* mahasiswa yang aktif organisasi. Sehingga hipotesis yang diterima adalah H_a karena terdapat hubungan signifikan antara kestabilan emosi dan *problem solving*, sehingga H_0 ditolak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam organisasi dengan nilai. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji analisis lainnya, seperti uji deskriptif yang berdasarkan subjek dan data demografi dari responden. Penelitian ini menggunakan uji analisis *pearson's product*. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti lebih dulu melakukan uji normalitas dan uji korelasi dari kedua variabel, yaitu variabel kestabilan emosi dan juga variabel *problem solving* untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada penelitian ini memiliki data distribusi normal dan memiliki hubungan yang signifikan atau tidak.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, hasil dari uji normalitas pada penelitian ini didapatkan nilai p sebesar $0,071 > 0,05$. Jadi, dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi data untuk variabel kestabilan emosi dan *problem solving* berdistribusi normal, karena nilai signifikansinya lebih dari 0.05. Selanjutnya uji linearitas pada penelitian ini dilihat dari nilai p sebesar $0,001 < 0,05$. Jadi, dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa variabel (x) kestabilan emosi berhubungan linear dengan variabel (y) *problem solving*. Sementara uji korelasi diperoleh dari data penelitian nilai p sebesar 0,001, yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel kestabilan emosi dengan *problem solving*. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan pada data yang sudah diolah, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data bahwa data pada kestabilan emosi dan *problem solving* memiliki distribusi yang normal, memiliki hubungan yang linear antar kedua variabel dan juga memiliki hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil analisis data pengelompokkan kategori variabel kestabilan emosi, dengan total subjek sejumlah 86 mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Negeri Padang paling rendah berada pada nilai presentase 8,13% (7 responden), kategori sedang memiliki persentase 75,58% (65 responden), sedangkan pada kategori tinggi berada pada nilai persentase 16,27% (14 responden). Berdasarkan hasil analisis data pengelompokkan kategori variabel *problem solving*, dengan total subjek sejumlah 86 mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Negeri Padang paling rendah nilai presentase 16,27% (14 responden). Kategori sedang memiliki persentase 68,60% (59 responden), sedangkan pada kategori tinggi berada pada nilai persentase 15,11% (13 responden). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salmany (2023), bahwa sumber masalah dalam berorganisasi memiliki banyak variasi, yaitu: konflik antar anggota organisasi dinyatakan oleh (30% dari 40) 12 orang mahasiswa), ada juga yang mengatakan tidak dapat membagi waktu secara seimbang antara kegiatan kampus dengan kegiatan organisasi problem seperti ini biasa kita sebut dengan Manajemen Waktu (50% dari 40) 20 mahasiswa), komunikasi antara anggota yang tidak lancar (20% dari 40) 8 Mahasiswa, sedangkan sisanya (10% atau 4 orang) saja yang menyatakan

tidak ada masalah. Usaha yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengatasi permasalahan tersebut dapat dibedakan menjadi dua, secara individual dan secara organisasional. Secara individual, mahasiswa aktivis berusaha mengutarakan pendapatnya di saat diskusi atau rapat (90% dari 40 orang mahasiswa), tetap berpikir positif meskipun mengalami penolakan ketika menyatakan ide atau pendapatnya pada saat berlangsungnya rapat (60% dari 40 orang mahasiswa), memperbaiki diri dan melakukan manajemen waktu yang lebih baik (40% dari 40 orang mahasiswa), Program kerja yang tidak relevan dan sesuai dengan SDM yang ada (20% dari 40 mahasiswa), dan terdapat (10% dari 40 mahasiswa) yang tidak melakukan apa-apa sehingga membiarkan permasalahan berlalu sejalan dengan bergulirnya waktu. Secara organisasi, upaya yang dilakukan ketika menghadapi permasalahan dapat berupa Rapat atau mengadakan moment sharing dengan anggota yang biasa dilaksanakan di ruang sekretariat atau basecamp organisasi.

Berdasarkan hasil data yang didapat dan diolah, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam organisasi dengan nilai. Schneiders (1964) menyatakan kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya dan menunjukkan reaksi yang tepat terhadap stimulus yang mereka terima, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan mereka dan menjalin hubungan dengan orang lain. Sejalan dengan Chaplin (dalam Punksaningtiyas, R. (2018) mengungkapkan kestabilan emosi adalah kondisi yang kokoh, tidak mudah tergoyahkan, dan mampu menghadapi situasi apapun dengan kondisi emosi yang sama.

Emosi sendiri adalah salah dasar bagi individu dalam melakukan interaksi sosial yang mengatur alasan dalam pertukaran interaksi dan juga memengaruhi respons dari interaksi (Damayanti & Haryanto, 2019). Jika seseorang tidak memiliki kestabilan emosi, mereka cenderung melakukan coping berbasis avoidance atau penghindaran saat menghadapi masalah atau hal yang tidak menyenangkan (Kristina, 2019). Menurut Happner dan Peterson (1982), problem sloving atau pemecahan masalah adalah pengetahuan individu yang digunakan untuk memecahkan masalah secara prosedural. Ini juga dikenal sebagai memori deklaratif yang memiliki kemampuan untuk menggunakan keterampilan seperti analisis, inferensial, memilih, dan prosedur appraisal, yang memiliki kemampuan untuk membuat strategi untuk memecahkan masalah tertentu. Hal ini sejalan dengan Holyoak (dalam Halim, dkk., 2011), yang berpendapat bahwa orang yang memiliki kestabilan emosi yang tinggi juga mampu mengelola situasi yang tidak terduga dan memiliki kemampuan *problem solving* yang lebih baik. Oleh karena itu, orang yang memiliki kestabilan emosi yang tinggi juga mampu menyelesaikan masalah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif dalam organisasi. Hubungan antar variabel tersebut dibuktikan dengan nilai p yaitu sebesar 0,001 yang dapat dikatakan memiliki korelasi positif. Korelasi antar variabel bersifat positif artinya semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi pula *problem solving* begitupun sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi maka akan semakin rendah pula kemampuan *problem solving* mahasiswa tersebut.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara kestabilan emosi dan *problem solving*, seperti dukungan sosial, pengalaman organisasi, dan tekanan akademik. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan program pelatihan yang berfokus pada penguatan kestabilan emosi dan kemampuan *problem solving*, sehingga hasil penelitian dapat diaplikasikan secara praktis dalam lingkungan pendidikan dan organisasi mahasiswa. Penelitian jangka panjang juga diperlukan untuk melihat dampak berkelanjutan dari kestabilan emosi terhadap kemampuan *problem solving* dalam berbagai konteks kehidupan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Chotimah, Chusnul. (2020). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Karangnom Klaten. Karya Tulis Ilmiah Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Damayanti, P., & Haryanto, H. (2019). kecerdasan Emosional dan kualitas hubungan persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 86-97.
- Halim, F. W., Zainal, A., Rozainee, K., Shahrazad, W. W., Nasir, R., & Fatimah, O. (2011). Emotional Stability and Conscientiousness as Predictors Towards Job Performance. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 19, 139-145.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of counseling psychology*, 29(1), 66.
- Kristina, A. Y. (2019). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Baru Politeknik Negeri Malang . *Jurnal Sains Psikologi*, 187-192
MATHEMATIC AND SCIENCE STUDY. Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers.
- Punkasaningtiyas, R. (2018). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Salmany, M. R. (2023). Identifikasi Kemampuan Problem solvingpada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 8(2), 255-276.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Winarsunu, T. (2017). Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan (Vol. 1). UMMPress.