

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya ada hubungan antara *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah dilakukan, berikut beberapa saran dari penelitian yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar dapat meningkatkan regulasi emosi dan kecemasan dengan memiliki kepribadian *hardiness* sehingga Mahasiswa diharapkan akan menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres.

#### 2. Bagi Fakultas

Membantu mahasiswa dalam mengelola regulasi emosi dan kecemasan sehingga memiliki kepribadian *hardiness* khususnya untuk mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang menarik ingin melihat masalah kecemasan diharapkan hendaklah memperhatikan faktor-faktor yang belum terungkap dalam penelitian ini yang sekitarnya dapat mempengaruhi *hardiness* dan regulasi emosi.

