

HUBUNGAN *HARDINESS* DAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI

Oleh

Rara Kartika

(Email : Rarakartika.994@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Sultan Syarif Kasim Riau

2017

Abstrak

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi berkewajiban untuk menyelesaikan skripsi sebagai tahap terakhir masa kuliah. Penyelesaian skripsi menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. Kecemasan merupakan emosi tidak menyenangkan ditandai rasa khawatir, keprihatinan, rasa takut yang dalam tingkat yang berbeda. *Hardiness* merupakan kemampuan mengendalikan kejadian tidak menyenangkan sehingga tidak menimbulkan kecemasan. Apabila mahasiswa memiliki *hardiness*, maka diharapkan memiliki regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi adalah pengaturan emosi didalam diri yang dapat memahami emosi tanpa menambahi atau mengurangi emosi. Mahasiswa memiliki *hardiness* dan regulasi emosi akan termotivasi menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau berjumlah 164 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling insidental*. Skala yang digunakan adalah skala kecemasan, skala *Hardiness* dan skala regulasi emosi. Analisis data yang digunakan menggunakan *SPSS 22.0* untuk menguji hubungan *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa. Hasil korelasi *Regresi Ganda* menunjukkan angka korelasi sebesar 0,242 dengan $p = 0,000$ yang artinya ada hubungan *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, Hardiness, Regulasi Emosi & Mahasiswa