

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 I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang telah memenuhi sistem kredit semester (SKS) dapat memulai menyusun penelitian sebagai syarat kelulusan dari sebuah universitas atau yang sering dikatakan menyusun skripsi. Menurut Maziyah (2015), mahasiswa harus menempuh masa studi yaitu dengan menulis atau menyusun skripsi. Penyusunan skripsi wajib dilakukan karena merupakan proses persyaratan untuk mencapai gelar sarjana. Penyusunan skripsi biasanya menjadi fase *stress* tersendiri di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang merasa takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing, karena munculnya perasaan ini maka akan menghambat mahasiswa itu sendiri ketika harus mengkonsultasikan tugas skripsinya tersebut dan tentu saja akan semakin memperpanjang proses pengerjaan skripsi. Perasaan tidak percaya diri atau rendah diri juga sering dialami oleh mahasiswa karena ada anggapan bahwa skripsi merupakan hal yang sangat sulit.

Salah satu fenomena yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Nigeria sebagai berikut: perasaan ingin menangis, meninggalkan ruang ujian, mengambil agar tidak mengikuti tes atau bimbingan, rasa menjelaskan arah atau tangan tak berdaya dan gemetar Oladipo dan Ogungbamila (2013). Fenomena yang terjadi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau seperti wawancara yang dilakukan pada Senin 20 April 2016

**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.

kepada mahasiswa yang berinisial (HP) yang menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami cukup menghalangi penyelesaian skripsi yang dilakukannya.

*“Saya sering mengalami cemas, karena mengejar deadline skripsi yang harus terselesaikan. Belum lagi buku-buku yang wajib untuk referensi skripsi dengan pergi dari satu perpustakaan ke perpustakaan lainnya. Belum lagi tuntutan orangtua yang mengharapka saya untuk cepat menyelesaikan skripsi, hal itu membuat saya menjadi cemas dan tidak tenang. Ya terkadang kekhawatiran itu selalu ada dengan banyaknya kendala tadi, ya...motivasi tetap ada karena bagaimanapun kewajiban harus di selesaikan dan saya tidak ingin mengecewakan orang tua dan keluarga saya (HP).*

Sesungguhnya orang yang ingat dan bertawakal pada Allah, Insyallah Allah tidak akan mengalami rasa cemas dan gelisah berlebihan dalam menghadapi berbagai masalah. Pengertian ini sesuai dengan ayat Al-qur’an yang berbunyi :

Q.S At-Taubah 51

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

Katakanlah: “Sekali2-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal”. (QS, At Taubah : 51, 2008)

Tafsir Q.S At-Taubah ayat 51: “Katakanlah olehmu (Wahai Nabi) kepada orang-orang yang berpaling itu sebagai bentakan dan celaan : Apa yang menimpa kami merupakan takdir Allah yang telah ditetapkan\_Nya di Lauhul Mahfudz. Dialah penolong kami atas musuh-musuh kami. Hanya kepala Allah-lah orang-orang mukmin harus bertawakal ” (Ibnu Katsir).

Kecemasan yang dialami subjek juga karena sikap pembimbing yang tidak sesuai dengan keinginan subjek yang susah bertemu untuk bimbingan, ditambah lagi banyak tuntutan seperti mencari buku yang



wajib untuk referensi skripsi dan tuntutan orang tua yang selalu membuat subjek semakin cemas. Mereka yakin akan pertolongan dan lingkungan Allah pada diri mereka. Jika yakin dengan naungan dan lingkungan Allah tidak ada satu kekuatanpun yang dapat mencelakai dan mengalahkan mereka. Adapun ayat Al- qur'an yang berbunyi :

Q.S Ali Imran 160

إِن يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾

Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah orang yang dapat mengalahkan kamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah sadaaaaaaja orang-orang mu'min bertawakkal. (QS, Ali Imran : 160, 2008)

Tafsir Q.S Ali Imran ayat 160 : “Apabila Allah SWT hendak menolong kaum muslimin, maka tidak ada satupun yang dapat menghalanginya sebagaimana Allah menolong kaum muslimin pada perang Badar disebabkan mereka berserah diri kepada Allah. Demikian pula apabila Allah hendak menghina atau hendak menimpakan malapetaka kepada mereka maka tidak ada sesuatupun yang dapat menghalang-halangnya, sebagaimana yang terjadi pada perang Uhud akibat kurang patuh tidak berdisiplin kepada komando Rasul. Oleh karena itu, hendaklah setiap mukmin bertawakkal sepenuhnya kepada Allah, karena tidak ada yang dapat membela kaum muslimin selain Allah” (Ibnu Katsir).

Mahasiswa akan mengalami berbagai macam kendala atau kesulitan yang berbeda-beda. Guntara (2015) menyatakan bahwa kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, *frustasi*, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan akibatnya kesulitan-kesulitan yang



dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa. Hal ini tentu saja sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap paling akhir dan paling menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun dapat menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Guntara, 2015).

Menurut Nevid (2005), kecemasan adalah respon tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal bila tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya, bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Kecemasan muncul akibat dari adanya berbagai ancaman, ancaman-ancaman tersebut dapat berupa kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan.

Kecemasan merupakan simtom utama atau penyebab dari simtom-simtom yang lain. Perlu diketahui bahwa kecemasan merupakan simtom dalam bermacam-macam gangguan yang lain. Perbedaan antara gangguan-gangguan kecemasan dan gangguan-gangguan lain ialah dalam gangguan-gangguan kecemasan, kecemasan itu merupakan simtom utama atau penyebab utama dari simtom-simtom yang lain, sedangkan dalam simtom-simtom lain, kecemasan merupakan akibat dari masalah-masalah yang lain (Semiun, 2006).

#### 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.





#### 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.

Kecemasan akan menyertai setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik (Sulistyo, 2014).

Kecemasan dapat diatasi dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya, faktor-faktor tersebut antara lain ancaman terhadap integritas fisik dan sistem diri, patofisiologis, tidak terpenuhinya kebutuhan atau frustrasi, dan faktor situasional yang meliputi individu dan lingkungan sekitarnya (Smart, dalam Nugroho dan Karyono, 2014). Ancaman-ancaman tersebut dapat diminimalisir ketika individu tersebut mahasiswa memiliki *hardiness*. *Hardiness* pada individu dapat diterjemahkan dengan berbagai istilah, memiliki daya tahan atau ketahanan mental, dan tangguh atau ketangguhan. Individu yang memiliki *hardiness* juga menunjukkan gejala fisik yang lebih sedikit, tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi stres daripada orang-orang yang ketahanan psikologisnya rendah (Quellete dkk, dalam Nevid, 2005).

Kobasa (dalam Nevid, 2005) menunjukkan bahwa orang yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stres karena menganggap diri sebagai “orang yang memilih situasi stres itu sendiri.” Stresor yang dihadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang,



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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

bukan semata-mata membebani dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam *hardiness*.

*Hardiness* merupakan suatu karakteristik yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Olivia (2014) mengungkapkan bahwa *hardiness* merupakan sebuah cara pandang positif terhadap peristiwa yang dialami oleh individu, meningkatkan standar hidup serta mengubah hambatan yang ada menjadi sumber pertumbuhan. Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu elemen yang berperan dalam diri manusia untuk menciptakan keseimbangan antara dimensi yang berbeda dalam mencapai kualitas hidup. Orang dengan kepribadian *hardiness* yang rendah akan lebih rentan terhadap unsur-unsur yang menimbulkan stres dalam jangka panjang sementara orang yang memiliki kepribadian *hardiness* yang lebih tinggi mudah dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan (Anggraeni dan Jannah, 2014).

Regulasi emosi adalah suatu proses luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran, akan pengaruh dari bagian emosi yang mengabungkan, mewujudkannya, berdasarkan situasi dari fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi (Gross, 2003). Regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati. Konsep regulasi emosi itu luas dan meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara psikologi, tingkah laku, dan proses kognitif. Selain itu, regulasi emosi beradaptasi dalam kondisi situasi emosi yang stimulusnya berhubungan dengan lingkungan. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan



#### 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.

kecemasan. Banyak contoh klinis tertentu pada kecemasan melalui percobaan perilaku untuk meregulasi emosi yang baik dikehendaki. penelitian mengenai regulasi emosi dapat dijadikan alternatif penanganan masalah kecemasan (Gross, 2003).

Mahasiswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung terhindar dari stress, kegelisahan, dan keputusasaan. Mahasiswa yang kemampuannya mengelola emosinya rendah akan cenderung mudah stress, mudah tersinggung, mudah kehilangan semangat atau putus asa. Safaria dan Saputra (2009) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani tegangan emosi, akan lebih mampu menghadapi dan memecahkan konflik secara efektif.

Emosi adalah perasaan yang dialami seseorang yang dapat memengaruhi pikiran dan tindakanya. Emosi berkaitan erat dengan pikiran dan tindakan yang akan dilakukan. Emosi terbagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah perasaan positif yang mempengaruhi pikiran dan tindakan yang menjadi positif, seperti bahagia, gembira dan semangat. Sedangkan emosi negatif adalah sebaliknya perasaan negatif yang dialami yang membuat pikiran dan tindakan menjadi negatif pula seperti, sedih, cemas, takut, marah dan khawatir (Nuraeny, 2016).

Apabila mahasiswa memiliki *hardiness*, diharapkan akan dapat menyelesaikan skripsi yang menjadi puncak stres mahasiswa. Salah satu



cara meningkatkan *hardiness* pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi yaitu memiliki regulasi emosi yang baik. *Hardiness* merupakan kemampuan untuk mengendalikan kejadian yang tidak menyenangkan sehingga tidak menimbulkan kecemasan. Apabila mahasiswa memiliki *hardiness*, maka diharapkan memiliki regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi adalah suatu proses luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran, akan pengaruh dari bagian emosi yang membangun, mewujudkan, berdasarkan dari situasi fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi (Gross, 2003).

Apabila mahasiswa memiliki *hardiness*, maka diharapkan memiliki regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi adalah pengaturan emosi didalam diri yang dapat memahami emosi tanpa perlu menambahi atau mengurangi emosi tersebut. Mahasiswa yang memiliki *hardiness* dan regulasi emosi akan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi. Penelitian yang telah dilakukan mengenai regulasi emosi dapat dijadikan salah satu strategi untuk mengurangi masalah kecemasan, terutama dalam hal mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi merupakan hal yang menarik untuk diteliti. Oleh karena itu, dari serangkaian fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan *Hardiness* Dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada 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.





#### 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.

### B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

### C. Tujuan Masalah

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

### D. Keaslian Penelitian

Penelitian Nugroho dan Karyono (2014) tentang Hubungan Antar *Hardiness* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, demikian juga sebaliknya. Perbedaan dengan penelitian ini adalah terletak pada tempat penelitian tetapi penelitian ini memiliki persamaan yaitu sama-sama mengukur *hardiness* dan kecemasan.

Penelitian Guntara dan Pujiatni (2015) Tentang Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memulai Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan kecemasan memulai mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Semakin tinggi konsep diri, maka semakin rendah kecemasan memulai mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri maka



#### 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.

semakin tinggi kecemasan memulai mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini adalah terletak pada tempat penelitian tetapi penelitian ini memiliki persamaan yaitu terletak pada subjek dan mengukur kecemasan.

Sedangkan dalam penelitian Maziyah (2015) tentang Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. Dalam penelitian terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban jurusan S-1 Keperawatan yaitu negatif dan hasil signifikan. Jadi hipotesis penelitian di diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban jurusan S-1 Keperawatan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah terletak pada tempat penelitian tetapi penelitian ini memiliki persamaan yaitu terletak pada subjek dan mengukur kecemasan.

Penelitian Kristanto, Sumardjono dan Setyorini (2014) tentang Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Proposal Skripsi. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. Persamaan dengan penelitian ini



#### 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.

terletak pada variabel terikat yaitu kecemasan, tetapi perbedaannya terletak pada variabel bebas dan tempat penelitian.

Penelitian Fitriani (2016) tentang Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat yaitu kecemasan dan subjek yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, tetapi perbedaannya terletak pada variabel bebas.

### E. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan masukan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan, Perkembangan dan Klinis serta dapat menjadi masukan yang berguna bagi penelitian lebih lanjut mengenai *hardiness*, regulasi emosi, kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

#### 2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberi masukan khususnya bagi para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sehingga mahasiswa dapat mengregulasi emosi dan kecemasan agar memiliki kepribadian *hardiness*.

Bagi fakultas, untuk memperbaiki praktik-praktik agar menjadi lebih efektif dan efisien. Dengan begitu, praktik pembelajaran tersebut akan 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.