

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 II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Atkinson (1991), mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dalam, dan dalam tingkat yang berbeda. Hurlock (1996), mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Stuart dan Laraia (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan, tidak enak, khawatir dan gelisah. Perasaan tidak menyenangkan itu dapat berupa sumber-sumber yang berasal dari luar maupun dari dalam.

Chaplin (1995) merumuskan hal yang sama bahwa kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringan dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain.lain. Menurut Sarafino (1990), kecemasan adalah suasana yang tidak menyenangkan yang menyertai frustrasi dengan ketidakpastian tentang masa depan, penderitaan, kegagalan atau ancaman kegagalan.



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 adalah suatu keadaan tertekan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila datang tanpa penyebab dan bila tidak sesuai proporsinya (Nevid dkk, 2005). Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar.

Berdasarkan beberapa pendapat yang disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang bersifat subyektif dari seseorang akibat situasi yang dirasakan mengancam.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Blackburn dan Davidson (1990) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam lima reaksi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Suasana hati, reaksi suasana hati yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya kecemasan, mudah marah dan perasaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, reaksi pikiran yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya kekhawatiran, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman dan memandang diri tidak berdaya atau sensitif.



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) Motivasi, reaksi motivasi yaitu reaksi yang ditandai dengan menghindari situasi, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri.
- 4) Perilaku, reaksi perilaku yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya kegelisahan, gugup dan waspada berlebihan.
- 5) Gerakan biologis, reaksi gerakan biologis yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya gerakan otomatis maningkat, berkeringat, kemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bisa menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam itu memberi isyarat kepada makhluk hidup agar melakukan tindakan pertahanan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya ancaman.

3. Ciri-Ciri Kecemasan

Ciri-ciri kecemasan menurut (Nevid, 2005) adalah berupa:

- 1) Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau bertak kencang,



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.

pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.

- 2) Cara *behavioral* meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.
- 3) Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atas ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Respon Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (1998) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi respon kecemasan ada dua, yaitu :

- 1) Faktor eksternal
 - a) Ancaman integritas fisik, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma, fisik, jenis pembedahan yang akan dilakukann).
 - b) Ancaman sistem diri antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan hubungann interpersonal,

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.

kehilangan serta perubahan status atau peran (Stuart dan Sundeen, 1998).

- c) Lingkungan dan situasi, seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan bila di lingkungan yang biasa ditempati (Hambly,1992). Pengalaman masa lalu individu dalam menghadapi kecemasan dapat mempengaruhi individu ketika menghadapi stressor yang sama karena individu memiliki kemampuan beradaptasi atau mekanisme koping yang lebih baik sehingga tingkat kecemasan akan berbeda dan dapat menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih ringan (Rasmun,2001).

2) Faktor internal

1) Potensi stressor

Stressor psikososial merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi (Smeltzer dan Bare, 2001). Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba atau berangsur-ansur dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menanggapi kecemasan, tergantung mekanisme koping seseorang (Rasmun,2001). Pada waktu yang sama terdapat sejumlah stressor yang harus dihadapi bersama. Semakin banyak stressor yang



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.

dialami seseorang, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh sehingga jika terjadi stressor yang kecil dapat mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

2) Maturitas

Individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur mempunyai adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan (Hambly,1992).

3) Pendidikan dan status ekonomi

Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, semakin tinggi pendidikan akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru (Stuart dan Sundeen, 1998).

4) Tipe kepribadian

Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada orang dengan kepribadian B. Adapun ciri-ciri orang dengan kepribadian A adalah tidak sabar kompetitif, ambisius, ingin serba sempurna, meras diburu waktu, mudah gelisah, tidak dapat

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.

tenang, mudah tersinggung, otot-otot mudah tegang. Sedang orang dengan kepribadian B mempunyai ciri-ciri berlawanan dengan tipe kepribadian A. tipe kepribadian B adalah orang yang menyabar, teliti, dan rutinitas (Stuart dan Sundeen, 1998).

5) Umur

Seseorang yang mempunyai umur lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada seseorang yang lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya (Varcoralis, 2000).

6) Jenis kelamin

Gangguan panik merupakan suatu gangguan cemas yang ditandai oleh kecemasan yang spontan dan episodik. Gangguan ini lebih sering dialami oleh wanita daripada pria (Varcoralis, 2000).

Menurut Savitri Ramaiah (2003) ada beberapa faktor reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat,

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.

ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau *frustasi* dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Berdasarkan paparan di atas, maka faktor yang mempengaruhi respon kecemasan yaitu, faktor eksternal (ancaman integritas fisik, ancaman sistem diri, emosi yang ditekan, lingkungan dan situasi) dan faktor internal (potensi stressor manurasi, pendidikan dan status ekonomi, tipe kepribadian, umur dan jenis kelamin).



B. *Hardiness*

1. Pengertian *Hardiness*

Menurut Kobasa (1982) *hardiness* adalah kepribadian yang mempunyai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan tekanan sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam. Menurut Santrock (2002) mengatakan *hardiness* adalah gaya yang dikarakteristikan oleh suatu keterikatan (daripada keterasingan), pengaturan (daripada ketidakberdayaan) dan pemikiran terhadap masalah-masalah sebagai tantangan (daripada sebagai ancaman).

Bishop (1994) mengatakan bahwa, *hardiness* adalah salah satu dari yang secara terutama tahan terhadap kecemasan, *hardiness* juga merupakan kombinasi dari karakteristik kepribadian yang dapat dipercaya memberi gambaran individu yang tetap sehat walau dalam keadaan yang kurang baik sekalipun.

Kobasa (dalam Kreitner, 2005) mengidentifikasi sekumpulan ciri kepribadian yang menetralkan stres yang berkaitan dengan pekerjaan. Kumpulan ciri ini dikatakan sebagai keteguhan hati (*hardiness*), melibatkan kemampuan untuk secara sudut pandang atau secara berperilaku mengubah bentuk stresor yang negatif menjadi tantangan yang positif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk

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.

mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stres pada individu yang bersangkutan.

2. Aspek-Aspek *Hardiness*

Kobasa (dalam Kinder, 2005) menggambarkan *hardiness* dalam aspek-aspek berikut, yaitu:

- a. Komitmen (*Commitment*) mencerminkan individu terlibat dalam apapun yang sedang dilakukan. Orang yang berkomitmen memiliki suatu pemahaman akan tujuan dan tidak menyerah akan tekanan karena mereka cenderung menginvestasikan diri dalam situasi dan mampu melibatkan diri sepenuhnya pada kehidupan kerja dan hubungan interpersonal.
- b. Kontrol (*Control*) melibatkan keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya dengan pengalaman. Orang yang memiliki ciri ini lebih cenderung meramalkan dan mengendalikan peristiwa yang penuh stres atau tertekan sehingga dapat mengurangi keterbukaan pada situasi yang menghasilkan kegelisahan. Individu yang memiliki kontrol tinggi akan cenderung berhasil dalam menghadapi masalah daripada individu dengan kontrol yang rendah.
- c. Tantangan (*Challenge*) merupakan keyakinan bahwa perubahan merupakan bagian yang normal dari kehidupan karena dipandang sebagai suatu kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan.



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.

Individu yang memiliki siap menghadapi tantangan ini memiliki kemampuan yang kuat untuk maju. Jika menghadapi masalah, individu ini memiliki perasaan yang positif dan menemukan cara agar dapat memecahkan masalah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan *hardiness* adalah kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu menjadi lebih kuat, sehat, dan optimis dalam menghadapi masalah-masalah negatif yang menimbulkan stres pada individu.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross (2003) suatu emosi dimulai dengan evaluasi terhadap isyarat emosi, ketika emosi muncul dan dievaluasi dengan cara tertentu, isyarat emosi memicu terkoordinasinya kecenderungan respon yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan sistem fisiologi, setelah kecenderungan emosi kemudian memunculkan respon. Emosi terungkap dari waktu ke waktu. Menurut Nolen, dkk (dalam Gross & John, 2003) regulasi dipandang secara positif. Individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik. Regulasi emosi memungkinkan situasi yang menyebabkan individu marah akan berubah menjadi lebih baik.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis



atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

Menurut Cole, dkk. (2004) pengaturan emosi adalah emosi sebagai pengatur dan emosi sebagai yang diatur. Emosi sebagai pengatur menunjukkan adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif, sedangkan emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

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. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan aspek-aspek di atas regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dari semua masalah-masalah yang menimbulkan rasa cemas atau marah sehingga mempercepat individu menyelesaikan suatu masalah.

D. Kerangka Berpikir

Definisi utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah definisi kecemasan dikemukakan oleh Nevid (2005), kecemasan diartikan sebagai keadaan tertekan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Untuk definisi Kobasa (1982), *hardiness* diartikan sebagai tipe kepribadian yang mempunyai kecenderungan untuk

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.

mempersiapkan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendapatkan tekanan sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam. Sedangkan definisi regulasi emosi dikemukakan oleh suatu emosi dimulai dengan evaluasi terhadap isyarat emosi, ketika emosi muncul dan dievaluasi dengan cara tertentu (Gross, 2007).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tahap terakhir dalam masa kuliah tersebut adalah masa penyelesaian tugas akhir atau skripsi yang akan dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa juga dihadapkan dengan masalah dana yang tidak sedikit dalam proses penyelesaian skripsi karena tidak hanya sekali mahasiswa melakukan revisi dengan dosen pembimbing namun dapat dilakukan beberapa kali. Hal-hal tersebut seringkali menimbulkan stres bagi mahasiswa.

Mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi dalam menghadapi penyelesaian skripsi. Biasanya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung mengalami seperti stres, cemas, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, sehingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Kondisi ini banyak menimpa mahasiswa di semua fakultas dan jurusan, termasuk mahasiswa di fakultas Psikologi. Usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelum menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi.



Selain itu timbul kecemasan pada mahasiswa karena banyak tuntutan dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertekan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila datang tanpa penyebab dan bila tidak sesuai proporsinya (Nevid dkk,2005).

Menurut Blackburn dan Davidson (1990) secara teoretis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung atau tidak langsung hasil pengamatan atau pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut).

Hal tersebut akan menimbulkan regulasi emosi pada mahasiswa yang tidak stabil, karena terlalu cemas dengan skripsi dan tuntutan lingkungannya, sehingga emosi mahasiswa terkadang tidak terlendi dengan baik. Mahasiswa harus memiliki *hardiness* agar lebih termotivasi untuk 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.



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 tidak sadar, akan pengaruh dari bagian emosi yang membangun, mewujudkan, berdasarkan dari situasi fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi (Gross, 2003).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Erlina Listyanti Widuri (2012) terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi, demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah juga resiliensi. 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.

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.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan kecemasan meningkat dan terkadang kurang bisa mengatur emosi dengan baik, karena terlalu banyak tuntutan dari lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar, ditambah lagi kurang tidur, kurang nafsu makan dan suka sakit kepala sehingga mahasiswa mudah untuk bersikap sensitif dan suka marah. Diharapkan mahasiswa memiliki kepribadian *hardiness*, sehingga dapat membantu dirinya dalam menyelesaikan masalahnya sebagai mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan *hardiness* dan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi *hardiness* dan regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan. Semakin rendah *hardiness* dan regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan.