

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses perjalanan hidupnya setiap manusia pasti melalui berbagai macam konflik kehidupan sesuai dengan kadar dan porsinya masing-masing. Dalam menyikapi dan menyelesaikan konflik atau permasalahan tersebut, tentu terdapat perbedaan antara seorang individu dengan individu lainnya, hal itu dilatar belakangi oleh kemampuan seorang dalam mengelola emosinya. Emosi merupakan suatu bentuk respon yang berkembang secara adaptif, menyesuaikan dengan kondisi yang terjadi.¹ Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya menjadi salah satu komponen penting dalam kesehatan seorang individu baik secara fisik maupun psikis. Banyaknya kasus kriminal di Indonesia seperti kekerasan, tawuran antar pelajar, pembunuhan, dan sebagainya merupakan bentuk dari pengelolaan emosi yang rendah. Hal ini sesuai dengan penjelasan Putri dan Ika bahwa orang dengan kemampuan pengelolaan emosi yang rendah akan mengalami kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.² Sehingga yang dimunculkan adalah perilaku-perilaku yang kurang sesuai.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh KOMNAS Perempuan selama tahun 2020 tercatat sebesar 299.911 kasus kekerasan pada perempuan dengan kasus paling menonjol adalah Ranah Personal (RP) atau KDRT/RP (Kekerasan Dalam Rumah Tangga/Ranah Personal).³ Dari kasus tersebut menggambarkan rendahnya

¹ Mikha A,dkk, "Hubungan Religiusitas dan Regulasi emosi Siswa Sekolah Dasar",*Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 04, No. 02, 2020, 451.

² Putri Maharani Y dan Ika Febrian K "Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa sekolah Menengah Atas",*Jurnal Empati*, Vol.7, No. 3 2017, 100

³ <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021> (diakses tanggal 24 Januari 2022)

kemampuan regulasi emosi masyarakat Indonesia. Hal ini sesuai dengan penjelasan dalam skripsi yang ditulis oleh S. Anis Al Habsyi, bahwa individu yang mempunyai kemampuan untuk meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya untuk meredakan emosi negatifnya seperti kemarahan dan kesedihan.⁴ Selanjutnya, berdasarkan survei tahunan *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2020 menyatakan bahwa generasi usia 18-23 tahun menjadi kelompok usia dengan tingkat stress tertinggi di tahun 2020. Kelompok usia tersebut sedang dalam fase Pendidikan universitas sebagai mahasiswa.⁵ sehingga dapat dikatakan sebagian besar usia mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya hingga menimbulkan stres.

Mahasiswa mempunyai tantangan tersendiri dalam menjalani kehidupnya. Khususnya mahasiswa tahun pertama, ketika seseorang memasuki jenjang perkuliahan, tentunya akan menghadapi beberapa perubahan yang berkaitan dengan iklim di perguruan tinggi. Hal itu selaras dengan penjelasan Gunarsa dalam jurnal yang ditulis oleh Mohammad Alfian, bahwa banyak perubahan yang dialami seorang individu ketika memasuki dunia perkuliahan, mulai dari perubahan sistem pendidikan antara SMA dan Perguruan Tinggi, berbedanya dalam hal berhubungan sosial, suku, penentuan program pendidikan dan jurusan, hingga masalah ekonomi. Mohammad Alfian juga menambahkan bahwa selain menjumpai beberapa perubahan, mahasiswa juga akan mengalami beberapa tekanan akibat percampuran budaya lama dengan

⁴ Al Habsyi S, "Perbedaan regulasi emosi antara penghafal Qur'an 1-15 juz dan penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo". Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015, 22.

⁵ Yunissa M dan Dian M, "Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua?", *Gajah Mada Journal of Psychology*, Vol. 8, No. 2, 2022, 179

budaya yang baru. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasi berbagai perubahan tersebut dengan baik agar proses belajar berjalan sesuai dengan yang diharapkan.⁶

Mahasiswa baru adalah mahasiswa yang berada pada tahun pertama perkuliahan yang mana periode tersebut sering dikatakan sebagai masa-masa sulit dan banyak tantangan. Talwar menjelaskan bahwa mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan mempunyai kecenderungan tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga.⁷ Dalam teori psikologi perkembangan, mahasiswa masuk pada tahap dewasa awal karena pada umumnya usia rata-rata seorang mahasiswa adalah sekitar 18 tahun sampai 23 tahun, hal itu diperkuat dengan penjelasan Santrock yang mana masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun hingga 25 tahun.⁸ Fase dewasa awal merupakan fase dimana seseorang mulai menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan baru, seperti halnya perubahan dari ketergantungan menjadi kemandirian baik dari segi ekonomi, membuat keputusan, serta pandangan masa depan. Penyesuaian baru tersebut menimbulkan kebingungan serta ketidaknyamanan karena terjadi pergantian peran dari remaja menuju dewasa awal hal ini memaksa seorang individu untuk menyesuaikan kembali nilai-nilai yang sudah dipegang sejak masa remaja untuk kemudian dievaluasi atau mungkin dihilangkan.⁹ Dari pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa usia mahasiswa merupakan usia yang rentan akan permasalahan pengelolaan emosi karena banyaknya tekanan yang dialami mulai dari aspek akademik, sosial, dan pemenuhan tugas masa dewasa awal.

⁶ Mohammad Alfian, "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.2, No.2, Januari 2014, 264.

⁷ Opcit, Yunissa M dan Dian M, 179

⁸ Putri, A. F. Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, Vol.3, No. 02, 2019, 36.

⁹ Ibid, Putri, A. F, 35.

Asrama merupakan salah satu layanan yang difasilitasi oleh perguruan tinggi kepada mahasiswanya. Saat ini sebagian besar perguruan tinggi di Indonesia sudah mulai memberikan pelayanan berupa asrama. Okto Bonny menyampaikan dalam penelitiannya bahwa asrama mahasiswa adalah tempat tinggal sementara yang dihuni sekelompok mahasiswa. Adanya asrama merupakan tempat untuk melatih kedisiplinan serta memberikan kontribusi yang positif bagi mahasiswa melalui kegiatan-kegiatan yang ada. Hal ini sesuai dengan pernyataan de Chaira dan Koppelman bahwa perumahan untuk mahasiswa (asrama) merupakan kesempatan yang baik guna meningkatkan kedisiplinan di institusi akademik.¹⁰

Pada Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI), istilah asrama biasa disebut dengan Ma'had Al-Jami'ah yang bertugas melaksanakan pelayanan, pembinaan, pengembangan akademik dan karakter mahasiswa berbasis pesantren, yang artinya lebih memfokuskan terhadap kajian-kajian keislaman. Menjalani kehidupan di asrama bukanlah hal yang mudah bagi seorang mahasiswa, hal ini dikarenakan deretan peraturan, larangan dan kewajiban harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh mahasiswa tahun pertama di asrama. Hal ini didukung oleh pernyataan Septiana dalam penelitiannya mengenai dinamika psikologis mahasiswa yang tinggal di asrama bahwa sebagai seorang mahasiswa, menjalani kehidupan diasrama bukanlah hal yang mudah, banyak perubahan-perubahan yang harus dilalui, mulai dari mengatasi rindu dengan keluarga dirumah, adaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru, dan juga mengikuti kegiatan perkuliahan yang menjadi tujuan utama. Ditambah lagi kehidupan mahasiswa yang tinggal di asrama yang berbeda dengan mahasiswa yang tidak tinggal

¹⁰ Okto Bonny dkk, "REDESAIN Asrama Mahasiswa Di Jakarta Barat". *Undergraduate Thesis, Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. 2015, 7-8

di asrama.¹¹ Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa seorang mahasiswa tahun pertama di asrama sangat rentan mengalami stres, untuk itu dibutuhkan kemampuan regulasi emosi agar mampu menjalani kehidupan di asrama maupun kampus dengan baik. Hal itu sesuai dengan jurnal yang ditulis oleh Hepi Pusvitasari dkk, yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan stress.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Parkes menunjukkan bahwa kepribadian dapat mempengaruhi persepsi individu dalam melihat suatu permasalahan. Dan karakteristik kepribadian yang mempunyai kemampuan dalam menghadapi stress adalah kepribadian *hardiness*. Kobasa menjelaskan kepribadian *Hardiness* adalah suatu sifat kepribadian yang membantu individu menghadapi suatu tekanan dalam hidup. Kemudian Gentry dan Kobasa menambahkan bahwa *hardiness* merupakan tipe kepribadian yang penting untuk melawan stress.¹³ Sebagaimana dalam jurnal yang ditulis oleh Raknes, Harris dan Einarsen bahwa *hardiness* berfungsi untuk mengurangi efek negatif dari stress serta *hardiness* dikatakan dapat menjembatani antara stress dan kesehatan mental.¹⁴ Orang yang dengan tipe kepribadian *hardiness* akan mampu mengatasi stress dikarenakan mereka yakin bisa mempengaruhi dan mengontrol kejadian-kejadian dalam hidupnya. Individu tersebut akan memandang suatu perubahan sebagai kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik.

¹¹ Septiana,A.I, “Deskripsi Penyesuaian Diri Penghuni Asrama”, *Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*,2007,Skripsi.27.

¹² Putri,dkk. “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stress Kerja Pada Anggota Reskrim Yogyakarta”, *Jurnal Intervensi Psikologis*, Vol. 8, No.1, 2016 .142

¹³ Widiastuti, D. Z., & Astuti, K. (2008). Hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan burnout pada guru sekolah dasar. *Jurnal InSight*, 6(2).3

¹⁴ I Reknes, A Harris, S Einarsen, The role of *hardiness* in the bullying–mental health relationship, *Occupational Medicine*, Vol. 68, No. 01, 2018, hal. 64, <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx183>

Penelitian ini dilakukan di Ma'had IAIN Kediri, yang mana merupakan unit pendidikan non-formal yang disiapkan guna mendukung terwujudnya visi dan misi IAIN Kediri. Selain itu adanya Ma'had juga sebagai wadah yang fokus utamanya di bidang pematapan akidah, spiritualitas dan akhlak mahasiswa, yang dikembangkan melalui pendalaman keilmuan dibidang Al-Qur'an, Hadits, dan Kajian Kitab.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri bahwa mereka dituntut untuk bisa membagi waktu antara kegiatan di Ma'had dan kegiatan di kampus yang menjadi tujuan utama, masing-masing dari individu juga merasakan adanya tekanan, permasalahan dan tuntutan yang dihadapi. Kebanyakan dari mereka menjelaskan hal itu terjadi karena banyaknya tugas kampus serta banyaknya hafalan dan kegiatan yang ada di Ma'had. Program kegiatan yang ada di Ma'had IAIN Kediri hampir sama dengan kegiatan di pondok sekitar IAIN Kediri seperti Jama'ah sholat *maktubah*, kajian *ulumul islamiyyah* (ba'da subuh) dan *tahsinul Qur'an* (ba'da maghrib). Adapun yang membedakan adalah program unggulannya diantaranya ada program peminatan tahfidz dan non tahfidz yang mana seluruh mahasiswa di Ma'had IAIN Kediri diwajibkan memiliki salah satu dari kedua program unggulan tersebut, dan ada beberapa kegiatan lainnya.

Selanjutnya berdasarkan wawancara dengan mahasiswi di pondok-pondok sekitar IAIN Kediri untuk mengetahui sistem hafalan yang diterapkan diantaranya: PP. Sunan Ampel, PP. Syarif Hidayatullah, PP. Al-Fath, dan PP. Ar-Roudloh hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan antara beban hafalan yang diberikan kepada santri pondok-pondok tersebut dengan santri Ma'had IAIN Kediri. Di PP. Sunan Ampel tidak ada program hafalan yang dibebankan kepada santrinya, di PP. Syarif Hidayatullah hafalan yang dibebankan adalah hafalan surat-surat pilihan, kemudian di

PP. Al-Fath tidak ada sistem hafalan yang terus-menerus, dan yang terakhir di PP. Ar-Roudloh terdapat hafalah tashrif bagi santri diniyah dan hafalan qur'an bagi santri tahfidz. Sedangkan di Ma'had IAIN Kediri ada dua program yakni tahfidz dan non tahfidz, bagi mahasiswi program tahfidz, ada ziyadah Al-Qur'an tiap minggunya sedangkan bagi mahasiswi non tahfidz terdapat hafalan surat-surat pendek, surat pilihan, hadits Arba'in Nawawi, serta hafalan tashrif. Dari hasil pemaparan data dilapangan tersebut menggambarkan bahwa beban hafalan mahasiswi Ma'had IAIN Kediri lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswi tahun pertama di pondok-pondok sekitar Ma'had IAIN Kediri.

Dari permasalahan diatas mengharuskan mahasiswa tahun pertama mampu mengelola emosinya agar dapat meredam emosi yang disebabkan oleh beberapa tekanan yang dihadapi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Ika bahwa dengan memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi, maka individu tersebut akan mempunyai keyakinan diri dan kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta batasan diri.¹⁵ Dari pemaparan masalah diatas, penelitian ini akan dilaksanakan dengan judul "Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tahun Pertama di Ma'had IAIN Kediri".

B. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar beakang yang telah disampaikan pada latar belakang tersebut, maka pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri?

^{15 15} Putri M Y dan Ika F K, 100

2. Bagaimana tingkat kepribadian *hardiness* mahasiswi tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *hardiness* dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswi tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kepribadian *hardiness* mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara tipe kepribadian *hardiness* dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis penelitian diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan dalam bidang psikologi khususnya bidang psikologi klinis mengenai *hardiness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama di asrama.
2. Manfaat praktis:
 - a. Dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri agar mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi untuk meningkatkan performa diri.
 - b. Bagi Ma'had IAIN Kediri diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan diskusi pihak internal Ma'had guna meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

- c. Bagi peneliti dan ilmuwan yang meneliti dengan tema sejenis, diharapkan hasil dan data dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitiannya.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan dalam latar belakang, maka dalam hal ini penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha = Kepribadian *Hardiness* memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri.

Ho = Kepribadian *Hardiness* tidak memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri.

Hipotesis yang telah diajukan selanjutnya akan diuji kebenarannya dengan bantuan uji statistic melalui aplikasi *SPSS 24 version* dengan semua data yang telah terkumpul.

F. Penegasan Istilah

Berkaitan dengan judul skripsi ini yakni “Hubungan Tipe Kepribadian *Hardiness* dengan Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa Tahun Pertama di Ma'had IAIN Kediri” maka dari itu, diperlukan penegasan istilah agar penelitian ini tidak terjadi kesalah pahaman dalam pemahaman mengenai variabel-variabel dalam judul penelitian. Berikut penegasan istilah yang perlu dijelaskan yakni:

1. Kepribadian *hardiness*

Kepribadian *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang mana individu memiliki kemampuan dalam menahan dan melawan stresor yang dihadapi sehingga individu tersebut tidak mengalami stres. *Hardiness* merupakan gabungan

dari sikap dan strategi yang membantu individu bertahan dalam tekanan.¹⁶ Dalam pengukurannya, menggunakan tiga aspek kepribadian *hardiness* yakni, komitmen, control, dan tantangan.

2. Regulasi emosi (Variabel Y)

Regulasi emosi merupakan kemampuan seorang individu dalam mengontrol, mengevaluasi, mengubah reaksi emosi serta mengekspresikan emosi secara otomatis baik sadar maupun tidak sadar.¹⁷ Dalam pengukurannya menggunakan tiga aspek yakni, *strategies to emotion regulation, engaging in goal direct behaviour, impact on emotion dynamics*.

G. Telaah Pustaka

Penulisan telaah pustaka dalam sebuah penelitian bertujuan untuk memetakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan.¹⁸ hal ini berfungsi untuk menunjukkan kredibilitas penelitian yang dilakukan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Weldina Siswandi dan Riselligia Caninsti pada tahun 2020 yang berjudul “*Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta*”. Permasalahan yang dibahas ialah seorang mahasiswa perantau tingkat pertama sangat membutuhkan dukungan sosial untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala dukungan social. Hasil dari penelitian tersebut adalah dukungan sosial teman sebaya berperan signifikan terhadap strategi *cognitive reappraisal*, sementara peran dukungan sosial teman sebaya terhadap strategi regulasi emosi *expressive suppression*, yang artinya

¹⁶ Maddi R.S, *Hardiness;Turning Stressfull Circumstance into Resilient Growth*, (Springer: New York, 2013). 8.

¹⁷ Gross J.J,*Handbookof Emotion regulation (2nd ed)*, (The Guilford Press, New York, 2014), 3

¹⁸ Ali Anwar,*Cara Mudah Mengakses Literatur Secara On-line dan Mengelolanya*,(Kediri:IAIN Kediri Press,2019),36.

jika seorang individu memperoleh dukungan dari teman sebaya maka ia akan lebih mempertimbangkan pengekspresian/pengungkapan emosi yang dirasakan kepada lingkungan sekitar.¹⁹ Persamaan antara penelitian Weldina dan Riselligia dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa dan sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan perbedaannya adalah Weldina dan Riselligia memfokuskan penelitian pada mahasiswa tahun pertama di Jakarta sedangkan dalam penelitian ini fokus pada mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri, selain itu terdapat perbedaan variabel independent/variabel bebas yang mana dalam penelitian Weldina dan Riselligia terfokus pada suatu hal yang berada diluar diri manusia yakni dukungan sosial sedangkan dalam penelitian ini fokus pada kepribadian yang mana berasal dari dalam diri manusia.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ratna N, Siti Fitriana, dan M.A Prianingrum D pada tahun 2020 yang berjudul "*Dampak Perceraian terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK*". Permasalahan dalam penelitian ini ialah permasalahan dalam keluarga sering menimbulkan sulitnya seseorang untuk meregulasi emosinya terutama bagi anak yang beranjak memasuki usia remaja yang belum mampu untuk mengelola emosinya dengan baik. Ketika anak tidak bisa mengelola emosinya dengan baik maka akan dilampiaskan pada hal yang tidak baik seperti kabur dari rumah, depresi, pulang malam, dan sebagainya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif studi kasus. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa dampak perceraian terhadap regulasi emosi anak memiliki pengaruh yang sangat penting, ketika anak tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik, ia cenderung melakukan

¹⁹ Siswandi, W., & Caninsti, R. "Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta". *Journal Psikogenesis*, Vol. 8, No.02, 2020, 241-252.

pelampiasan terhadap hal-hal yang kurang baik, seperti kabur dari rumah, pulang malam, depresi, dan lain sebagainya.²⁰ Terdapat persamaan antara penelitian Ratna N dkk dengan penelitian ini yakni sama-sama meneliti tentang kemampuan regulasi emosi, sedangkan perbedaannya terletak pada objek penelitian, pada penelitian Ratna N,dkk objeknya adalah siswa SMK sedangkan dalam penelitian ini objek penelitiannya adalah Mahasiswa, selain itu metode yang digunakan juga berbeda dalam penelitian Ratna N,dkk menggunakan metode kualitatif studi kasus, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang mana data-data pendukungnya bersifat numerik atau dapat dihitung.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Hector Enriquez, Natalia Ramos, Oscar Esparza pada tahun 2017 dengan judul "*Impact of the Mindful Emotional Intelligence Program on Emotional Regulation in Collage Students*". Permasalahan dalam penelitian ini adalah banyaknya masalah psikologis yang terjadi dilingkungan perkuliahan yang terkadang diabaikan seperti depresi, gangguan kecemasan, dan takut untuk dievaluasi, hal itu sangat merugikan seorang individu, karena hal itu sangat berpengaruh kepada gaya hidup dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian tersebut menunjukkan perubahan yang signifikan dari cara siswa meregulasi emosinya setelah dilakukan training.²¹ Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian Hector dkk dengan penelitian ini. persamaannya yaitu sama-sama membahas mengenai regulasi emosi. Sedangkan perbedaannya adalah Terdapat perbedaan fokus pembahasan, dalam penelitian tersebut lebih terfokus pada impact atau dampak penerapan suatu program terhadap

²⁰ Fitriana, R. N., Fitriana, S., & Dian, M. P. (2021). Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.

²¹ Enríquez, H., Ramos, N., & Esparza, O. (2017). Impact of the mindful emotional intelligence program on emotional regulation in college students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 39-48.

regulasi emosi dengan menggunakan training/pelatihan, sedangkan dalam penelitian ini fokus pada hubungan kepribadian *hardiness* dengan kemampuan regulasi emosi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Aniza Ramadhany tahun 2021 yang berjudul “Peran Kepribadian *Hardiness* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”. Permasalahan dalam penelitian ini ialah kejenuhan dialami oleh mahasiswa selama masa covid-19 dengan system pembelajaran daring, sehingga banyak yang mengalami stress karena banyaknya tugas. Hal itu berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang dibarengi dengan kepribadian *hardiness*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis.²² Selain itu terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini, persamaannya adalah sama-sama membahas tentang peran penting kepribadian *hardiness* bagi mahasiswa dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah Terdapat perbedaan dalam konteks permasalahan yang diangkat, dalam penelitian Aniza fokus permasalahannya terbatas pada masa pandemic COVID-19 sedangkan dalam penelitian ini tidak ada batas masa tertentu selain itu terdapat perbedaan focus subjek penelitian, dalam penelitian Aniza objek penelitiannya kepada mahasiswa diseluruh Indonesia. Sedangkan dalam penelitian ini fokus pada mahasiswa tahun pertama di Ma’had IAIN Kediri.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Brevinda Salsabila R pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* dan Motivasi Berprestasi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa.” Permasalahan dalam penelitian tersebut ialah kehidupan

²² Ramadhany, A., & Pratisti, W. D. “Peran Kepribadian *Hardiness* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19” *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2021.

menjadi seorang mahasiswa rentan mengalami stress akademik, hal ini karena tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia akademik. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil dari penelitian tersebut adalah Terdapat hubungan negative antara kepribadian *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan stress akademik.²³ Persamaannya dengan penelitian ini adalah Terdapat persamaan yaitu sama-sama membahas tentang pentingnya kepribadian *hardiness* untuk membantu mahasiswa mengontrol emosi negative dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah Terdapat perbedaan pada fokus penelitian, dalam penelitian Brevinda fokus pada stress akademik sedangkan dalam penelitian ini terfokus pada kemampuan regulasi emosi, terdapat perbedaan dalam pemilihan subjek, dalam penelitian Brevinda subjek penelitiannya adalah mahasiswa fakultas psikologi, sedangkan dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri.

Dari hasil analisis penelitian terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan judul penelitian saya yang berjudul “Hubungan Tipe Kepribadian *Hardiness* dengan Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri” layak untuk diteliti.

²³ Ramadhani, Brevinda Salsabila, “Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* Dan Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa “. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. 2020