

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah tersaji pada bab sebelumnya, yakni hubungan tipe kepribadian *hardiness* dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri, mengacu pada rumusan masalah yang ada, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri termasuk dalam kategori “sedang” dengan 19 dari 44 mahasiswa (43%) masuk pada kriteria penilaian sedang, akan tetapi pada aspek *strategies to emotion regulation* berada pada skor rata-rata tinggi, yang mana aspek ini menggambarkan bahwa mahasiswa dapat mengendalikan suatu emosi dengan kesadaran penuh,
2. Tingkat kepribadian *hardiness* mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri termasuk dalam kategori “sedang”, dengan 20 dari 44 mahasiswa (45%) masuk dalam kriteria penilaian sedang, akan tetapi pada aspek tantangan (*challenge*) berada pada skor rata-rata tinggi, yang mana aspek ini menggambarkan bahwa mahasiswa cenderung memandang suatu perubahan yang terjadi dalam hidup sebagai hal yang wajar serta meyakini bahwa perubahan tersebut akan memberikan manfaat dalam perkembangan hidupnya.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara Kepribadian *Hardiness* dengan kemampuan Regulasi Emosi mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri dengan nilai koefisien korelasi antar variable kepribadian *hardiness* dan kemampuan regulasi emosi adalah 0,723 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 <$

0,05, dengan rentang keeratan masuk dalam kategori kuat yakni 0,60-0,799 yang berarti bahwa korelasi antar keduanya adalah kuat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dipaparkan peneliti untuk digunakan peneliti berikutnya, terkhusus bagi penelitian yang memiliki jenis pendekatan yang hampir sama, saran yang diberikan peneliti diantaranya:

1. Bagi Pihak Ma'had

Bagi pihak ma'had penelitian ini mampu dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun strategi untuk memonitoring tingkat kemampuan regulasi emosi mahasiswa agar lebih terkontrol. Juga sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan peraturan dan kegiatan di ma'had mengingat pentingnya kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini berguna untuk memberi informasi dan upaya kepada mahasiswa tahun pertama di Ma'had IAIN Kediri bahwa kepribadian hardiness merupakan kepribadian yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi agar dinamika psikologis yang terkait dapat dilihat lebih luas. Selanjutnya saran bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan instrumen penelitian agar memperoleh hasil yang lebih maksimal.