

## HUBUNGAN *HARDINESS* DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19

<sup>1</sup>Rofifah Thahirah\*, <sup>2</sup> Imammul Insan

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

\*Email: [lfaarofifah21@gmail.com](mailto:lfaarofifah21@gmail.com)

---

### Abstrak

Diterima

November 2020

*Hardiness* adalah suatu kepribadian dimana seorang individu percaya pada dirinya sendiri untuk dapat menyelesaikan segala persoalan yang datang dalam kehidupannya yang di dalamnya erat kaitannya dengan emosi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *hardiness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Universitas Teknologi Sumbawa di era pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *cluster sampling*. Penarikan sampel menggunakan bantuan rumus slovin. Sampel penelitian berjumlah 71 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Universitas Teknologi Sumbawa. Data penelitian diperoleh menggunakan instrumen penelitian berupa skala *Hardiness* dan skala Regulasi Emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan (korelasi) positif *hardiness* dengan regulasi emosi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,647 dengan nilai p hitung = 0,000/ (p<0,05). Hubungan positif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat searah, yang berarti kenaikan dari *hardiness* diikuti kenaikan dari regulasi emosi, begitupun sebaliknya, penurunan *hardiness* diikuti penurunan dari regulasi emosi.

Diterbitkan

Desember 2020

**Kata Kunci:** *Hardiness*, Regulasi Emosi, Mahasiswa

---

### Abstract

*Hardiness* is a personality where an individual believes in himself/herself to be able to solve all the problems that come in his/her life which are closely related to one's emotions. The objective of this study was to determine the relation between *hardiness* and emotional regulation in students who are working on their undergraduate thesis at the Faculty of Economics and Business (FEB), Sumbawa University of Technology in the era of the Covid-19 pandemic. This study used a quantitative correlation technique. The sampling technique used in this research was cluster sampling. The research sample consisted of 71 students of the Faculty of Economics and Business (FEB), Sumbawa University of Technology. The research data were obtained by using research instruments, namely the *Hardiness* scale and the Emotional Regulation scale. The results showed that there was a positive relation (correlation) between *hardiness* and emotional regulation, with a correlation coefficient of 0.647 with a calculated p-value = 0.000/(p<0.05). A positive relation shows that the relation occurring is unidirectional, which means that an increase in *hardiness* is followed by an increase in emotional regulation, and vice versa, a decrease in *hardiness* is followed by a decrease in emotional regulation.

**Keywords:** *Hardiness*, Emotional Regulation, University Students

---

## PENDAHULUAN

Penetapan Covid-19 sebagai pandemi global telah dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) pada 9 Maret 2020, Covid-19 merupakan salah satu penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona (Bundiani, Mulyana, Izzati, & Dewi, 2020). Kasus baru ini memberi pengaruh akibat dampak yang diberikan pada berbagai sektor

terutama sektor pendidikan dengan kondisi dan keadaan yang berbeda-beda disetiap negaranya, salah satunya di Negara Indonesia.

Pada sektor pendidikan sangat dirasakan perubahannya karena, diberlakukan sistem belajar DARING (Dalam Jaringan) atau *online* dan sistem belajar tatap muka atau *offline* dengan harus mematuhi protokol kesehatan Covid-19. Hal ini sesuai dengan yang

dijelaskan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) yang menegaskan bahwa izin kegiatan pembelajaran tatap muka di perguruan tinggi dan politeknik/akademi komunitas pada semester genap Tahun Akademik 2020/2021 dapat dilakukan secara campuran (*hybrid learning*), dalam jaringan, dan tatap muka, dengan protokol kesehatan yang ketat (Kemendikbud, 2020).

Universitas Teknologi Sumbawa (UTS) juga memberlakukan sistem daring dan beberapa kegiatan secara tatap muka dengan mematuhi protokol kesehatan Covid-19. Pada keadaan tersebut seluruh *civitas academic* di Universitas Teknologi Sumbawa dituntut untuk bisa beradaptasi dengan sistem yang diberlakukan. Pada mahasiswa tingkat akhir yang harus melakukan penelitian pada kondisi pandemi Covid-19 untuk dapat menyelesaikan studinya sebagai syarat kelulusan strata satu atau S1. Dimana akan memberikan tantangan tersendiri pada mahasiswa tingkat akhir untuk dapat melakukan penelitian dengan kondisi pandemi tersebut.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Teknologi Sumbawa pada umumnya berusia 20 tahun ke atas dilihat dari hasil *screening* penelitian awal (*pra reset*) yang dilakukan oleh peneliti kepada 39 responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yakni, berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Seperti yang dijelaskan menurut Hurlock (Damayanti & Cahya, 2020) Berdasarkan usia, seseorang dikatakan berada pada tahap perkembangan dewasa awal saat individu yang bersangkutan berada pada rentang usia dari 20 tahun hingga 40 tahun. Dalam masa transisi remaja menuju dewasa seorang banyak mengalami perubahan baik secara fisik, mental, psikologis dan emosi. Salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh seorang mahasiswa pada masa dewasa awal

perkembangannya adalah harus sudah dapat mencapai kemandirian emosional (Putri, 2019). Pada fase ini, seseorang harus bisa melakukan penyesuaian terhadap suatu persoalan yang dihadapi untuk dapat menyelesaikan persoalan tersebut. Seperti yang dijelaskan Arnett (Agasni & Indrawati, 2015) Dewasa awal merupakan suatu fase yang dianggap penuh dengan berbagai masalah dan tekanan yang menimbulkan ketegangan emosional, periode komitmen, masa ketergantungan, periode isolasi sosial, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

Seorang mahasiswa pada masa dewasa awal seharusnya memiliki kemampuan untuk mengelola emosi yang baik antara emosi positif dan negatif, yang umumnya secara psikologis disebut dengan regulasi emosi. Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi perlu memiliki regulasi emosi yang baik untuk dapat menyelesaikan skripsi. Berkaitan dengan regulasi emosi, tidak semua mahasiswa dapat mengelola emosinya dengan baik, pasti ada beberapa hal yang mempengaruhi dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil *screening* dalam penelitian awal (*pra riset*) peneliti kepada 39 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti mendapatkan hasil bahwa rata-rata mahasiswa merasa kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi dikarenakan beberapa hal yaitu, adanya kekhawatiran mahasiswa merasa sulit dalam mencari literatur yang relevan, kesulitan mewawancarai subjek karena pandemi akibatnya merasa kebingungan dan timbul rasa putus asa dalam mengerjakan skripsi, merasa sedih karena tidak kunjung melanjutkan pada bab selanjutnya, merasa putus asa karena topik skripsi tidak kunjung di *acc* oleh dosen pembimbing, takut tidak bisa menyelesaikan skripsi karena susah dalam menentukan topik dan subjek yang sesuai di era pandemi covid-

19, khawatir karena susah mencari laboratorium untuk menguji sampel, merasa kecewa karena banyak kritikan dari dosen pembimbing skripsi, putus asa karena sulit bertemu dengan dosen pembimbing dikarenakan dosen pembimbing sibuk, ada juga yang secara tiba-tiba jadwal konsultasi dibatalkan oleh dosen pembimbing serta sulit melawan rasa malas. Adanya permasalahan lain yang juga dirasakan mahasiswa seperti masalah keluarga, masalah dengan teman, juga akan menambah beban baru untuk mahasiswa.

Berdasarkan persoalan-persoalan di atas menimbulkan emosi negatif pada mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan skripsi yaitu banyak mahasiswa yang merasa khawatir, takut, putus asa, sedih, kecewa, kesal, sebal, dll. Menurut Daniel Goleman emosi menurutnya ialah setiap kegiatan atau pergolakan perasaan, pikiran, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Daniel juga mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dari serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Setiawan, 2021). Emosi negatif misalnya sedih, menangis, marah, kecewa, benci, dll. Emosi negatif mengekspresikan sebuah evaluasi atau perasaan merugikan.

Dalam kondisi penuh dengan emosi yang tidak menyenangkan atau emosi negatif pada mahasiswa tingkat akhir apabila tidak dapat dikontrol maka dapat berujung pada stress, menurunnya sistem kekebalan tubuh yang juga dapat menyebabkan individu lebih rentan terkena covid-19 dan akan berdampak semakin lamanya waktu pengerjaan skripsi. Menurut Strongman (Indriana, 2018) Secara umum seseorang yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan mempengaruhi perilaku pada mahasiswa menjadi agresi, dan kerentanan terhadap pengaruh emosi negatif. Menurut Kelsey, Zeman, dan Dallaire

(Saptandari & Putri, 2020) menjelaskan bahwa perilaku agresi biasa dikaitkan dengan kurangnya keterampilan regulasi emosi. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan selalu merasa cemas, *mood* yang kacau, lebih cenderung untuk melakukan suatu hal yang tidak bermanfaat, menyalahkan diri sendiri, dll. Hal tersebut berkaitan dengan pendapat menurut Santrock (saptandari & Putri, 2020) menyatakan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam keterampilan seseorang untuk mengelola tuntutan dan konflik yang dihadapi.

Menurut Gross & Thompson (Zahrin, et al., 2020) regulasi emosi merujuk pada proses dimana individu mengatur emosinya mulai dari merasakan emosi tersebut sampai bagaimana mengungkapkan atau menyatakan emosi tersebut. Ketika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik maka akan lebih mudah menyadari segala perasaannya baik positif maupun negatif dan bisa mengarahkan emosinya kepada tindakan dan perilaku yang benar. Menurut Callear et al (saptandari & Putri, 2020) regulasi emosi juga terjadi untuk membantu individu mengelola emosi yang dirasakan dengan strategi yang melibatkan perilaku, hubungan interpersonal, pengalaman dan kognitif.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Parkes (Dawenan, Akbar, & Emma, 2016) menunjukkan bahwa kepribadian mempengaruhi persepsi individu dalam melihat sesuatu masalah, dan karakteristik kepribadian yang dapat mengurangi dampak stres dari suatu permasalahan adalah kepribadian yang memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi sumber stres dan mampu melakukan kontrol terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Kepribadian yang paling tepat dalam menggambarkan kriteria tersebut adalah kepribadian *hardiness*. Menurut Maddi (Sihotang & Febriyanti, 2020) mendefinisikan *hardiness* sebagai suatu

karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh seseorang sebagai kekuatan dalam memandang kondisi yang berpotensi dapat memunculkan stres, diubah menjadi situasi yang tidak mengancam sehingga memiliki peluang untuk dihadapi. Kepribadian *hardiness* memiliki kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut (Maramis & Cong, 2020). Penjelasan di atas perlu diteliti secara ilmiah, agar hasilnya dapat diuji kebenarannya.

Beberapa penelitian sebelumnya menjadi acuan dalam penelitian ini seperti dilakukan oleh Sihotang & Febriyanti (2020); Amanatullah, Ayuning, & Lukmanul (2020). Berangkat atas persoalan tersebut, penelitian ini menjadi penting karena mengambil variabel dan alat ukur yang berbeda. Peneliti ingin melihat hubungan *hardiness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di masa pandemi covid-19”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kolerasional. Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Universitas Teknologi Sumbawa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sample* dengan bantuan rumus Slovin jumlah sampel sebesar 71 orang. Adapun alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data yakni: (1) Skala *Hardiness* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kobasa. Skala ini terdiri dari 29 item dengan koefisien item-item yang valid bergerak antara 0.260 sampai dengan 0.686 dengan koefisien realibitas

sebesar 0.726. (2) Skala Regulasi Emosi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross. Skala ini terdiri dari 28 item dengan koefisien item-item yang valid bergerak antara 0.265 sampai dengan 0.645 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.718. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *product moment* dengan aplikasi SPSS versi 16 for windows.

**Tabel 1 Uji Validitas dan Reliabilitas**

Alat Ukur	Jumlah item	Validitas	Reliabilitas
Skala <i>Hardiness</i>	29	0.260 - 0.686	0.726
Skala Regulasi Emosi	28	0.265 - 0.645	0.718

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2 Distribusi *Social Comparison* dan *body image* pada wanita

Variabel	N	Range	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation	Variance
<i>Hardiness</i>	71	47	78	125	107.2	9.967	99.332
Regulasi Emosi	71	45	81	126	104	10.794	116.514

Berdasarkan table statistik deskriptif di atas, dapat diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 71 subjek mahasiswa FEB yang sedang mengerjakan skripsi yang ditunjukkan dengan N=71. Variabel *hardiness* didapatkan nilai terendah sebesar 78, nilai tertinggi sebesar 125, nilai *range* sebesar 47, nilai rata-rata sebesar 107.2, dan nilai standar deviasi sebesar 9.967, serta nilai keragaman data sebesar 99.332. Variabel regulasi emosi, nilai terendah sebesar 81, nilai tertinggi sebesar 126, nilai *range* sebesar 45, nilai rata-rata sebesar 104, dan nilai standar deviasi sebesar 10.794, serta nilai keragaman data sebesar 116.514.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Social Comparison* dan *Body image***

Kategori	<i>Hardiness</i>		Regulasi Emosi	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Sesuai	4	5.6	5	7
Sesuai	18	25.4	23	32.4
Netral	31	43.7	19	26.8
Tidak Sesuai	10	14.1	18	25.4
Sangat Tidak Sesuai	8	11.3	6	8.5
Total	71	100	71	100

Berdasarkan hasil penelitian, *hardiness* mahasiswa FEB yang sedang mengerjakan skripsi secara umum berada pada kategori sedang yaitu sebesar (43,7%) dan aspek *hardiness* yang paling tinggi adalah aspek komitmen dengan rerata 3,77. Menurut Kobasa (Nдалu, 2019) Seseorang yang memiliki komitmen mempunyai keyakinan akan tujuan atau keterlibatannya dengan peristiwa, kegiatan, dan orang-orang yang ada di dalam kehidupan mereka. Seseorang yang memiliki komitmen tinggi mempunyai kebermaknaan dalam nilai, kepercayaan, identitas diri, pekerjaan, dan kehidupan keluarga.. Hasil yang diperoleh ini dapat didukung dari hasil penelitian bahwa, terdapat beberapa persoalan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti, mahasiswa merasa malas dan putus asa ketika banyak revisi yang diberikan dosen pembimbing, menjadi tidak bersemangat ketika harus konsultasi skripsi jarak jauh, merasa kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi dikarenakan adanya kekhawatiran mahasiswa merasa sulit dalam mencari literatur yang relevan, tidak kunjung melanjutkan pada bab selanjutnya dll. Tetapi karena mahasiswa FEB memiliki komitmen di dalam dirinya untuk dapat menyelesaikan tanggung jawabnya, hal itu membuat mereka tetap bisa untuk mengerjakan skripsi dan memiliki keyakinan untuk bisa menyelesaikan skripsi dengan berusaha memaksimalkan tugas serta memahami tujuan yang akan dicapai.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FEB yang sedang mengerjakan skripsi secara umum berada pada kategori sedang yaitu sebesar 32,4% dan aspek regulasi emosi yang paling tinggi adalah *Engaging in goal directed behavior (goals)* dengan rerata 4,04.

Menurut Gross (Rosyidah, 2020) *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. Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi pasti mengalami berbagai macam persoalan seperti merasa khawatir karena sulit mencari literatur yang relevan, merasa putus asa karena banyaknya revisi, dsb. Persoalan-persoalan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak menutup kemungkinan menyebabkan mahasiswa merasakan emosi negatif seperti sedih, khawatir, kesal, takut, kecewa. Tetapi karena mahasiswa FEB memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, membuat mereka tetap optimis dalam menyelesaikan skripsi, memberi waktu pada diri sendiri untuk beristirahat sejenak ketika sudah merasa lelah, lebih bisa untuk berfikir positif. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa FEB yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kontrol diri yang baik agar dapat menemukan jalan keluar dari suatu masalah untuk mencapai hasil yang dicapai.

**Tabel 4 Hasil Uji Kolerasi**

		Correlations	
		Hardiness	Regulasi_Emosi
Hardiness	Pearson Correlation	1	.647**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	71	71
Regulasi_Emosi	Pearson Correlation	.647**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	71

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) yang sedang mengerjakan skripsi. Dari hasil analisis melalui program SPSS 16.0 for windows, diperoleh angka korelasi 0,647 (menunjukkan arah yang searah) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan  $p = 0,000$  ( $r_{xy} = 0,647$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel *hardiness* dengan regulasi emosi ada hubungan yang positif yang signifikan. Hasil yang positif ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel linier. Artinya kenaikan *hardiness* saat sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa FEB Universitas Teknologi Sumbawa dimasa pandemi covid-19, diikuti pula oleh kenaikan pada regulasi emosi, dan begitupun juga sebaliknya, penurunan *hardiness* saat sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa FEB Universitas Teknologi Sumbawa dimasa pandemi covid-19, diikuti pula oleh penurunan pada regulasi emosi.

### SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *hardiness* dengan regulasi emosi mahasiswa FEB Universitas Teknologi Sumbawa yang sedang mengerjakan skripsi

pada era pandemi covid-19 dimana diperoleh nilai koefisien kolerasi antara kedua variabel sebesar  $r = 0,647$  nilai sig. ( $p$  hitung) = 0,000 atau ( $p < 0,05$ ) yang berarti kenaikan *hardiness* saat sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa FEB Universitas Teknologi Sumbawa dimasa pandemi covid-19, diikuti pula oleh kenaikan pada regulasi emosi, dan begitupun juga sebaliknya, penurunan *hardiness* saat sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa FEB Universitas Teknologi Sumbawa dimasa pandemi covid-19, diikuti pula oleh penurunan pada regulasi emosi mahasiswa.

Adapun saran dari hasil penelitian ditujukan kepada: (1) *khususnya mahasiswa*, diharapkan untuk mempelajari tentang kepribadian *hardiness* atau kepribadian tangguh dan dapat meregulasi atau mempunyai kontrol emosi yang baik dalam mengerjakan skripsi agar bisa lebih mudah dalam menghadapi tekanan selama proses mengerjakan skripsi; (2) *pada peneliti selanjutnya*, diharapkan agar bisa memperhatikan faktor lain dan variabel pendukung yang dapat mempengaruhi regulasi emosi.

### DAFTAR PUSTAKA

Agasni, A. A., & Indrawati. E. S. (2015). Kecerdasan Spiritual Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Program

- Pendidikan Sarjana Kedokteran. *Jurnal Empati*, 23-27.
- Amanatullah, M. P., A. A., & L. H. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Regulasi Emosi Pada Narapidana Kelas Iia Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 3, 19-23.
- Bundiani, M. S., Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Dewi, W. S. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 249-261.
- Damayanti, E. L., & Cahya, E. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 67-75.
- Dawenan, R. C., Akbar, S. N., & Emma, Y. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Hardiness Pada Atlet Mahasiswa Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsv*, 21-25.
- Indriana, E. R. (2018). Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Emosi. *jurnal empati*, 7, 47-51.
- Kamaruzzaman. (2016). Analisis Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Konseling JUSJIGANG*, 10-19.
- Kemendikbud, P. w. (2020, Desember Kamis). *Perkuliahan Dapat Dilakukan Secara Tatap Muka dan dalam Jaringan Tahun 2021*. Diambil kembali dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: <https://www.kemdikbud.go.id>
- Maramis, J. R., & Cong, J. C. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Masa Depan. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6, 49-55.
- Ndalu, P. (2019). *Hardiness Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Negeri Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 35-40.
- Rosyidah, A. (2020). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self-Control Pada Atlet Pencak Silat Di Pimpinan Anak Cabang Kedamean*. Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik.
- saptandari, E. W., & P. R. (2020). Peran Persepsi Siswa atas Keterampilan Sosial-Emosional Guru terhadap. *JURNAL ILMU PERILAKU*, 4, 120-134.
- Setiawan, S. (2021, April Selasa). "Emosi" Pengertian Menurut Para Ahli & Bentuk (Positif-Negatif). Diambil kembali dari Guru Pendidikan: <https://www.gurapendidikan.co.id>
- Sihotang, Y. O., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Emotional. *Jurnal Empati*, 8, 77-84.
- Zahrin, S. N., Mahmud, M. I., Kari, D. N., Omar, H., Sawai, R. P., & Sawai, J. P. (2020). Regulasi Emosi Dalam Penulisan Dan Penerbitan Jurnal Dalam Kalangan Ahli Akademik. *jurnal AJTLHE*, 12, 42-53.