

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *HARDINESS*
PADA GURU SLB NEGERI PEMBINA
ACEH TAMIANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Disusun Oleh :

RIZKA SAFIRA
NPM : 1909110069

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2023**

Skripsi Berjudul:

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *HARDINESS*
PADA GURU SLB NEGERI PEMBINA
ACEH TAMIANG**

Diajukan oleh:



RIZKA SAFIRA
NPM: 1909110069

Telah disetujui oleh:

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Tanggal Persetujuan

Pembimbing Skripsi,



Devi Yanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

04/08/23

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Univeritas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal

01 SEP 2023

MENGESAHKAN

Fakultas Psikologi
Unuversitas Muhammadiyah Aceh



Dewan penguji

1. Devi Yanti, M.Psi., Psikolog
2. Julia Aridhona, M.Si
3. Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D
4. Ayu Safira, M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Des.

[Signature]

[Signature]

[Signature]

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizka Safira

NPM : 1909110069

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi ini saya susun dengan judul “**Pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* pada guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang**” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ternyata saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Banda Aceh, 04 Agustus 2023

Menyatakan,



Rizka Safira
1909110069

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah:6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah”

(Q.S Al-Baqarah:87)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang paling utama dari segalanya
Sembah sujud dan syukur kepada Allah S.W.T. Taburan cinta dan kasih sayang-
Mu telah memperkenalkan kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta
memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang indah
Engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan
Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan
Rasulullah Muhammad S.A.W.

Kupersembahkan Karya sederhana ini kepada pahlawan dan surgaku Ayahanda dan Ibunda tercinta

Terimakasih Ayahanda (Fakhrur Razi, S.H) dan Ibunda (Nursiyam) sudah
menjadi orang tua sempurna untukku, terimakasih telah mendidik, mendoakan,
memberi dukungan serta motivasi untukku, kalian berdua telah melalui banyak
perjuangan dan rasa sakit, cucuran keringat yang keluar disetiap perjuanganmu
dalam mencari nafkah untuk anakmu ini menjadi berkah. Saya berjanji tidak akan
membiarkan semua itu sia-sia, saya ingin tumbuh untuk menjadi yang terbaik
untuk setiap kepercayaan yang kalian berikan. Saya akan tumbuh menjadi yang
terbaik, semoga ini bisa menjadi langkah awal untuk membuat Ayahanda dan
Ibunda bahagia, karena saya sadar selama ini saya belum bisa berbuat lebih untuk
membahagiakan kalian. Pencapaian ini adalah persembahan istimewa saya untuk
Ayahanda dan Ibunda.

Kepada Adik-adikku Tersayang

Terimakasih kepada Adik-adikku (Fitri Nurfadilla), (Muhammad Nurfaizi),
(Nabila Adhyaksa) yang selalu menjadi penyemangat dan motivasi hidup saya.

Kepada Sahabat dan Teman-teman

Terimakasih kepada sahabat saya Rifki Azkiya, Dian Putri Pratami, Brisa
Salsabila, Tiara Audina, Restina Harliyanti, Nuraini Nabila, Nurasih Nadila,
Thara Junia Saputri, Heni Nefa yang telah membantu penulis dalam
menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarahkatuh.....

Puji beserta syukur atas kehadiran Allah S.W.T., yang mana dengan rahmad dan hidayah-Nya kita masih diberi kesehatan, tak lupa juga shalawat beserta salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad S.A.W., yang telah membawa umatnya dari alam ke gelap sampai ke alam yang terang benerang.

Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Hardiness* Pada Guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi dengan adanya bantuan serta bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak baik moril maupun material, sehingga penulisan ini dapat diselesaikan. Maka pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, terutama kepada :

1. Bapak Barmawi, M.Si., selaku Dekan Fakultas Universitas Muhammadiyah Aceh.
2. Ibu Devi Yanti, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog., selaku Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis sehingga dengan bantuan beliau penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik dan membimbing penulis selama mengikuti perkuliahan pada Universitas Muhammadiyah Aceh.
4. Bapak Muttaqin, S.Pd.,M.Pd., selaku kepala sekolah SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang.
5. Yang paling mulia Ayah Fakhur Razi, S.H., dan Ibu Nursiyam yang telah mendidik penulis dengan penuh kasih sayang yang telah memberikan motivasi bagi penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Adik-adik tercinta Fitri Nurfadilla, Muhammad Nurfaizi dan Nabila Adhyaksa yang telah memberikan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Untuk para sahabat terutama Rifki Azkiya, Brisa Salsabila, Tiara Audina, Restina Harliyanti, Nuraini Nabila, Nurasih Nadila, Thara Junia Saputri dan Heni Nefa yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal skripsi ini.

Akhirnya atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih yang tak terhingga serta memohon doa semoga Allah S.W.T., dapat memberikan balasan yang setimpal atas budi baik semuanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari isi maupun pembahasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun pembaca untuk menyempurnakan isi skripsi ini.

Banda Aceh, 04 Agustus 2023
Penulis,

Rizka Safira
1909110069

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI SIDANG	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Regulasi Emosi	10
1. Pengertian Regulasi Emosi	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	11
3. Aspek-aspek Regulasi Emosi	14
4. Ciri-ciri Regulasi Emosi	16
B. <i>Hardiness</i>	17
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	17
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i>	18
3. Aspek-aspek <i>Hardiness</i>	21
4. Fungsi <i>Hardiness</i>	23
C. Guru SLB.....	26
D. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap <i>Hardiness</i>	27
E. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Mengidentifikasi Masalah	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
1. Regulasi Emosi	29
2. <i>Hardiness</i>	29
C. Subjek Penelitian	30
1. Populasi.....	30
D. Sampel	30

E. Pengumpulan Data.....	31
F. Validitas dan Reliabilitas.....	32
1. Uji Validitas.....	32
2. Uji Reliabilitas.....	33
G. Analisis Data.....	33
1. Uji Normalitas.....	33
2. Uji Linearitas.....	33
3. Uji Regresi.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	35
1. Visi.....	36
2. Misi.....	36
B. Persiapan Penelitian.....	36
1. Pengurusan Surat Izin Penelitian.....	36
2. Penyusunan Alat Ukur.....	37
C. Pelaksanaan Penelitian.....	37
D. Hasil Penelitian.....	38
1. Uji Instrumen.....	38
2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	41
3. Uji Normalitas.....	44
4. Uji Linearitas.....	45
5. Uji Regresi.....	46
E. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Limitasi Penelitian.....	50
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Bobot Penilaian Pertanyaan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	31
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi.....	32
Tabel 3	<i>Blue Print</i> Skala <i>Hardiness</i>	32
Tabel 4	Skala Regulasi Emosi Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang	38
Tabel 5	Skala Regulasi Emosi Valid Gugur	39
Tabel 6	Skala <i>Hardiness</i> Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang	39
Tabel 7	Skala <i>Hardiness</i> Valid Gugur	40
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas (<i>Tryout</i>)	41
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas (Penelitian)	41
Tabel 10	Nilai Mean dan SD	42
Tabel 11	Kategori Data Penelitian	43
Tabel 12	Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 13	Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 14	Tabel Uji Regresi	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala <i>Try Out</i> Regulasi Emosi	55
Lampiran 2	Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Regulasi Emosi	57
Lampiran 3	Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	58
Lampiran 4	Skala Tryout <i>Hardiness</i>	60
Lampiran 5	Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala <i>Hardiness</i>	62
Lampiran 6	Reliabilitas Skala <i>Hardiness</i>	63
Lampiran 7	Skala Penelitian	65
Lampiran 8	Tabulasi Data Penelitian	68
Lampiran 9	Hasil Deskripsi Statistik	71
Lampiran 10	Hasil Uji Normalitas	71
Lampiran 11	Hasil Uji Linearitas	71
Lampiran 12	Hasil Uji Regresi	71
Lampiran 13	SK Pembimbing	72
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 15	Biodata Penulis	74

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *HARDINESS* PADA GURU SLB NEGERI PEMBINA ACEH TAMIANG

Rizka Safira

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
Email : safirarizka@gmail.com

ABSTRAK

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik harus memiliki ketahanan emosi (*hardiness*) agar mampu bertahan dalam situasi stres pada saat menghadapi suatu permasalahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* pada guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini sebanyak 50 orang guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang yang ditentukan dengan teknik *sampling* jenuh. Data dikumpulkan melalui distribusi kuisioner kepada sampel dengan jumlah proporsi yang diukur menggunakan skala *Likert*. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *hardiness* pada guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang yang dapat dilihat dari nilai *R Square* sebesar 0,043 dengan nilai *F* sebesar 2.160 dan nilai signifikan sebesar 0,148 yang artinya regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) mempengaruhi *hardiness* sebagai variabel terikat (Y) sebesar 4,3% sedangkan sisanya 95,7% dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Regulasi emosi, Hardiness, Guru SLB.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sesuatu yang dibutuhkan setiap orang untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kehidupan masyarakat. Anak yang berkebutuhan khusus dapat mengikuti Sekolah Luar Biasa (SLB) dengan kurikulum yang disesuaikan dengan jenis sekolah luar biasa dan kebutuhan anak. Sekolah luar biasa dibagi menjadi jenjang TKLB, SDLB, SMPLB dan SMALB sesuai kekhususan dengan pendidikan atau lembaga pembelajaran antara lain SLB A untuk anak tunanetra, SLB B untuk anak tunarungu, SLB C untuk anak tunagrahita ringan, SLB D untuk anak tunadaksa, dan anak SLB F untuk anak tunalaras (Huda & Noviandari, 2018). Mangunsong (2009) menyatakan bahwa pendidikan luar biasa adalah sekolah dengan program khusus yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan siswa berkebutuhan khusus.

Peran guru dalam pembelajaran sangat diperlukan untuk melaksanakan pendidikan yang baik. Dalam menjalani peranan tersebut, tentunya guru SLB harus memiliki latar belakang yang khusus karena harus menghadapi siswa yang memiliki karakteristik berbeda dengan siswa di sekolah reguler. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 16 Tahun 2007 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru menyatakan bahwa SDLB/SMPLB/SMALB harus mempunyai kualifikasi akademik minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana strata satu (S1) program pendidikan khusus sesuai dengan pelajaran yang diampu serta diperoleh dari program studi yang

terakreditasi (Wulan & Apriliani, 2017). Peran seorang guru SLB tidak hanya mengajar, tetapi juga mengarahkan dan membimbing siswa melalui perlakuan khusus. Guru SLB tidak sama seperti posisi mengajar guru reguler. Perbedaannya terletak pada perannya masing-masing. Dibandingkan dengan guru biasa, tugas guru SLB lebih berat, terutama dalam hal berinteraksi dengan siswanya. Guru khusus bertanggung jawab mendidik anak abnormal, sedangkan guru reguler bertanggung jawab mendidik anak normal.

Subijanto (2004) berpendapat bahwa tugas guru SLB antara lain: Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, Membimbing dan mengoptimalkan secara langsung setiap siswa yang membutuhkan layanan pendidikan khusus, membantu guru kelas atau mata pelajaran untuk menyelenggarakan pendidikan khusus layanan mereka bertanggung jawab untuk, Mengelola administrasi sesuai dengan misinya. Menurut Sadirman (2005) peran guru reguler adalah sebagai informator, *organisator*, motivator, pengarah, inisiator ide-ide, *transmitter* atau penyebar pengetahuan, fasilitator, *mediator*, dan *evaluator* atau prestasi anak didik maupun tingkah lakunya.

Firmansyah dan Widuri (2014) menyebutkan bahwa menjadi guru SLB membutuhkan kesabaran, ketekunan dan keikhlasan dalam menghadapi siswa. Guru yang mengajar di SLB perlu lebih sabar dari pada guru yang mengajar di sekolah reguler agar dapat mengatur emosinya dengan baik. Seseorang yang dapat menangani emosi dengan baik akan mengalami lebih sedikit kecemasan. Sementara itu, orang yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik mengalami kecemasan yang lebih besar (Aprisandityas & Elfida, 2012).

Regulasi emosi harus dimiliki oleh semua guru SLB dikarenakan setiap guru SLB memiliki tantangan dan ujian yang berbeda-beda di masing-masing sekolahnya (Khaerunnisa, Hakim & Erliana, 2019). Seperti pada guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang yang memiliki banyak tantangan dan ujian yang dihadapinya pada saat mengajar, guru sebanyak 50 orang harus mengajarkan anak berkebutuhan khusus (ABK) sebanyak 308 siswa, maka dari itu dibutuhkan regulasi emosi untuk mengurangi emosi negatif pada guru SLB serta memiliki *hardiness* agar dapat bertahan dalam situasi stres akibat emosi negatif, karena tidak menutup kemungkinan bagi mereka untuk kehilangan kesabaran pada saat mengajar.

Menurut Gross (2013) regulasi emosi adalah strategi yang diterapkan secara sadar atau tidak sadar yang ditujukan untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respons emosi, yaitu pengalaman dan perilaku emosional. Kemampuan seseorang dalam mengatur emosi menjadi salah satu kekuatan untuk menghadapi lingkungan dan membuat individu merasa diterima secara sosial. Regulasi emosi yang dimaksud menitikberatkan pada kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatur, dan mengungkapkan perasaan dan emosi dalam kehidupan sehari-hari melalui sikap dan perilaku, seperti dalam proses beradaptasi dan merespon lingkungan sosial sekitarnya.

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik harus memiliki ketahanan emosi (*hardiness*) agar mampu bertahan dalam situasi stres pada saat menghadapi masalah. Fitriani (2013) mengatakan bahwa orang yang memiliki *hardiness* bisa mengatasi situasi stres dengan baik. Salah satu alasan mengapa

orang yang memiliki *hardiness* mengatasi situasi stres dengan lebih efektif adalah penilaian positif terhadap situasi, yaitu anggapan bahwa situasi stres tidak berbahaya, mereka yakin dapat mengendalikan situasi untuk belajar dari situasi yang biasanya menyebabkan stres (Delahaij & Fitriani, 2013). Olivia (2014) *Hardiness* adalah ketahanan psikologis yang dapat membantu mengatasi stres. *Hardiness* adalah salah satu ciri kepribadian yang dimiliki orang dalam situasi stres. Orang dengan *hardiness* tinggi memiliki ketahanan psikologis yang kuat, dimana seseorang dapat menahan tekanan dengan mengubah *stressor* negatif menjadi tantangan positif.

Karena berbagai tekanan dan tingkat stres guru di sekolah luar biasa (SLB), juga harus dapat beradaptasi dengan tantangan yang mereka hadapi. Guru SLB membutuhkan kepribadian yang tangguh atau *hardiness* untuk mengatasi stres yang dialaminya. Alwisol (2007) mengungkapkan bahwa kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres. Salah satu ciri kepribadian yang dapat dimiliki seseorang adalah kepribadian *hardiness* (Schulzt & Schulzt, 2010).

Maddi (2013) mendefinisikan *hardiness* sebagai ciri kepribadian seseorang yang memiliki kekuatan untuk melihat kondisi stres berubah menjadi situasi yang tidak mengancam, sehingga mereka memiliki pilihan untuk dihadapi. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengelola stres atau tekanan yang muncul untuk mengurangi terjadinya kecemasan. Kondisi guru di SLB bisa membuat stres, yang dapat menyebabkan penurunan efektivitas guru dalam mengajar siswa berkebutuhan khusus.

Hasil wawancara dengan salah satu guru berinisial M pada tanggal 29 Desember 2022 di SLB Pembina Aceh Tamiang, mengatakan bahwa:

"Sejauh ini saya mengajar di SLB belum pernah merasa tertekan, saya merasa nyaman mengajar disana karena saya pribadi emang kuliah di jurusan pendidikan luar biasa (PLB) maka dari itu saya bisa mengajar disekolah luar biasa, kalau dibilang saya bisa mengontrol emosi saya ya emang harus bisa karena gimana kita sebagai guru SLB itu harus banyak-banyak bersabar menghadapi semua tingkah laku anak-anak berkebutuhan khusus tersebut. Malahan saya sendiri kalau sedang lagi stres dirumah karena ada masalah keluarga begitu saya datang ke SLB untuk mengajar di pagi hari langsung tu semua pikiran saya terasa lebih lega seakan-akan saya tidak memiliki masalah sama sekali ya karena emang saya senang mengajarkan mereka kita bisa melihat anak-anak itu belajar, bermain, senyum dan canda tawa mereka membuat saya semangat untuk mengajarkan mereka dan sambil saya bersyukur kalau saya masih bisa diberikan tubuh yang normal seperti sekarang. Walaupun mereka anak-anak yang memiliki keterbatasan pada dirinya tapi keterbatasan itu tidak menjadi penghambat bagi mereka untuk tetap semangat mengikuti pelajaran yang ada disekolah".

Hasil yang berbeda yang disampaikan salah satu guru berinisial F pada tanggal 30 Desember 2022 di SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang, mengatakan bahwa:

"Sejauh ini saya mengajar di SLB biasa aja sih, tapi waktu pertama kali saya mengajar di SLB saya merasa sedikit tertekan karena saya pun lulusan pendidikan guru sekolah dasar (PGSD), belum terbiasa mengajar anak luar biasa yang kalau kita mengajar disana kita harus bisa berbahasa isyarat agar lebih mudah berkomunikasi dengan anak-anak tersebut, lama-kelamaan saya terbiasa mengajar disana dengan nyaman karena saya sudah bisa berkomunikasi menggunakan bahasa isyarat dengan mereka. Tapi kalau dibilang saya bisa mengontrol emosi saya tidak juga, karena sesekali saya juga merasa tidak bisa mengontrol emosi saya, saya merasa kesabaran saya diuji oleh anak-anak tersebut, saya lagi ada masalah pribadi ditambah lagi masalah disekolah jadi masalah saya bertumpuk menjadi satu sehingga terkadang saya merasa stres. Ya mau gimana pun saya tetap harus sabar dalam menghadapi tingkah laku anak-anak tersebut karena menjadi guru SLB itu kita emang harus memiliki kesabaran yang lebih dari guru pada umumnya".

Berdasarkan hasil wawancara awal bahwa kedua subjek memiliki perbedaan pada saat mengontrol emosi pada dirinya dan ketahanan emosi yang dimiliki. Ada yang merasa nyaman mengajar anak SLB, ada yang merasa mengajar anak SLB itu terasa berat sampai mengalami stres. Namun masih bisa ditahan dan ditanganinya, juga adanya keinginan untuk tetap terus mengajar sebagai guru SLB. Hal itu sejalan dengan aspek-aspek *Hardiness* yang dikemukakan oleh Kreitner & Kinicki (2005) yaitu aspek *commitment* dan aspek *control*.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Hardiness* Pada Guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* pada guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* telah banyak dilakukan. Berikut beberapa penelitian tentang regulasi emosi dan *hardiness*.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmasari Puspita Ningtyas dan Annastasia Ediaty (2020), dengan judul hubungan antara regulasi emosi dengan ketahanan pada penderita *myasthenia gravis*. “Sampel penelitian berjumlah 34 orang (11 laki-laki; 23 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*.”

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis* ($r_{xy} = 0,810$; $p < 0,001$). Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki penderita *myasthenia gravis*, maka semakin tinggi tingkat ketabahannya, dan sebaliknya”. Persamaannya dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas (x). Perbedaannya pada penelitian ini pada variabel terikat (y) dan subjek penelitian ini guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang dengan populasi 50 orang dan sampel 50 orang (24 laki-laki; 26 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *sampling* jenuh.

2. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Bertha Kristiyanti dan Diana Rusmawati (2019), dengan judul hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa di balai besar rehabilitasi bina daksa (BBRSBD) Prof DR.Soeharso Surakarta. “Sampel penelitian berjumlah 44 subjek, teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa sebesar $r_{xy}=0,895$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,001$). Keadaan ini menunjukkan semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka semakin baik kemampuan regulasi emosinya, begitu pula sebaliknya”. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan 2 variabel yang sama. Perbedaannya dengan penelitian ini, menggunakan subjek guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang dengan populasi 50 orang dan sampel 50 orang (24 laki-laki; 26 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *sampling* jenuh.

3. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rofifah Thahirah dan Imammual Insan (2020), dengan judul hubungan *hardiness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa di era pandemi covid-19. “Sampel dalam penelitian ini yakni 71 orang mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Universitas Teknologi Sumbawa, teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sample*. 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 penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat searah, yang berarti kenaikan dari *hardiness* diikuti kenaikan dari regulasi emosi, begitupun sebaliknya”. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan 2 variabel yang sama. Perbedaannya dengan penelitian ini, menggunakan subjek guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang dengan populasi 50 orang dan sampel 50 orang (24 laki-laki; 26 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *sampling* jenuh.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* pada guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah informasi bagi peneliti dalam permasalahan pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness*.

b. Bagi Guru SLB

Penelitian ini diharapkan kepada guru SLB agar bisa mengontrol emosi dengan baik, memiliki *hardiness* yang tinggi agar tidak mudah mengalami stres pada saat mengajar, agar tidak menghambat aktivitas selama mengajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Kostiuk dan Gregory (2002), menjelaskan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses *ekstrinsik* dan *intrinsik* untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respon emosional yang kuat dan berkelanjutan untuk mencapai suatu tujuan. Artinya, seseorang yang mampu mengelola emosinya secara efektif memiliki resiliensi yang baik dalam menghadapi masalah. Seseorang dapat dikatakan memiliki kemampuan mengatur emosi yang baik jika mampu mengelola emosi yang muncul dengan cukup baik.

Kemampuan mengatur emosi tercermin dalam lima keterampilan menurut Goleman (2004), yaitu kemampuan mengendalikan diri, hubungan yang baik, sikap peduli, adaptabilitas (fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan tantangan), toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pandangan positif terhadap diri dan dunia sekitarnya. Regulasi emosi yang memadai mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, respons fisiologis, kognisi terkait emosi, dan respons terkait emosi (Shaffer, 2005). Menurut (Snyder, Simpson, & Hughes, 2006) regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka rasakan dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Usaha yang diperlukan untuk mengatur emosi dapat bersifat otomatis atau terkendali. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur emosi yang terjadi dengan intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Gross dan Thompson (2006) regulasi emosi adalah strategi yang diterapkan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosional, yaitu pengalaman dan perilaku emosional. Individu dengan regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi positif dan negatifnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan dari gambaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar untuk mengendalikan dan mengatur emosi yang diwujudkan dengan intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, yaitu kemampuan mengatur emosi, respons fisiologis, pola pikir dan respons emosional dan cepat tenang setelah kehilangan kendali atas emosi. Ketika seseorang mampu mengelola emosinya secara efektif, mereka memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thomson (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengaturan emosi manusia, yaitu:

a. Intensitas Emosional

Intensitas emosional merupakan dimensi penting dalam variasi konteks emosional. Dalam situasi intensi rendah dan emosi negatif, individu lebih memilih untuk menilai kembali. Pada saat yang sama, individu yang berada dalam situasi emosional negatif yang intens cenderung memblokir informasi emosional atau menghindari situasi emosional sebelum mengumpulkan kekuatan untuk menghadapi situasi tersebut.

b. Kompleksitas Kognitif

Kompleksitas kognitif dapat mengarah pada strategi regulasi emosi. Ini tercermin dalam keterlibatan proses kognitif yang berurutan yaitu generasi, implementasi, dan pemeliharaan. Generasi membutuhkan menemukan opsi pengaturan yang tepat yang dapat menggantikan pemrosesan informasi emosional. Implementasi melibatkan aktivasi strategi regulasi emosi, dan pemeliharaan membantu mempertahankan regulasi emosi selama dibutuhkan.

c. Tujuan Motivasi

Tujuan motivasi adalah untuk mengevaluasi stimulus emosional yang terjadi satu kali atau lebih. Rangsangan emosional yang dihadapi berulang kali dapat melakukan pengaturan emosi dengan lebih baik.

Menurut Morelen, Shaffer dan Suvegi (2016) regulasi emosi dipengaruhi oleh empat faktor, antara lain:

- a. Pola asuh, membesarkan anak dengan disregulasi, menyebabkan anak bertingkah laku;
- b. Seiring bertambahnya usia, aktivitas otak yang menimbulkan emosi negatif perlahan berkurang;
- c. Lingkungan, lingkungan yang mendukung, mempengaruhi seseorang untuk memberikan respon emosional yang positif;
- d. Pengaruh pandangan luar, pengamatan terhadap keadaan lingkungan, dapat mempengaruhi individu untuk memberikan jawaban yang menurutnya tepat.

Menurut Hendrikson (2013) emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu pula saat individu perlu mengatur keadaan emosinya. Faktor-faktor ini meliputi:

- a. Faktor lingkungan, faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat orang tersebut berada, antara lain lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah, dan kondisi sosial yang menyenangkan berdampak besar pada perkembangan emosi.
- b. Model Pengasuhan, gaya pengasuhan sangat berbeda. Ada gaya pengasuhan yang otoriter, lemah lembut, acuh tak acuh dan ada pula yang penuh kasih sayang. Bentuk pendidikan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan oleh individu.
- c. Pengalaman traumatis, peristiwa masa lalu yang meninggalkan kesan traumatis, memengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya, kecemasan dan kewaspadaan berlebihan memengaruhi keadaan emosinya.
- d. Gender, bahwa perbedaan gender juga terkait dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Seorang wanita berusia 7 hingga 17 tahun lebih baik dalam melepaskan emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki pada usia yang sama.
- e. Usia, kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Seiring bertambahnya usia, kadar hormon manusia menurun, menyebabkan penurunan dampak emosional.
- f. Perubahan fisik, perubahan fisik yaitu perubahan hormon yang mulai bekerja tergantung jenis kelamin. Misalnya perubahan kulit wajah yang semula bersih berubah menjadi jerawat.
- g. Perubahan pandangan lahiriah perubahan pandangan lahiriah dapat menimbulkan konflik perasaan. Sama seperti sikap dunia luar terhadap

kepribadian yang tidak koheren, perbedaan antara wanita dan pria, dunia luar mendapat manfaat dari keadaan pria yang tidak stabil untuk pengaruh negatif.

Jadi dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah terdapat intensitas emosional, kompleksitas kognitif, pola asuh, pengaruh lingkungan & pengaruh pandangan luar.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, yaitu:

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* adalah keyakinan individu yang memungkinkan anda untuk mengatasi suatu masalah, menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat tenang setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* adalah kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya untuk berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya dan menyatakan respon emosi (respon fisiologis, perilaku dan nada) sehingga individu tidak merasakan dan menunjukkan emosi yang berlebihan. respons emosional yang sesuai.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut.

Gross dan Thompson (2006) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*). *Emotional monitoring* adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. *Emotional monitoring* adalah kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.
- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*). Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan/hikmah dibalik peristiwa yang terjadi.
- c. Memodifikasi emosi (*emotions modification*). Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik.

Greenberg (2002) menjelaskan bahwa ada empat aspek mengenal regulasi emosi, yaitu:

- a. Mengetahui emosi, merupakan suatu kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan dan memberi label dari emosi yang dialami, tidak hanya sebatas mengenali adanya perasaan positif ataupun negatif saja.
- b. Mengekspresikan emosi, mengekspresikan emosi adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaannya, baik positif maupun negatif kepada orang lain. Ekspresi emosi ini bias dilakukan secara lisan maupun tulisan.
- c. Mengelola emosi, mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk menjaga emosi di dalam dirinya dan mencoba mengendalikan serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama pada saat diekspresikan.

- d. Mengubah emosi negative menjadi emosi positif, mengubah emosi negatif menjadi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari.

Berdasarkan beberapa aspek regulasi emosi diatas dapat disimpulkan regulasi emosi memiliki berbagai aspek, seperti dikemukakan oleh (Gross dan Thompson 2006) ada tiga aspek yaitu: memonitor emosi, mengevaluasi emosi & memodifikasi emosi.

4. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Menurut Martin (2003) ciri-ciri orang dengan regulasi emosi adalah:

- a. Ambil tanggung jawab pribadi atas perasaan dan kebahagiaan anda.
- b. Kemampuan untuk mengubah emosi negatif menjadi proses pembelajaran dan kesempatan untuk berkembang.
- c. Peka terhadap perasaan orang lain.

Menurut Goleman (2004), ciri-ciri regulasi emosi adalah:

- a. Pengendalian diri dalam arti mampu secara efektif mengendalikan emosi dan dorongan yang merusak.
- b. Hubungan yang baik dengan orang lain berarti lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- c. Sikap hati-hati, artinya tindakan harus dilandasi pemikiran yang matang.
- d. Adaptabilitas artinya keluwesan dalam menghadapi perubahan dan tantangan.
- e. Toleransi frustrasi yang lebih tinggi, yang berarti tidak mudah menyerah pada masalah.

f. Pandangan positif tentang diri anda dan lingkungan anda berarti anda lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.

Dapat disimpulkan bahwa ciri dari regulasi emosi adalah adanya kemampuan untuk mengelola emosi, peka terhadap perasaan orang lain & adanya rasa toleransi yang tinggi serta memiliki pandangan positif tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.

B. *Hardiness*

1. Pengertian *Hardiness*

Ketangguhan (*hardiness*) adalah gaya kepribadian yang ditandai dengan komitmen (bukan intimidasi), penguasaan (bukan ketidakberdayaan), dan melihat masalah sebagai tantangan bukan ancaman (Santrock, 2002). Menurut Kreitner dan Kinicki (2005), menyatakan bahwa *hardiness* ialah kemampuan atau perilaku seseorang dalam mengubah stressor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stressor sebagai suatu tantangan. Menurut Sukmono (2009), *hardiness* adalah sifat kepribadian yang dimiliki orang dalam situasi stres. *Hardiness* merupakan ketahanan psikologis yang dapat membantu seseorang mengatasi stres yang dialaminya. Orang dengan *hardiness* tinggi memiliki berbagai sikap yang membuat mereka tahan terhadap stres. Orang yang berkepribadian *hardiness* mau bekerja keras karena menyenangi pekerjaannya, mau melakukan sesuatu yang akan digunakan dan dipenuhi, sehingga mempunyai makna, yang membuat individu sangat bersemangat terhadap masa depan karena perubahan dalam kehidupan dianggap tantangan dan sangat berguna bagi perkembangan hidupnya.

Menurut Sarafino (2011) *hardiness* adalah konstruksi kepribadian yang membedakan individu dalam menanggapi lingkungan yang penuh tekanan. Maddi (2013) mendefinisikan *hardiness* sebagai sifat kepribadian yang dimiliki seseorang sebagai kekuatan dalam menghadapi kondisi yang dapat menimbulkan stres, yang diubah dalam situasi yang tidak mengancam sehingga memiliki kesempatan untuk menghadapinya. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengelola stres atau tekanan yang muncul untuk mengurangi terjadinya kecemasan. Kondisi yang dihadapi guru di SLB dapat menimbulkan stres. Stres ini menyebabkan penurunan efektivitas guru dalam mengajar siswa berkebutuhan khusus.

Berdasarkan beberapa penjelasan beberapa tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan ketahanan psikologis yang dapat membantu seseorang untuk bertahan dari stres yang dialami. Orang dengan *hardiness* tinggi memiliki berbagai sikap yang membuat mereka resisten terhadap stres. Individu yang *hardiness* mampu mengelola dirinya dengan baik, memiliki komitmen yang tinggi terhadap pekerjaan atau pekerjaannya, serta memandang perubahan sebagai suatu tantangan yang artinya siap menghadapi perubahan yang terjadi.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Hardiness*

Menurut Kreitner dan Kinicki (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* antara lain:

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis. Orang yang bisa merencanakan ini tahu keputusan terbaik saat mereka punya masalah.

- b. Yakin. Orang lebih optimis ketika mereka merasa aman dan mampu memproyeksikan sikap positif. Sehingga ia bisa terhindar dari stres.
- c. Kembangkan keterampilan komunikasi dan kemampuan untuk menghadapi emosi. Orang yang berkomunikasi dengan baik dan mengembangkan potensinya dapat dengan mudah mengatasi suatu masalah tanpa emosi dan stres, menjadikan individu tersebut sebagai pribadi yang kuat atau tangguh.

Menurut Hidayat (2007) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan ketahanan (*hardiness*) manusia, yaitu sebagai berikut:

a. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup menunjukkan bahwa jalan hidup selalu dibarengi dengan sederet kekecewaan karena berpisah dengan kehilangan orang atau benda yang dicintai. Sejak kecil, bayi diliputi oleh kekecewaan akibat berpisah dari payudara ibu. Kekecewaan ini disusul dengan kekecewaan lainnya dan yang paling tragis adalah ketika orang terdekat meninggal dunia. Namun melalui pengalaman pahit inilah kepribadian seseorang bisa menjadi kuat.

b. Konsep Diri dan Karakter Individu

Kepribadian seseorang sangat mempengaruhi nilai dan aturan yang kompleks yang secara bertahap terbentuk sejak usia dini. Namun secara umum perpaduan antara konsep diri dan karakter individu membentuk model kepribadian yang merupakan bagian dari kepribadian keras. Kepribadian keras adalah pola kepribadian yang mewakili pertahanan dalam situasi stres. Orang yang berkepribadian tangguh adalah pribadi yang berkompeten yang selalu ingin meningkatkan kinerjanya untuk meningkatkan apa yang telah dicapai,

yang memiliki ketahanan mental untuk mengatasi segala persoalan hidup, dan yang mampu mencari jalan keluar dari segala persoalan hidup untuk dipecahkan.

c. Pola Asuh yang Demokrasi

Faktor yang mendukung terbentuknya kepribadian yang kuat dalam keluarga adalah pendidikan. Pendidikan demokrasi mendorong berkembangnya harga diri yang tinggi, kemandirian, optimisme dalam menghadapi masalah dan pembentukan konsep diri yang positif. Interaksi orangtua-anak dan gaya pengasuhan meningkatkan resiliensi seseorang. Orang tua yang mengajarkan anaknya pemecahan masalah yang suportif juga dapat membantu membangun ketahanan anak.

d. Tingkat Religiusitas Individu

Pengobatan terbaik untuk kekacauan mental adalah kepercayaan pada Tuhan. Keyakinan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk memimpin seseorang dalam kehidupan ini. James melanjutkan, orang yang benar-benar religius dilindungi dari kemalangan, selalu menjaga keseimbangan, dan selalu siap menghadapi segala bencana yang mungkin muncul. Orang yang benar-benar religius tidak pernah menderita kegilaan. Orang beragama adalah orang yang berkepribadian kuat.

Menurut Hariyanto (2011) ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *hardiness*, seperti memiliki hubungan yang memberikan perhatian dan dukungan, cinta dan kepercayaan, serta motivasi di dalam dan di luar keluarga. Faktor tambahan lainnya juga terkait dengan *hardiness*, seperti:

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis dan kemampuan individu untuk merencanakan hal-hal yang realistis ketika individu menghadapi masalah, mereka tahu apa tindakan terbaik mereka dalam situasi itu.
- b. Dengan rasa percaya diri dan citra diri yang positif, orang menjadi lebih tenang dan optimis. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif menghindari stres.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kemampuan menghadapi emosi yang kuat.

Jadi dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah memiliki kemampuan rencana yang realistis, kemampuan untuk menghadapi emosi, pengalaman hidup & pola asuh yang demokrasi.

3. Aspek-aspek *Hardiness*

Menurut Vanbreda (2001) *hardiness* sendiri terdiri dari tiga aspek yaitu komitmen, kontrol dan tantangan:

a. Komitmen

Komitmen sebagai lawan keterasingan “Orang yang stres mungkin terlibat dalam bidang kehidupan lain agar tetap sehat daripada orang yang terasing”. Komitmen adalah hal pertama dalam hidup, dalam diri anda, dalam suatu hubungan. Dan yang kedua adalah menanam diri dalam dimensi nilai-nilai kehidupan. Komitmen dibuat dengan tujuan agar seseorang dapat membawa Anda melewati masa-masa sulit.

b. Kontrol

Kontrol bukannya tidak mampu. “Di antara mereka yang stres, mereka yang memiliki rasa kontrol yang lebih besar mampu mengendalikan apa yang

terjadi dalam hidup mereka sehingga mereka tetap sehat di bawah tekanan. Mereka yang berjuang untuk mengendalikan apa yang terjadi dalam hidup mereka merasa tidak berdaya. Kontrol berarti bertindak “seolah-olah” seseorang memegang kendali. Ini membutuhkan kepercayaan (dan pengejaran) bahwa peristiwa kehidupan sebagian merupakan hasil dari tindakan dan sikap seseorang, dan dengan demikian menerima perubahan. Orang yang dominan “dapat menafsirkan dan mengintegrasikan berbagai peristiwa ke dalam rencana hidup yang berkelanjutan dan mengubah peristiwa tersebut menjadi sesuatu yang konsisten”.

c. Tantangan

Tantangan bukannya tekanan. “Di antara orang-orang yang berada di bawah tekanan, mereka yang melihat perubahan sebagai tantangan akan tetap lebih sehat daripada mereka yang melihat tantangan sebagai ancaman”. Menurut pandangan hidup ini, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan tidak dilihat dengan kejutan (karena sudah diantisipasi) atau ketakutan. karena mereka dipandang sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang.

Aspek-aspek kepribadian *hardiness* (Kreitner & Kinicki, 2005) yaitu:

- a. *Commitment* merupakan kecenderungan individu untuk terlibat dalam aktivitas yang akan dilakukan dan mampu memutuskan tindakan apa yang akan dilakukan ketika menghadapi masalah dan tidak mudah menyerah dalam situasi stres karena individu menerapkan strategi *coping* sesuai dengan nilai-nilai yang ditetapkan, kemampuan dan tujuan.

- b. *Control* adalah kecenderungan untuk menerima dan meyakini bahwa jika anda menghadapi hal-hal yang tidak terduga, anda dapat mengendalikan dan memengaruhi peristiwa tersebut melalui pengalaman anda.
- c. *Challenge* adalah kecenderungan untuk melihat perubahan dalam hidup mereka sebagai hal yang wajar, dan mereka percaya bahwa mereka dapat mengantisipasi perubahan tersebut dan melihatnya sebagai tantangan yang bermanfaat bagi perkembangan individu.

Maddi (2013) berpendapat bahwa tiga aspek *hardiness* yaitu *control*, *commitment* dan *challenge* perlu kuat untuk memotivasi mereka bekerja keras untuk mengubah stressor menjadi keuntungan.

Berdasarkan beberapa aspek *hardiness* diatas dapat disimpulkan regulasi emosi memiliki berbagai aspek, seperti dikemukakan oleh (Kreitner & Kinicki 2005) ada tiga aspek yaitu: *commitment, control & challenge*.

4. Fungsi *Hardiness*

Menurut Kobasa, Maddi dan Kahn (2002) ketangguhan (*hardiness*) manusia memiliki beberapa fungsi dan manfaat, antara lain sebagai berikut:

- a. Membantu dalam proses penyesuaian pribadi. *Hardiness* yang tinggi sangat berguna untuk beradaptasi dengan hal baru, sehingga tidak terlalu stres.
- b. Toleransi Frustrasi. Sebuah studi dengan dua kelompok siswa, yaitu kelompok dengan *hardiness* tinggi dan rendah, menunjukkan bahwa siswa dengan *hardiness* tinggi menunjukkan lebih sedikit frustrasi dibandingkan dengan siswa dengan resiliensi rendah.

- c. Mengurangi efek berbahaya dari stres. *Hardiness* sangat efektif dan muncul ketika ada masa-masa stres dalam hidup seseorang. Ini bisa terjadi karena mereka tidak benar-benar melihat stres sebagai ancaman.
- d. Mengurangi kemungkinan kelelahan. *Burnout* adalah situasi di mana kontrol pribadi hilang karena tekanan kerja yang berlebihan. Sangat sensitif untuk mengalami pekerja penyelamat dengan beban kerja yang berat. Mengurangi kejenuhan membutuhkan ketahanan, yang sangat mungkin terjadi.
- e. Mengurangi evaluasi negatif dari suatu peristiwa atau situasi yang dianggap mengancam dan meningkatkan harapan untuk bertahan hidup dengan sukses. Koping adalah penyesuaian kognitif dari perilaku ke keadaan yang lebih baik, mentolerir tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang penuh tekanan. *Hardiness* membuat individu mampu menghadapi masalah yang dihadapi. Orang dengan *hardiness* tinggi melihat situasi stres secara positif dan karena itu lebih mampu menentukan cara yang tepat untuk menghadapinya.
- f. Peningkatan fleksibilitas. *Hardiness* dapat membuat orang tetap sehat meskipun mengalami peristiwa yang membuat stres. Karena mereka lebih tahan terhadap stres, orang juga lebih sehat dan tidak mudah sakit karena mereka dapat mengatasi stres lebih baik daripada orang dengan *hardiness* rendah. Membantu individu melihat kemungkinan lebih jelas sebagai latihan dalam pengambilan keputusan. *Hardiness* dapat membantu individu melihat peluang dengan lebih jelas karena merupakan latihan dalam pengambilan keputusan baik di bawah maupun tanpa tekanan.

Menurut Kreitner dan Kinick (2005) fungsi *hardiness* dijelaskan sebagai berikut:

- a. Membantu individu dalam proses penyesuaian dan meningkatkan toleransi stres.
- b. Mengurangi efek berbahaya dari stres, membiarkan kelelahan dan evaluasi negatif dari kejadian sebelumnya, dan meningkatkan harapan untuk bertahan hidup dengan sukses.
- c. Seseorang yang memiliki *hardiness* atau berkepribadian tangguh memiliki sikap positif terhadap setiap masalah yang dihadapinya, sehingga tidak mudah stres.
- d. Membantu orang membuat keputusan yang baik di bawah tekanan.

Menurut Hariyanto (2011) tugas *hardiness* adalah:

- a. Membantu individu dalam proses penyesuaian dan meningkatkan toleransi stres.
- b. Mengurangi konsekuensi buruk dari stres, kemungkinan kelelahan dan penilaian negatif terhadap peristiwa yang mengancam dan meningkatkan harapan keberhasilan pengobatan.
- c. Sehingga masyarakat tidak mudah sakit.
- d. Membantu orang membuat keputusan yang baik dalam situasi stres.

Dapat disimpulkan bahwa fungsi dari *hardiness* adalah membantu dalam proses penyesuaian pribadi, mengurangi evaluasi negatif dari suatu peristiwa, membantu individu dalam proses penyesuaian dalam meningkatkan toleransi stres & mengurangi efek berbahaya dari stres.

C. Guru SLB

Menurut Irah Kasirah (2011) guru merupakan faktor yang sangat dominan dan penting dalam pendidikan formal pada umumnya karena bagi siswa, guru sering dijadikan tokoh teladan, bahkan menjadi tokoh identifikasi diri. Oleh sebab itu, guru seyogianya memiliki perilaku dan kemampuan yang memadai untuk mengembangkan siswanya secara utuh. Untuk melakukan tugasnya secara baik sesuai dengan profesi yang dimilikinya, guru perlu menguasai berbagai hak sebagai kompetensi yang dimilikinya.

Di Indonesia, sekolah yang menyelenggarakan pendidikan khusus disebut dengan sekolah luar biasa (SLB). Guru yang memiliki kualifikasi untuk menjadi pendidik di sekolah luar biasa adalah guru lulusan dari Pendidikan luar biasa. Pendidikan luar biasa merupakan cabang ilmu pendidikan yang memberikan layanan pendidikan diberikan pada kepada anak-anak berkebutuhan khusus dan penyandang cacat (Suherman, 2012).

Irah Kasirah (2011) berpendapat guru Pendidikan Luar Biasa (PLB) merupakan guru yang profesional dalam bidang pengetahuan anak berkebutuhan khusus. Guru PLB memberikan layanan pendidikan khusus bagi anak berkebutuhan khusus dengan program dan metode pendidikan yang khusus. Peranan guru PLB sangat menentukan untuk mencapai tujuan mengembangkan potensi anak berkebutuhan khusus sesuai dengan kondisi dan kebutuhan referal anak berkebutuhan khusus. Firmansyah dan Widuri (2014) menyebutkan bahwa menjadi guru SLB membutuhkan kesabaran, ketekunan dan keikhlasan dalam

menghadapi siswa. Guru yang mengajar di SLB perlu lebih sabar dari pada guru yang mengajar di sekolah reguler agar dapat mengatur emosinya dengan baik.

D. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Hardiness*

Regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang dialami, dan bagaimana emosi dapat dihayati dan diekspresikan (Gross, Richards & John, 2006). Regulasi emosi merupakan suatu strategi yang secara sadar maupun tidak sadar yang dilakukan individu untuk dapat mengelola, mengurangi, atau menambahkan respon emosi berupa pengalaman emosi dan perilaku (Gross, 2013).

Menurut Makmuroch (2014) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam melakukan regulasi emosi dapat memahami situasi dan dapat berpikir positif tentang peristiwa tersebut, sehingga menghasilkan reaksi emosi yang positif. Prastiti (2012) menambahkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi negatif.

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. *Hardiness* merupakan ketahanan psikologis yang dapat membantu seseorang untuk bertahan dari stres yang dialami. Orang dengan *hardiness* tinggi memiliki berbagai sikap yang membuat mereka resisten terhadap stres. Individu yang *hardiness* mampu mengelola dirinya dengan baik, memiliki komitmen yang tinggi terhadap pekerjaan atau pekerjaannya, serta memandang perubahan sebagai suatu tantangan yang artinya siap menghadapi perubahan yang terjadi.

Menurut Thahirah dan Insan (2020) 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.

Menurut Kristiyanti dan Rusmawati (2019) menunjukkan semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Begitu pula sebaliknya, semakin lemah kepribadian *hardiness*, maka semakin buruk pula kemampuan regulasi emosinya.

Menurut Ganita Ginanti Putri & Ika Febrian Kristiana (2018) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *hardiness* dengan regulasi emosi, yang berarti semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi regulasi emosi. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar terhadap variasi kecenderungan regulasi emosi.

E. Hipotesis

Abdullah (2015) hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah:

Ha: Adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* pada guru SLB.

Ho: Tidak adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* pada guru SLB.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Mengidentifikasi Masalah

Identifikasi variabel penelitian harus dilakukan sebelum pengumpulan dan analisis data. Variabel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X): Regulasi Emosi
2. Variabel terikat (Y): *Hardiness*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Heryati (2016) definisi operasional adalah operasionalisasi suatu konsep sehingga dapat dilihat atau diukur melalui gejala yang ada. Berikut adalah definisi operasional regulasi emosi dan *hardiness*.

1. Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2006), berpendapat bahwa regulasi emosi adalah strategi yang diterapkan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosional, yaitu pengalaman dan perilaku emosional. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi (Gross & Thomson, 2006) Memonitor emosi, Mengevaluasi emosi dan Memodifikasi emosi.

2. *Hardiness*

Menurut Kreitner dan Kinicki (2005), menyatakan bahwa *hardiness* ialah kemampuan atau perilaku seseorang dalam mengubah stressor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu *stressor* sebagai suatu tantangan.

Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur *hardiness* (Kreitner & Kinicki, 2005) *Commitment*, *Control* dan *Challenge*.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Berdasarkan pengertian di atas, populasi adalah suatu objek atau subjek yang berada di suatu wilayah yang memenuhi persyaratan tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Sebanyak 50 guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang dalam penelitian ini (24 laki-laki; 26 perempuan).

2. Sampel

Penentuan sampel harus memudahkan jalannya penelitian dan pengambilan harus dapat mewakili populasi yang diperiksa. Menurut Sugiyono (2019), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dipenelitian ini adalah *non-probability sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sampel *non-probabilitas* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh atau disebut juga dengan sensus. Menurut Sugiyono (2019) *sampling jenuh* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Hal

ini terjadi bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 100 atau penelitian ingin melakukan kesalahan dengan generalisasi yang sangat kecil.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel, yaitu seluruh guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang yang berjumlah 50 orang (24 laki-laki; 26 perempuan).

D. Pengumpulan Data

Penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dengan metode penskalaan. Skala yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2019) skala *likert* mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini ditentukan secara khusus oleh peneliti, yang akan disebut variabel penelitian di masa yang akan datang. Dalam skala ini, subjek diminta untuk memberikan jawaban setuju atau tidak setuju. Skala ini terdiri dari dua pernyataan yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, dengan empat kemungkinan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Tabel 1
Bobot Penilaian Pertanyaan *Favorable* dan *Unfavorable*

No	Alternative Jawaban	Nilai Penelitian	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Bobot penilaian penelitian mengacu pada seberapa pentingnya atau beratnya setiap kriteria atau aspek yang dinilai dalam penelitian. Bobot ini digunakan untuk memberikan nilai atau skor pada berbagai komponen penelitian,

berdasarkan prioritas dan relevansi masing-masing kriteria dalam konteks penelitian.

Tabel 2
Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot %
		<i>Favoreble</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Memonitor Emosi	8	8	16	50%
2	Mengavaluasi Emosi	4	4	8	25%
3	Memodifikasi Emosi	4	4	8	25%
	Total	16	16	32	100%

Tabel 3
Blue Print Skala Hardiness

No	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot %
		<i>Favoreble</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	<i>Commitment</i>	6	6	12	50%
2	<i>Control</i>	3	3	6	25%
3	<i>Challenge</i>	3	3	6	25%
	Total	12	12	24	100%

Blueprint penelitian adalah rencana atau panduan terperinci yang menggambarkan rancangan dan langkah-langkah yang akan diambil dalam sebuah proyek penelitian.

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yaitu bagaimana ketetapan serta kecermatan pada suatu skala yang digunakan dalam sebuah penelitian. Uji validitas digunakan untuk melihat skala tersebut valid atau tidak. Sebuah skala dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika skala tersebut menjalankan fungsi ukurnya dengan tepat dan akurat sesuai dengan maksud yang ingin diukur melalui tes tersebut (Azwar, 2012).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk melihat sejauh mana pengukuran dapat dipercaya. Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach* dan dengan menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26 for window (Azwar, 2012).

F. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* dan dengan menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26 for window. Data distribusi normal dengan taraf signifikannya adalah $p > 0,05$ sedangkan data yang berdistribusi tidak normal dengan taraf signifikan $p < 0,05$ (Noor, 2014).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah variabel regulasi emosi dengan variabel *hardiness* memiliki hubungan yang linear atau bahkan tidak. Uji linear ini biasanya dilakukan untuk prasyarat dalam menganalisis korelasi dan regresi. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26 for window. Taraf signifikan jika antara kedua variabel

memiliki hubungan linear adalah $p < 0,05$ sedangkan jika tidak memiliki hubungan linear taraf signifikannya adalah $p > 0,05$ (Azwar, 2012).

3. Uji Regresi

Uji regresi digunakan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh dari dua variabel sesuai dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini. Analisis data yang akan digunakan adalah analisis regresi linear sederhana yang mana untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi linear sederhana adalah hubungan secara linear satu variabel independen dengan variabel dependen. Peneliti akan menggunakan bantuan fasilitas komputer yaitu program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26 for window untuk menganalisis pengaruh antara kedua variabel (Azwar, 2012).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Tahap orientasi kancah memiliki tahapan dilalui untuk mendapatkan pengenalan yang lebih jauh mengenai area penelitian yang telah ditetapkan secara spesifik dan mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Tujuan dari pengenalan area penelitian tersebut adalah untuk dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan mengenai fenomena permasalahan penelitian yang akan diteliti. Penelitian yang akan dilakukan pada kesempatan ini adalah mengenai Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Hardiness* Pada Guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang.

Sekolah luar biasa (SLB) Negeri Pembina Kabupaten Aceh Tamiang secara resmi ini didirikan pada tanggal 01 Juli 2003, dengan alamat di Jalan Kota Lintang Rantau, Benua Raja, Kecamatan Rantau, Kabupaten Aceh Tamiang, sekolah ini memiliki 50 orang guru serta 308 orang siswa dengan 5 jenis ABK. Orientasi kancah dilakukan melalui beberapa hal mulai dari fasilitas sekolah yang tersedia seperti ruang kantor kepala sekolah, ruang kantor guru, ruang kantor administrasi, ruang kelas TKLB, ruang kelas SDLB, ruang kelas SMPLB, ruang kelas SMALB, ruang asesment, ruang TU, ruang konseling, ruang osis, ruang ekstrakurikuler, lapangan untuk olahraga, laboratorium IPA, ruang perpustakaan, gedung asrama, mushola, toilet dan lainnya.

Berikut ini merupakan visi dan misi Sekolah luar biasa (SLB) Negeri Pembina Aceh Tamiang.

1. Visi

*“Mewujudkan Peserta Didik Agar Menjadi Insan Berakhlak Mulia,
Mandiri Dan Bertanggung Jawab”.*

2. Misi

- a. Melatih peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler
- b. Melatih peserta didik untuk dapat berpartisipasi pada kegiatan hari besar nasional, keagamaan, dan kependidikan khusus
- c. Melatih peserta didik melalui kegiatan keterampilan dan kewirausahaan
- d. Melatih peserta didik melalui kegiatan sekolah aman, sekolah berseri, dan sekolah ramah anak.

B. Persiapan Penelitian

Persiapan peneliti yang pertama kali adalah mempersiapkan diri dengan baik untuk meminimalisir kesalahan yang tidak diinginkan selama proses penelitian. Persiapan penelitian dimulai dengan melakukan observasi dan wawancara pada beberapa subjek yang menjadi sasarannya di lokasi penelitian yang akan dilakukan. Setelah melakukan observasi dan wawancara awal, peneliti menyusun instrumen pengukuran yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian, serta mengurus surat izin untuk melakukan uji coba (*tryout*) instrumen pengukuran dan izin untuk melakukan penelitian. Setelah itu, peneliti akan melakukan proses penelitian hingga selesai.

1. Pengurusan Surat Izin Penelitian

Peneliti memperoleh izin melakukan penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan nomor surat

368/UM.M6/F/2023 pada tanggal 21 Juli 2023. Surat tersebut ditunjukkan kepada SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang. Kemudian pada tanggal 01 Agustus 2023 kepala sekolah SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang mengeluarkan surat balasan izin penelitian dengan nomor surat 421.8/100/SLB.NP/ATAM/2023.

2. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini, menggunakan skala likert sebagai alat ukur dengan pengambilan sampel *sampling* jenuh untuk mengukur regulasi emosi dan *hardiness*. Untuk skala regulasi emosi, peneliti menyusun 32 aitem berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Gross dan Thomson (2006). Sedangkan untuk skala *hardiness*, peneliti menyusun 24 aitem berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kreitner & Kinicki (2005).

C. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data di SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang sekitar 2 (dua) hari. Sebanyak 50 orang guru diberikan *tryout* terpakai skala penelitian. Penelitian dilakukan dengan turun langsung ke lapangan untuk melakukan penyebaran skala penelitian. Setelah skala terkumpul dan terisi, data selanjutnya dianalisis oleh peneliti menggunakan program SPSS (*statistic program for social science*) versi 26.0 for windows.

Hambatan yang ditemui pada saat menyebar skala adalah ada beberapa guru yang sedang mengajar sehingga peneliti harus menunggu subjek sampai siap mengajar, dan ada beberapa guru yang belum paham maksud penelitian tersebut sehingga peneliti mencoba untuk menjelaskannya kembali.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi kecocokan sebuah item. Penelitian ini, dapat diarahkan dengan cara validitas diuji yang menggunakan penilaian ahli yaitu dosen pembimbing yang akan mengevaluasi dan memberikan saran terhadap item-item yang akan diuji. Setelah peneliti menyusun dan memperbaiki aitem-aitem tersebut, dosen pembimbing akan menyatakan validitas aitem dan jika item dianggap valid, maka penelitian dapat dilakukan. Pada penelitian ini, aitem-aitem yang memiliki nilai *Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,3 dianggap cocok untuk digunakan pada penelitian selanjutnya, sesuai dengan Azwar (2012).

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa sebanyak 21 item pada skala regulasi emosi valid atau dapat digunakan sebagai alat penelitian, sedangkan 11 item dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan dan harus dikeluarkan. Adapun detail hasil analisis item skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Skala Regulasi Emosi Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Memonitor Emosi	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk emosi.	1,2,3	4,5,6	16
	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk pikiran.	7,8,9	10,11,12	
	Mengetahui konsekuensi dari setiap tindakan.	13,14	15,16	
Mengevaluasi Emosi	Mampu menilai setiap kejadian atau secara positif maupun negatif.	17,18,19,20	21,22,23,24	8
Memodifikasi Emosi	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.	25,26,27,28	29,30,31,32	8
	Total	16	16	32

Tabel 5
Skala Regulasi Emosi Valid Gugur

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Memonitor Emosi	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk emosi.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,16	11,13,14,15	16
	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk pikiran.	7,8,9	10,11,12	
	Mengetahui konsekuensi dari setiap tindakan.	13,14	15,16	
Mengevaluasi Emosi	Mampu menilai setiap kejadian atau secara positif maupun negatif.	17,19,22,23	18,20,21,24	8
Memodifikasi Emosi	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.	26,28,29,30,31	25,27,32	8
	Total	21	11	32

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa sebanyak 17 item pada skala regulasi emosi valid atau dapat digunakan sebagai alat penelitian, sedangkan 11 item dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan dan harus dikeluarkan. Adapun detail hasil analisis item skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Skala *Hardiness* Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Commitment</i>	Tetap bertahan apapun yang terjadi, dari pada meninggalkannya.	1,2,6	7,9,10	12
	Kemauan belajar bersama orang-orang terdekat dan rekan kerja.	3,4,5	8,11,12	
<i>Control</i>	Kecenderungan menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol suatu kejadian dengan pengalamannya.	19,20,21	22,23,24	6
<i>Challenge</i>	Kecenderungan memandang perubahan sebagai hal wajar, dapat mengantisipasinya dan memandang hidup sebagai tantangan menyenangkan.	13,14,15	16,17,18	6
	Total	12	12	24

Tabel 7
Skala *Hardiness* Valid Gugur

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Commitment</i>	Tetap bertahan apapun yang terjadi, dari pada meninggalkannya.	1,2,3,4,5,7,8,9,10,12	6,11	12
	Kemauan belajar bersama orang-orang terdekat dan rekan kerja.	3,4,5	8,11,12	
<i>Control</i>	Kecenderungan menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol suatu kejadian dengan pengalamannya.	20,21,24	19,22,23	6
<i>Challenge</i>	Kecenderungan memandang perubahan sebagai hal wajar, dapat mengantisipasinya dan memandang hidup sebagai tantangan menyenangkan.	14,15,17,18	13,16	6
	Total	17	7	24

Berdasarkan hasil pemisahan item-item yang valid dan tidak valid, sehingga dilakukan penghapusan terhadap item-item yang tidak valid. Namun, penghapusan item-item ini tidak akan berdampak pada representasi aspek yang telah ditentukan pada kisi-kisi sebelumnya. Dengan kata lain, setiap pernyataan pada skala regulasi emosi dan *hardiness* tetap mencakup setiap aspek yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi atau blueprint, meskipun item-item yang tidak valid telah dihapus.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dengan menggunakan koefisien formula alpha cronbach. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala regulasi emosi yang terdiri dari 32 aitem memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,841, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik atau dinyatakan handal. Setelah dilakukan penghapusan item-item yang tidak valid, jumlah yang tersisa menjadi 21 dan koefisien reliabilitas skala regulasi emosi meningkat menjadi 0,941, menunjukkan tingkat reliabilitas dinyatakan handal.

Hasil uji reliabilitas pada skala *hardiness* yang terdiri dari 24 item menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,831. Setelah dilakukan penghapusan aitem-aitem yang tidak valid sebanyak 7 item, jumlah item yang tersisa menjadi 17 item dan koefisien reliabilitas skala *hardiness* meningkat menjadi 0,938 dan tetap menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala regulasi emosi dan *hardiness* pada penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik (handal) dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 8
Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Skala	Formula Alpha Cronbach	Jumlah
Regulasi Emosi	0,841	32
<i>Hardiness</i>	0,831	24

Sumber : Olah data SPSS 26.0 for Windows tahun 2023

Tabel 9
Uji Reliabilitas Sesudah Item Gugur

Skala	Formula Alpha Cronbach	Jumlah
Regulasi Emosi	0,941	21
<i>Hardiness</i>	0,938	17

Sumber : Olah data SPSS 26.0 for Windows tahun 2023

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu guru yang mengajar pada SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang guru dengan ketersediaan seluruh subjek untuk menjadi sampel dalam penelitian yang telah disetujui oleh kepala sekolah SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang.

b. Data Penelitian

Penjelasan tentang data penelitian diberikan untuk menggambarkan karakteristik data yang berkaitan dengan penelitian. Penelitian ini, kategori regulasi emosi dan *hardiness* dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Deskripsi data diperoleh dari nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD). Nilai mean dan SD untuk variabel regulasi emosi adalah sebagai berikut:

Tabel 10
Nilai Mean dan SD
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Var_X_Regulasi_Emosi	50	46.00	77.00	58.9600	10.46463
Var_Y_Hardiness	50	26.00	56.00	39.9600	10.03252
Valid N (listwise)	50				

Sumber : Olah data SPSS 26.0 for Windows, tahun 2023

Kategori skor regulasi emosi dan *hardiness* dibagi kedalam tiga kategori rendah, sedang dan tinggi. Untuk menentukan ketiga kategori tersebut, peneliti menggunakan rumus (Azwar, 2012), yaitu sebagai berikut:

$$\text{Rendah} = X < (X^{-} - 1.SD)$$

$$\text{Sedang} = X < (X^{-} - 1.SD) \leq X (X^{+} + 1.SD)$$

$$\text{Tinggi} = (X^{+} + 1.SD) \leq X$$

1. Regulasi emosi

$$\text{Rendah} = X < (58,96 - 10,46)$$

$$= X < 48$$

$$\text{Sedang} = (58,96 - 10,46) \leq X (58,96 + 10,46)$$

$$= 48 \leq X \leq 69$$

$$\text{Tinggi} = (58,96 + 10,46) \leq X$$

$$= 69 \leq X$$

2. *Hardiness*

$$\text{Rendah} = X < (39,96 - 10,03)$$

$$= X < 29$$

$$\text{Sedang} = (39,96 - 10,03) \leq X (39,96 + 10,03)$$

$$= 29 \leq X < 49$$

$$\text{Tinggi} = (39,96 + 10,03) \leq X$$

$$= 49 \leq X$$

Berdasarkan deskripsi di atas, maka rentang frekuensi deskripsi data penelitian regulasi emosi dan *hardiness* peneliti jabarkan pada tabel berikut:

Tabel 11
Kategori Data Penelitian

Variabel	Rentang Frekuensi Persentase Data Penelitian			Total
Regulasi Emosi	Rendah (46 - 48)	Sedang (49 - 69)	Tinggi (70 - 77)	50 (100%)
	10 (30%)	25 (40%)	15 (30%)	
<i>Hardiness</i>	Rendah (26 - 29)	Sedang (30 - 49)	Tinggi (50 - 56)	50 (100%)
	10 (20%)	25 (50%)	15 (30%)	

Sumber: Olah data SPSS 26.0 for Windows, tahun 2023

Berdasarkan hasil deskripsi variabel regulasi emosi di atas, diketahui rentang frekuensi deskripsi data masing-masing kategori yaitu diperoleh kategori rendah sebanyak 10 orang dengan persentase 30%, kategori sedang sebanyak 25 orang dengan persentase 40% dan kategori tinggi sebanyak 15 orang dengan persentase 30%. Berdasarkan penelitian terhadap 50 orang guru, terdapat 25 orang guru memiliki regulasi emosi dengan kategori sedang dengan persentase sebanyak 40%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada sebagian besar guru dikatakan tidak tinggi dan juga tidak rendah.

Sedangkan dari hasil deskripsi variabel *hardiness* di atas, dapat diketahui rentang frekuensi deskripsi data untuk masing-masing kategori. Ditemukan bahwa terdapat 10 orang dengan persentase 20% dalam kategori rendah, 25 orang dengan persentase 50% dalam kategori sedang dan 15 orang dengan persentase 30% dalam kategori tinggi. Berdasarkan penelitian terhadap 50 orang guru, terdapat 25 orang guru atau 50% di antaranya memiliki *hardiness* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas guru memiliki *hardiness* yang tidak terlalu tinggi maupun rendah.

3. Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan metode statistik *kolmogorov smirnov test* yang bertujuan untuk mengevaluasi terhadap sebaran data dalam suatu kelompok dan menentukan apakah distribusinya bersifat normal atau tidak. Jika nilai $p > 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 12
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Var_X_Regulasi_Emosi	Var_Y_Hardiness
N		50	50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	58.9600	39.9600
	Std. Deviation	10.46463	10.03252
Most Extreme Differences	Absolute	.213	.176
	Positive	.213	.176
	Negative	-.146	-.156
Kolmogorov-Smirnov Z		1.503	1.245
Asymp. Sig. (2-tailed)		.022	.090
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Sumber : Olah data SPSS 26.0 For windows, tahun 2023

Berdasarkan hasil dari uji *Kolmogrov Smirnov Test* pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi p untuk uji normalitas pada skala Regulasi Emosi menunjukkan signifikansi normalitas sebesar 0,022, maka $p \geq 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Pada skala Hardines menunjukkan signifikansi normalitas sebesar 0,090, maka $p \geq 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Jadi data penelitian ini terdistribusi normal dan memenuhi syarat uji asumsi parametris.

4. Uji Linearitas

Pada penelitian ini, dilakukan uji linieritas menggunakan metode *Test for Linearity* untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara dua variabel yang diteliti. Hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap linier jika nilai signifikansi $p < 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $p > 0,05$, maka hubungan dianggap tidak linier. Hasil uji linieritas penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 13
Hasil Uji Linearitas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Var_Y_Hardiness *	Between Groups	(Combined)	3114.137	17	183.185	3.225	0,002
		Linearity	2396.387	1	2396.387	42.186	0,000
		Deviation from Linearity	717.749	16	44.859	0,790	0,686
Var_X_Regulasi_Emosi	Within Groups		1817.783	32	56.806		
	Total		4931.920	49			

Sumber: Olah data SPSS 26.0 For windows, tahun 2023

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas di atas, terlihat bahwa kedua variabel menunjukkan nilai F sebesar 42.186 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Hal ini menandakan adanya hubungan linier yang signifikan antara kedua

variabel tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel regulasi emosi dan *hardiness*.

5. Uji Regresi

Tabel 14
Tabel Uji Regresi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	0,697 ^a	0,486	0,475	7,26798	0,486	45,366	1	48	0,000

a. Predictors: (Constant), Var_X_Regulasi_Emosi

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa skala regulasi emosi berpengaruh terhadap *hardiness*. Hal ini dilihat dari nilai *R square* 0,486 dengan nilai *F* 45,366 dan nilai signifikan 0,000 yang artinya regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) mempengaruhi *hardiness* sebagai variabel terikat (Y) sebesar 48,6% sedangkan sisanya 51,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *hardiness*. Hal ini dilihat dari nilai *R square* 0,486 dengan nilai *F* 45,366 dan nilai signifikan 0,000 yang artinya regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) mempengaruhi *hardiness* sebagai variabel terikat (Y) sebesar 48,6% sedangkan sisanya 51,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Terkait hasil kategorisasi data penelitian yang didapatkan dari total 50 guru yang diteliti, dapat diamati bahwa tingkat regulasi emosi dan tingkat

hardiness beragam. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki tingkat regulasi emosi dan *hardiness* yang sedang. Hal ini ditentukan berdasarkan hasil kategorisasi penelitian, dimana 10 guru atau 30% guru memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, sedangkan 25 guru atau 40% memiliki tingkat regulasi emosi sedang, dan 15 guru atau 30% memiliki tingkat regulasi emosi tinggi. Kemudian, untuk kategorisasi penelitian pada variabel *hardiness* terdapat 10 orang guru dengan atau 20% guru yang rendah, 25 orang guru atau 50% memiliki tingkat *hardiness* sedang dan 15 orang atau 30% dengan kategori tinggi. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa guru sekolah luar biasa (SLB) Negeri Pembina Aceh Tamiang memiliki lingkungan sosial yang berpengaruh dalam berperilaku regulasi emosi maupun *hardiness*.

Mayoritas guru Sekolah luar biasa (SLB) Negeri Pembina Aceh Tamiang memiliki tingkat *hardiness* yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *hardiness* guru sedang. Regulasi emosi dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *hardiness* guru. Kehadiran regulasi emosi pada guru dapat berperan penting untuk meningkatkan *hardiness* serta berdampak baik bagi lingkungan sekitar seperti sekolah. Dalam lingkungan sekolah, regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan dan dapat memengaruhi perilaku guru dalam memilih setiap keputusan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *hardiness* adalah pengalaman unik (Irwanto, 2002). Pengalaman unik dapat berasal dari pengalaman-pengalaman bersama orang-orang di sekitar guru.

Menurut Maddi (2013) bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* tinggi memiliki serangkaian sikap yang membuat tahan terhadap stres, senang membuat suatu keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup ini sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna, dan individu dengan kepribadian *hardiness* sangat antusias menyongsong masa depan karena perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai suatu tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya. Selain itu orang yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai rasa ingin tahu dan cenderung untuk menemukan pengalaman yang menyenangkan dan bermakna dari setiap peristiwa, mempunyai keyakinan mampu mengubah keadaan dan melihat perubahan sebagai sesuatu yang biasa dan merupakan sarana untuk perkembangan dirinya.

Kebiasaan orang yang memiliki *hardiness* mempunyai rasa optimis dengan menjadikan perubahan sebagai suatu yang dialami, bermakna, dan menyenangkan walaupun dalam kondisi yang penuh tekanan, mempunyai tindakan yang meyakinkan dengan menjadikan setiap perubahan sebagai rencana kehidupan dengan belajar dari apa yang terjadi dengan mengambil pelajaran berharga bagi masa depannya. Sebaliknya orang yang tidak memiliki *hardiness* menemukan diri mereka dan lingkungannya sebagai suatu yang membosankan, tidak bermakna, dan penuh ancaman. Merasa tidak berdaya dalam menghadapi berbagai macam tekanan, karena merasa tidak memiliki penyangga dalam menghadapi tekanan.

Hardiness yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan, dimana *hardiness* perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat

dibuktikan dengan hasil penelitian Mahmudah (2009), yang menunjukkan bahwa rata-rata *hardiness* siswi lebih tinggi dari siswa, hal ini dapat menjelaskan bahwa ketangguhan pribadi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Menurut Kartono (2001), Hal ini terjadi karena seorang wanita telah terbiasa menyesuaikan diri dengan keadaan dirinya seperti menstruasi phobia, proses pecahnya selaput dara, serta disisi yang lain derita kehamilan, melahirkan, menyusui, keibuan, membantu wanita menyesuaikan diri dengan realitas dengan menerima semua penderitaan akibat fungsi kewanitaannya, maka dalam kondisi yang melebihi batas dapat menimbulkan mekanisme pertahanan diri pada diri wanita Pada hakekatnya wanita mampu bekerja yang sama baiknya dengan laki-laki, namun cara kerja kaum wanita berbeda dengan kaum laki-laki yaitu khas dengan sifat-sifat kewanitaannya. Pada umumnya wanita cenderung untuk mengeluarkan energi yang lebih, atau cenderung bekerja dengan berat karena didorong oleh kesadaran yang sangat mendalam akan tugas-tugas dan kewajiban membuat perempuan lebih tangguh ketika menghadapi hambatan dan tekanan dari lingkungan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *hardiness* pada guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang yang dapat dilihat dari nilai *R square* 0,043 dengan nilai *F* 2.160 dan nilai signifikan 0,148 yang artinya regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) mempengaruhi *hardiness* sebagai variabel terikat (Y) sebesar 4,3% sedangkan sisanya 95,7% dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Limitasi Penelitian

Limitasi atau kelemahan pada penelitian terletak pada proses penelitian. Peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti terjadi banyak kendala dan hambatan. Salah satu faktor yang menjadi kendala dan hambatan dalam penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian. Hambatan yang ditemui dalam pelaksanaan penelitian ini adalah ketika guru sedang sibuk mengajar. Sehingga sulit bagi peneliti untuk memberikan kuesioner yang telah disiapkan karena khawatir akan mengganggu jam belajar pada siswa.

Hambatan lain yang dihadapi peneliti adalah ketika guru sedang tidak masuk sekolah, sehingga tidak dapat membagikan kuesioner selanjutnya. Bahkan ketika guru telah kembali mengajar, peneliti juga harus menunggu kehadiran guru dikarenakan beberapa guru tidak dapat masuk tepat waktu yang telah ditetapkan dan ada beberapa alasan yang lain.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah

Strategi kepala sekolah dalam meningkatkan kemampuan guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang dapat ditingkatkan lebih baik lagi dengan cara menambahkan beberapa guru agar terciptanya proses pembelajaran yang sebagaimana diharapkan.

2. Bagi Guru

Dengan memberikan informasi terbaru tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *hardiness* guru dapat mengontrol emosinya dengan baik dan memiliki ketahanan emosi yang baik agar terciptanya suasana belajar yang nyaman.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memperdalam lagi tentang topik regulasi emosi terhadap *hardiness*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan hasil yang lebih rinci dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo, Yogyakarta.
- Alwisol. (2007). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firmansyah, I., & Widuri, E. L. (2014). Subjective well being pada guru sekolah luar biasa (SLB). *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2, 1-7.
- Fitriani, Anisa. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 02 (2).
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan emosi: untuk mencapai puncak prestasi. terjemahan alex tri kantjono*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gratz, L, Kim. Roemer Lizabeth. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. Plenum Publishing Corporation. 26 (1). 41-54.
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion – Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washing-ton, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Publication.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2006). In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hariyanto.(2011). *Belajar dan pembelajaran: teori dan konsep dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat. (2007). *Hubungan bathin orang tua & anak*. Jakarta: Rajawali.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Heryati, A. (2016). Pengaruh kompensasi dan beban kerja terhadap loyalitas karyawan di departemen operasi PT. Pupuk Sriwidjaja Palembang. *Jurnal Ecoment Global: Kajian Bisnis dan Manajemen*, 1(2), 56-75.

- Huda, T. F., & Noviandari, H. (2018). Peran sekolah dalam pendidikan anak berkebutuhan khusus di SDLB PGRI Bangorejo Banyuwangi. *Jurnal Psikologi*, 5, 29-37.
- Indonesia, P. M. P. N. R. (2007). Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik Dan Kompetensi Guru Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Menteri Pendidikan Nasional. *Menteri Pendidikan Nasional*.
- Irwanto, dkk. (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta: Prenhallindo.
- Kartono, K. (2001). *Psikologi Wanita*. Jilid 1. Bandung: Mandar Maju.
- Kasirah, I. (2011). Kompetensi Pedagogis Guru PLB Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 24(15), 163-173.
- Khaerunnisa, S. H., Hakim, L., & Erliana, Y. D. (2019). Regulasi emosi guru pendamping anak berkebutuhan khusus di SDIT Insan Qurani Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 7-14.
- Kostiuk, L. M., & Gregory T. F. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: a qualitative analysis. *The Qualitative Reports*, 7(7).
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku organisasi, buku 1 dan 2*. Jakarta: Salemba Empat.
- Kristiyanti, B., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa di balai besar rehabilitasi bina daksa (BBRSBD) PROF. DR. Soeharso Surakarta. *Jurnal Empati*, 8(2), 431-436.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. USA: Springer.
- Maddi, S.R., Kosaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., Bleecker, F. (2002). the personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Mahmudah, I. (2009). Perbedaan Ketangguhan Pribadi Hardiness Antara Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Daerah Rawan Abrasi. Indigenous: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 47-59.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan ketrampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 6(11), 13-34.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Depok: LPSP3 UI.
- Martin, A. D. (2003). *Emotional quality management*. Jakarta: Arga

- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916.
- Ningtyas, N. P., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita myasthenia gravis. *Jurnal Empati*, 7(2), 666-671.
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmia Psikologi Terapi*. 2(1).
- Prastiti, Wiwen, D., & Prihartanti, N. (2012). Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13, 16-29.
- Putri, G. G., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara hardiness dan regulasi emosi pada perawat Rumah Sakit Usada Insani Kota Tangerang. *Jurnal Empati*, 6(4), 87-90.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development perkembangan masa hidup edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P, and Smith, T.W. (2011). *Health psychology. biopsychosocial interactions. 7th edition*. united states of America. Library of Congress Cataloging.
- Shaffer, K.A. (2005). On the nature and function of emotion: a component process approach. *Approaches to emotion Journal*.
- Snyder, D. K., Simpson, J. A., & Hughes, J. N. (2006). *Emotion regulation in couple and families*. American Psychology Association.
- Subijanto. (2004). *Mendidik anak dengan hati*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Y. (2012). *Pengembangan Profesi*. PLB FIP UPI
- Sukmono, R. J. (2009). *Training meditasi "NSR": natural stress reduction*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Thahirah, R., & Insan, I. (2020). Hubungan hardiness dengan regulasi emosi pada mahasiswa di era pandemi covid -19. *Jurnal Psimawa*, 3(2), 82-88.
- VanBreda , A. D. (2001). *Resilience theory: Aliterature review with special chapters on deployment resilience in military families & resilience theory in social work*. Pretoria, South Africa: South African Military Health Service.
- Wulan, D. K., & Apriliani, A. C. (2017). Job demands dan burnout pada guru sekolah luar biasa (SLB) Negeri. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6, 17-25.

Lampiran 1

SKALA TRYOUT REGULASI EMOSI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tahu kapan harus menenangkan diri untuk mengurangi emosi saya				
2	Saya selalu mencari penyebab dari masalah yang terjadi dalam proses belajar mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK)				
3	Saya mampu mengontrol emosi walaupun merasa kesal dalam menghadapi tingkah laku ABK				
4	Saya tidak mampu menghadapi perilaku ABK pada saat mengajar				
5	Saya merasa tertekan saat mengajar ABK				
6	Saya tidak bisa membuat keputusan sendiri dalam menghadapi tingkah laku ABK tanpa bantuan guru lain				
7	Saya masih bisa berfikir dan berkonstrasi dengan baik dalam mengajar sekalipun sedang menghadapi masalah				
8	Saya mampu mengontrol pikiran dan tindakan dalam situasi apapun				
9	Saya memilih melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan				
10	Saya sulit fokus ketika sedang mengajar ABK				
11	Ketika saya dihadapi dengan tingkah laku ABK saya sering kebingungan				
12	Saya tidak tahu cara mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran saya				
13	Saya selalu memikirkan konsekuensi dari tindakan yang saya lakukan dalam menghadapi tingkah laku ABK				
14	Saya tahu bagaimana mengendalikan diri ketika berada pada situasi yang sulit dalam proses belajar mengajar				
15	Saya tidak dapat bersikap tenang dan mengontrol diri ketika berada pada situasi sulit dalam proses belajar mengajar				
16	Saya tidak dapat memutuskan jalan keluar yang terbaik untuk memecahkan masalah dalam menghadapi tingkah laku ABK				
17	Saya dapat mengerti situasi yang sedang saya alami dalam proses belajar mengajar disekolah				

18	Saya berusaha untuk memahami apa yang sedang terjadi di sekolah dengan tenang				
19	Saya tidak percaya dengan kemampuan saya dalam menghadapi masalah ABK				
20	Saya yakin bahwa setiap masalah yang saya hadapi di sekolah mempunyai hikmah yang baik				
21	Saya tidak dapat menerima kegagalan yang saya alami ketika mengajar				
22	Saya tidak merasa malu meskipun saya harus bersedih ketika menghadapi kegagalan dalam proses belajar mengajar di sekolah				
23	Saya cenderung frustrasi dan kecewa ketika tidak berhasil mencapai tujuan yang diinginkan				
24	Ketika merasa gagal mendididik ABK, saya membenci diri saya dan menyalahkan apa yang sudah terjadi				
25	Saya dapat mengendalikan amarah dengan baik dalam menghadapi tingkah laku ABK				
26	Saya dapat menekan emosi saya agar tidak menimbulkan kerugian bagi orang lain				
27	Saya dapat merencanakan segala sesuatu dengan matang tanpa bantuan guru lain				
28	Kegagalan dapat membuat saya menjadi semakin bersemangat dalam mengajar di sekolah				
29	Saat gagal di sekolah, saya merasa begitu sedih dan sulit untuk bangkit kembali				
30	Ketika kesal atau marah karena tingkah laku anak murid, saya memilih untuk berdiam diri				
31	Saya tidak percaya akan berhasil memaksimalkan potensi yang saya punya dalam menghadapi tingkah laku ABK				
32	Tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat emosi saya menjadi lebih baik saat menghadapi tingkah laku ABK				

Lampiran 2

TABULASI DATA TRY OUT SKALA REGULASI EMOSI

1. Regulasi Emosi

No	Regulasi Emosi (X)																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
R01	1	4	4	1	1	1	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	4	3	1	2	3	3	2	4	1	2	1	1	1	
R02	4	4	4	2	4	1	3	4	4	3	3	1	3	3	1	1	4	3	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	3	3	2	1	
R03	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	
R04	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	
R05	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	
R06	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	
R07	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	
R08	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	
R09	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	
R10	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	
R11	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	
R12	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	3	
R13	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	
R14	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	
R15	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	
R16	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	
R17	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	
R18	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	
R19	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	
R20	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	
R21	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	
R22	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	
R23	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	
R24	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	
R25	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	
R26	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	
R27	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	
R28	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3
R29	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	
R30	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	

Lampiran 3

RELIABILITAS SKALA REGULASI EMOSI

1. Sebelum Aitem Skala Uji Coba Regulasi Emosi Tidak Layak Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1_Regulasi_Emosi	102.0667	62.616	.605	.828
P2_Regulasi_Emosi	102.3333	63.471	.447	.833
P3_Regulasi_Emosi	102.2667	64.064	.423	.834
P4_Regulasi_Emosi	102.9000	64.714	.578	.831
P5_Regulasi_Emosi	102.1667	60.213	.759	.821
P6_Regulasi_Emosi	102.2333	60.254	.634	.825
P7_Regulasi_Emosi	102.2000	64.510	.416	.834
P8_Regulasi_Emosi	102.8667	65.637	.583	.832
P9_Regulasi_Emosi	102.8667	67.292	.343	.837
P10_Regulasi_Emosi	102.8333	65.385	.673	.831
P11_Regulasi_Emosi	102.0000	68.414	.144	.842
P12_Regulasi_Emosi	102.1667	64.764	.395	.835
P13_Regulasi_Emosi	102.0000	69.586	.008	.845
P14_Regulasi_Emosi	102.0000	70.345	-.079	.847
P15_Regulasi_Emosi	102.0000	70.966	-.149	.849
P16_Regulasi_Emosi	102.1333	64.947	.416	.834
P17_Regulasi_Emosi	102.1000	62.645	.595	.828
P18_Regulasi_Emosi	102.6333	72.033	-.425	.849
P19_Regulasi_Emosi	102.8333	65.454	.662	.831
P20_Regulasi_Emosi	102.4333	71.013	-.144	.850
P21_Regulasi_Emosi	102.7667	69.495	.131	.841
P22_Regulasi_Emosi	102.5000	64.741	.368	.836
P23_Regulasi_Emosi	102.4333	66.047	.326	.837
P24_Regulasi_Emosi	102.3000	67.252	.180	.842
P25_Regulasi_Emosi	102.7000	70.493	-.196	.844
P26_Regulasi_Emosi	102.4333	66.047	.326	.837
P27_Regulasi_Emosi	102.4000	70.179	-.061	.848
P28_Regulasi_Emosi	102.1667	60.213	.759	.821
P29_Regulasi_Emosi	102.8000	67.200	.640	.835
P30_Regulasi_Emosi	102.5667	60.944	.602	.827
P31_Regulasi_Emosi	102.7333	62.547	.542	.830
P32_Regulasi_Emosi	102.9000	67.266	.132	.846

2. Setelah Aitem Skala Uji Coba Regulasi Emosi Tidak Layak Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1_Regulasi_Emosi	55.5800	103.718	.556	.940
P2_Regulasi_Emosi	56.8200	89.049	.858	.935
P3_Regulasi_Emosi	56.4200	101.024	.496	.941
P4_Regulasi_Emosi	56.4200	97.677	.720	.937
P5_Regulasi_Emosi	56.1800	98.722	.765	.937
P6_Regulasi_Emosi	55.7000	104.745	.504	.941
P7_Regulasi_Emosi	56.0800	95.381	.864	.935
P8_Regulasi_Emosi	55.6400	103.296	.625	.939
P9_Regulasi_Emosi	56.2200	98.216	.824	.936
P10_Regulasi_Emosi	55.8000	106.082	.374	.942
P11_Regulasi_Emosi	55.8600	105.551	.357	.942
P12_Regulasi_Emosi	55.7600	104.717	.496	.941
P13_Regulasi_Emosi	55.7600	104.268	.370	.942
P14_Regulasi_Emosi	56.2200	95.359	.720	.937
P15_Regulasi_Emosi	56.5200	94.989	.797	.936
P16_Regulasi_Emosi	56.9000	92.908	.851	.935
P17_Regulasi_Emosi	56.8000	92.408	.821	.935
P18_Regulasi_Emosi	56.3200	94.140	.772	.936
P19_Regulasi_Emosi	55.8200	105.824	.423	.942
P20_Regulasi_Emosi	56.3800	97.261	.751	.937
P21_Regulasi_Emosi	56.0000	106.653	.381	.942

Lampiran 4

SKALA TRYOUT *HARDINESS*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mencintai profesi saya sebagai guru SLB walaupun ada yang menghina saya				
2	Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi semua tingkah laku anak berkebutuhan khusus (ABK)				
3	Saya selalu bertukar pikiran dengan guru lain mengenai anak murid saya				
4	Walaupun saya ada masalah dengan guru lain, tetapi tidak menjadi alasan saya untuk melampiaskannya pada ABK				
5	Saya bersedia jika rekan saya meminta bantuan ketika saya sedang mengajar				
6	Saya bisa berperilaku adil kepada murid saya untuk menyelesaikan masalah yang ada didalam kelas				
7	Saya menghindar apabila ada kegiatan diluar jam mengajar saya				
8	Saya keberatan jika ada guru lain meminta saya menjadi guru pengganti dikelasnya				
9	Saya sering terlambat ketika ada kelas pagi				
10	Saya sering mengulur waktu ketika ada kegiatan diluar jam mengajar saya				
11	Saya malas mengerjakan tugas ketika sedang bersama rekan saya				
12	Saya sering mengulur waktu jika rekan meminta bantuan				
13	Jika ada masalah pada saat mengajar, saya berusaha mencari solusinya				
14	Saya merasa senang melakukan hal-hal baru pada saat mengajar				
15	Saya menjadikan pekerjaan sebagai tantangan bukan tuntutan				
16	Ketika ada masalah saya lebih suka menyendiri dan menjauh dari rekan saya				
17	Saya tidak dapat menyembunyikan ekspresi diri saya ketika sedang emosi				
18	Saya tidak suka mengajar materi yang tidak saya kuasai				
19	Saya merasa senang jika dapat mengantisipasi suatu kesalahan pada saat mengajar ABK				

20	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kesalahan yang terjadi pada saat sedang mengajar				
21	Saya berusaha tetap tenang dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus, walaupun terkadang saya dalam keadaan stres				
22	Saya cemas dalam menghadapi situasi sulit ketika sedang mengajar				
23	Saya menganggap masalah pada saat mengajar ABK menjadi beban dalam hidup saya				
24	Saya sengaja mematikan ponsel agar tidak diganggu tugas dadakan				

Lampiran 6

RELIABILITAS SKALA *HARDINESS*1. Sebelum Aitem Skala Uji Coba *Hardiness* yang Tidak Layak Dibuang
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1_Hardiness	76.5667	43.840	.323	.827
P2_Hardiness	76.9333	41.375	.376	.826
P3_Hardiness	76.5667	43.840	.323	.827
P4_Hardiness	76.9000	41.610	.369	.826
P5_Hardiness	76.6667	41.540	.608	.816
P6_Hardiness	76.6000	44.455	.230	.830
P7_Hardiness	76.6333	42.447	.544	.819
P8_Hardiness	76.6333	42.447	.544	.819
P9_Hardiness	76.8333	40.006	.541	.816
P10_Hardiness	76.8000	40.993	.464	.820
P11_Hardiness	76.8000	43.269	.231	.832
P12_Hardiness	76.7333	42.547	.318	.828
P13_Hardiness	76.6667	44.230	.271	.828
P14_Hardiness	76.7333	42.547	.318	.828
P15_Hardiness	76.6333	42.447	.544	.819
P16_Hardiness	76.6667	44.230	.271	.828
P17_Hardiness	76.6667	43.678	.356	.826
P18_Hardiness	76.7000	43.390	.409	.824
P19_Hardiness	76.7333	44.202	.288	.828
P20_Hardiness	76.6667	43.678	.356	.826
P21_Hardiness	76.7000	43.390	.409	.824
P22_Hardiness	76.7333	44.202	.288	.828
P23_Hardiness	76.7667	44.599	.234	.829
P24_Hardiness	77.2000	38.441	.570	.815

2. Setelah Aitem Skala Uji Coba *Hardiness* yang Tidak Layak Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1_Hardiness	38.1600	84.627	.846	.930
P2_Hardiness	37.7800	91.726	.561	.937
P3_Hardiness	37.6200	89.261	.802	.932
P4_Hardiness	37.9800	81.816	.906	.929
P5_Hardiness	37.6400	80.276	.893	.929
P6_Hardiness	37.6400	92.398	.750	.935
P7_Hardiness	37.6400	92.276	.602	.936
P8_Hardiness	37.5200	92.051	.662	.935
P9_Hardiness	37.2800	91.185	.510	.939
P10_Hardiness	37.3800	96.036	.316	.941
P11_Hardiness	37.4200	92.289	.641	.936
P12_Hardiness	36.9200	92.116	.446	.940
P13_Hardiness	36.7800	95.114	.376	.940
P14_Hardiness	38.0400	84.733	.843	.931
P15_Hardiness	38.1600	84.627	.846	.930
P16_Hardiness	37.7800	91.726	.561	.937
P17_Hardiness	37.6200	89.261	.802	.932

Lampiran 7**SKALA PENELITIAN**

Nama : _____
 Jenis Kelamin : _____
 Tanggal Lahir : _____

Petunjuk Pengerjaan

Dihalaman berikut ini ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab, untuk itu saya harapkan anda dapat mengisi pernyataan ini, ada beberapa hal yang harus di perhatikan sebelum mengisi pernyataan ini, yaitu :

1. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti dan jawablah sejujur-jujurnya
2. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda dengan memberikan tanda ceklist (√) pada:

SS = Jika jawaban tersebut **Sangat Setuju**

S = Jika jawaban tersebut **Setuju**

TS = Jika jawaban tersebut **Tidak Setuju**

STS = Jika jawaban tersebut **Sangat Tidak Setuju**

1. Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tahu kapan harus menenangkan diri untuk mengurangi emosi saya				
2	Saya selalu mencari penyebab dari masalah yang terjadi dalam proses belajar mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK)				
3	Saya mampu mengontrol emosi walaupun kesal dalam menghadapi tingkah laku ABK				
4	Saya tidak mampu menghadapi perilaku ABK pada saat mengajar				
5	Saya merasa tertekan saat mengajar ABK				
6	Saya tidak bisa membuat keputusan sendiri dalam menghadapi tingkah laku ABK tanpa bantuan guru lain				
7	Saya masih bisa berfikir dan berkonstrasi dengan baik dalam mengajar sekalipun sedang menghadapi masalah				
8	Saya mampu mengontrol pikiran dan tindakan dalam situasi apapun				
9	Saya memilih melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan				

10	Saya sulit fokus ketika sedang mengajar ABK				
11	Saya tidak tahu cara mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran saya				
12	Saya tidak dapat memutuskan jalan keluar yang terbaik untuk memecahkan masalah dalam menghadapi tingkah laku ABK				
13	Saya dapat mengerti situasi yang sedang saya alami dalam proses belajar mengajar di sekolah				
14	Saya tidak percaya dengan kemampuan saya dalam menghadapi masalah ABK				
15	Saya tidak merasa malu meskipun saya harus bersedih ketika menghadapi kegagalan dalam proses belajar mengajar di sekolah				
16	Saya cenderung frustrasi dan kecewa ketika tidak berhasil mencapai tujuan yang saya inginkan				
17	Saya dapat menekan emosi saya agar tidak menimbulkan kerugian bagi orang lain				
18	Kegagalan dapat membuat saya menjadi semakin bersemangat dalam mengajar di sekolah				
19	Saat gagal di sekolah, saya merasa begitu sedih dan sulit untuk bangkit kembali				
20	Ketika kesal atau marah karena tingkah laku anak murid, saya memilih untuk berdiam diri				
21	Saya tidak percaya akan berhasil memaksimalkan potensi yang saya punya dalam menghadapi tingkah laku ABK				

2. Skala *Hardiness*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mencintai profesi saya sebagai guru SLB walaupun ada yang menghina saya				
2	Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi semua tingkah laku anak berkebutuhan khusus (ABK)				
3	Saya selalu bertukar pikiran dengan guru lain mengenai anak murid saya				
4	Walaupun saya ada masalah dengan guru lain, tetapi tidak menjadi alasan saya untuk melampiaskannya pada ABK				
5	Saya bersedia jika rekan saya meminta bantuan ketika saya sedang mengajar				
6	Saya menghindar apabila ada kegiatan diluar jam mengajar saya				
7	Saya merasa keberatan jika ada guru lain meminta saya untuk menjadi guru pengganti dikelasnya				
8	Saya sering terlambat ketika ada kelas pagi				
9	Saya sering mengulur waktu ketika ada kegiatan diluar jam mengajar saya				
10	Saya sering mengulur waktu jika rekan meminta bantuan				
11	Saya merasa senang melakukan hal-hal baru pada saat mengajar				
12	Saya menjadikan pekerjaan sebagai tantangan bukan tuntutan				
13	Saya tidak dapat menyembunyikan ekspresi diri saya ketika sedang emosi				
14	Saya tidak suka mengajar materi yang tidak saya kuasai				
15	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kesalahan pada saat sedang mengajar				
16	Saya berusaha tetap tenang dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus, walaupun terkadang saya dalam keadaan stres				
17	Saya sengaja mematikan ponsel agar tidak diganggu tugas dadakan				

Lampiran 8

TABULASI DATA PENELITIAN

1. Regulasi Emosi

Identitas Responden		Regulasi Emosi (X)																				Total	
Sampel	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21
R01	P	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	1	4	4	4	4	3	69
R02	P	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	75
R03	P	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	73
R04	L	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	77
R05	L	4	3	1	2	4	4	3	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	4	2	3	52
R06	P	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	70
R07	P	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	68
R08	L	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	70
R09	L	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	4	3	2	3	52
R10	L	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	55
R11	L	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	1	2	3	4	2	3	62
R12	P	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	57
R13	L	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	59
R14	L	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	59
R15	P	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	66
R16	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	1	3	46
R17	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48
R18	L	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48
R19	L	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48
R20	P	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	65
R21	L	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	70
R22	L	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	73
R23	P	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	68
R24	L	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	71
R25	L	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48
R26	P	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	71
R27	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	47
R28	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	47
R29	L	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	48
R30	L	3	1	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48
R31	L	3	1	2	1	2	3	2	3	2	3	4	3	4	1	1	1	1	1	3	2	3	46
R32	L	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	47
R33	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48
R34	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	3	46
R35	P	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	56
R36	L	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	65
R37	L	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	70
R38	P	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	73
R39	P	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	68
R40	P	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	71
R41	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48
R42	L	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	71

R43	L	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	47
R44	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	47
R45	P	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	57
R46	P	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	59
R47	L	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	59
R48	L	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	66
R49	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	1	3	46
R50	P	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	48

2. Skala Hardiness

Identitas Responden		Aitem Skala Hardiness (Y)																	
Sampel	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Total
R01	P	3	2	2	2	3	2	2	3	4	1	4	3	3	2	3	2	2	43
R02	P	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	56
R03	P	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	4	2	3	2	3	46
R04	L	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	56
R05	L	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	3	1	1	3	1	29
R06	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
R07	P	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	49
R08	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	54
R09	L	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	26
R10	L	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	4	4	2	1	2	2	37
R11	L	2	1	3	1	1	2	1	2	4	1	3	4	4	1	2	1	3	36
R12	P	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	45
R13	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
R14	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
R15	P	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	1	3	1	2	2	32
R16	P	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	2	33
R17	P	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	30
R18	L	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	33
R19	L	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	33
R20	P	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	1	2	2	34
R21	L	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	51
R22	L	1	1	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	1	1	4	49
R23	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
R24	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
R25	L	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	35
R26	P	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	51
R27	P	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	27
R28	P	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	30
R29	L	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	30
R30	L	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	32
R31	L	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	35

R32	L	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	29
R33	P	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	2	33
R34	P	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	26
R35	P	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	2	1	2	2	38
R36	L	1	1	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	1	1	4	49
R37	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
R38	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
R39	P	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	35
R40	P	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	51
R41	P	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	27
R42	L	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	30
R43	L	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	30
R44	P	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	32
R45	P	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	35
R46	P	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	29
R47	L	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	4	4	2	1	2	2	37
R48	L	2	1	3	1	1	2	1	2	4	1	3	4	4	1	2	1	3	36
R49	P	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	45
R50	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53

Lampiran 9

HASIL DESKRIPSI STATISTIK

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Var_X_Regulasi_Emosi	50	46.00	77.00	58.9600	10.46463
Var_Y_Hardiness	50	26.00	56.00	39.9600	10.03252
Valid N (listwise)	50				

Lampiran 10

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Var_X_Regulasi_Emosi	Var_Y_Hardiness
N		50	50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	58.9600	39.9600
	Std. Deviation	10.46463	10.03252
	Absolute	.213	.176
Most Extreme Differences	Positive	.213	.176
	Negative	-.146	-.156
Kolmogorov-Smirnov Z		1.503	1.245
Asymp. Sig. (2-tailed)		.022	.090

Lampiran 11

HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			3114.137	17	183.185	3.225	.002
Var_Y_Hardiness *	Between Groups	Linearity	2396.387	1	2396.387	42.186	.000
		Deviation from Linearity	717.749	16	44.859	.790	.686
Var_X_Regulasi_Emosi	Within Groups		1817.783	32	56.806		
Total			4931.920	49			

Lampiran 12

HASIL UJI REGRESI

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.697 ^a	.486	.475	7.26798	.486	45.366	1	48	.000

a. Predictors: (Constant), Var_X_Regulasi_Emosi

Lampiran 13

SK PEMBIMBING



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 060/UM.M6/KEP/F/2023**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2022-2023
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi mahasiswa tahun akademik 2022-2023;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor: 494/UM.M/KEP/D/20202 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2023

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama** : **Menunjuk Saudara;**
Devi Yanti, M.Psi., Psikolog
Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Rizka Safira
NPM : 1909110069
Prodi : Psikologi
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Hardiness* pada Guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing SKRIPSI mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 07 Sya'ban 1444 H
27 Februari 2023 M



Barma Wi, M.Si
NIK: 19700103 200609 1 001

Tembusan:
1. Biro Keuangan & Bendahara
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 14

SURAT IZIN PENELITIAN


PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SLB NEGERI PEMBINA ACEH TAMIANG
 Jln. Kota Lintang Kualasimpang- Aceh Tamiang Kode Pos : 24475 Telp/Fax : 0641-31960
 www.slnp-acehtamiang.com e-mail: slbacehtamiang@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 421.8/100/SLB.NP/ATAM/2023

Berdasarkan surat Nomor : 368/UM.M6/F/2023 Tanggal 21 Juli 2023 Tentang Permohonan Izin Penelitian Ilmiah dengan ini Saya :

Nama : **MUTTAQIN, S.Pd.,M.Pd**
 NIP : 19630905 198604 1 001
 Jabatan : Kepala SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Rizka Safira**
 NPM : 1909110069
 Semester : VII (Delapan)
 Alamat : Kampung Dalam
 Kec. Karang Baru Kab, Aceh Tamiang

Telah menyelesaikan penelitian untuk penyusunan Skripsi yang berjudul **"Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Hardiness Pada Guru SLB Negeri Pembina Aceh Tamiang"**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Aceh Tamiang, 01 Agustus 2023
 Kepala Sekolah

MUTTAQIN, S.Pd.,M.Pd
 NIP. 19630905 198604 1 001

 facebook.com/slnpacehtamiang
  slnpacehtamiang
  082210571041

Lampiran 15**BIODATA PENULIS****A. Penulis**

Nama : Rizka Safira
Tempat/Tgl lahir : Kuala Simpang, 19 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : safirarizka@gmail.com
Pekerjaan : Mahasiswi

B. Orang Tua/Wali

Nama Ayah : Fakhur Razi SH
Pekerjaan : PNS
Nama Ibu : Nursiyam
Pekerjaan : IRT
Alamat : Desa Dalam, Kec. Karang Baru, Kab. Aceh Tamiang

C. Riwayat Pendidikan

SD/MIN : SDN 1 Kuala Simpang (2007 – 2012)
SMP/MTsN : MTS MUQ Langsa (2013 – 2015)
SMAN/MAN : MAN MUQ Langsa (2016 – 2019)

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 04 Agustus 2023

(Rizka Safira)