

# HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN REGULASI EMOSI PADA PERAWAT RUMAH SAKIT USADA INSANI KOTA TANGERANG

**Ganita Ginanti Putri**  
**15010113140109**

**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Diponegoro**

## ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola emosi diri, baik emosi positif maupun negatif. *Hardiness* merupakan suatu kemampuan yang meliputi kontrol, tantangan, dan komitmen untuk menghadapi tekanan serta efek negatif dari beban kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat kamar rawat inap Rumah sakit Usada Insani dengan jumlah 158 perawat. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah perawat dengan masa kerja minimal 1 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan usia antara 20-40 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yang kemudian diperoleh 83 subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan Skala *Hardiness* (32 item,  $\alpha = 0,921$ ) dan Skala Regulasi Emosi (14 item,  $\alpha = 0,801$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *hardiness* dengan regulasi emosi ( $r_{xy} = 0,533$  dengan  $p < 0,001$ ) yang berarti semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi regulasi emosi. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 28,4% terhadap variasi kecenderungan regulasi emosi.

**Kata Kunci:** *hardiness*; regulasi emosi; perawat