

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA IBU YANG BEKERJA

Fitri Lestari

190810707

Abstrak

Ibu yang bekerja merupakan ibu yang selain bekerja di luar rumah juga tetap mengurus rumah tangga sehingga mengakibatkan stres karena adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan. Resiliensi adalah ketahanan untuk mewujudkan kualitas yang bertujuan pada penyelesaian hambatan dalam hidup serta dapat berkembang saat menghadapi kesulitan. Resiliensi membantu ibu yang bekerja untuk beradaptasi dengan lebih baik dalam menghadapi kesulitan menjalankan dua peran sekaligus. Regulasi emosi diketahui memberikan berbagai pengaruh pada resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja. Hipotesis dalam penelitian ini yakni, terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan resiliensi. Subjek penelitian ini berjumlah 80 ibu yang bekerja. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dan Skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *sampling purposive*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,281 dan ($p \leq 0,050$) yang menandakan adanya hubungan positif regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,079 yang menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menunjukkan kontribusi sebesar 7,9% terhadap resiliensi, 92,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Kata Kunci : resiliensi, regulasi emosi, ibu yang bekerja.

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND RESILIENCE AMONG WORKING MOTHERS

Fitri Lestari

190810707

ABSTRACT

Working mothers are mothers who in addition to working outside the home, also take care of the household, resulting stress due to additional demands on time and energy. Resilience is the capacity to grow in the face of adversity for resolve obstacles in life and can develop difficulties. Resilience helps working mothers to adapt better in facing the difficulties of carrying out two roles at once. Emotional regulation is known to have variety of effects on the resilience. The purpose of this study was to discover the relationship between emotional regulation and resilience among working mothers. In this study, the hypothesis was that there is a positive relationship between emotional regulation and resilience. This study included 80 working mothers as participants. The scale used in this study is the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Scale. The data collection technique used was purposive sampling. Product moment correlation analysis was used as a data analysis technique. Based on the research results, the correlation coefficient (r_{xy}) = 0,281 and ($p \leq 0,050$) indicating a positive relationship between emotional regulation and resilience among working mothers. This showed that the hypothesis in this study was accepted. The coefficient of determination (R^2) value is 0,079, indicating that the emotional regulation variable contributed 7,9% to resilience, with the remaining 92,1% influenced by factors not included in the study.

Keywords : *resilience, emotional regulation, working mothers*