

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan hasil dan pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini mengidentifikasi 3 tema yang akan difokuskan pada 1 tema yaitu mengenai dinamika regulasi dirinya. Adapun tema-tema tersebut meliputi: (1) Faktor yang menyebabkan individu stres. Masing-masing tunakarya yang pernah di-PHK memiliki faktor yang dapat menyebabkan individu menjadi stres, faktor tersebut ada faktor internal dan faktor eksternal yang berkaitan satu sama lain. (2) **Dinamika regulasi diri pada tunakarya yang mengalami stres karena PHK**, (3) Dampak regulasi diri tunakarya yang pernah mengalami stres.

Dinamika regulasi diri pada individu yang menjadi tunakarya didorong pada beberapa hal dari luar sebagai penunjuk arah yaitu: penentuan tujuan yang diinginkan, dan perencanaan standar pribadi yang perlu dan akan dihadapi, support system. Selain itu pula, didorong oleh hal dalam diri adanya motivasi internal sebagai penggerak utama proses perjalanan individu meregulasi dirinya untuk mencaai tujuan. Yaitu : observasi diri, evaluasi diri, respon diri pada segala suatu halnya, refleksi diri, sikap religiusitas.

Maka sejalan dengan dinamika regulasi diri yang efektif berdampak pada individu yang positif secara psikologis maupun sosial.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang penulis sarankan antara lain:

1. Bagi pembaca

Faktor yang mempengaruhi regulasi diri juga ditemukan dapat dipengaruhi oleh kekuatan support system religiusitas yang dapat menstimulus pikiran individu untuk meregulasi dirinya sebab adanya perasaan dicintai dan dibutuhkan. Hal ini menjadi penguat proses regulasi diri. Maka dari itu, ungkapan baik atau buruk dapat memberi dampak negatif maupun positif bagi kondisi psikologis orang lain, sehingga akan lebih baik jika ketika ada orang yang sedang membutuhkan penguatan, ungkapkanlah kata-kata sebuah kalimat yang positif. Hal sederhana namun memungkinkan memberi dampak positif yang besar bagi hidup seseorang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan subjek penelitian (jenis kualitatif fenomenologi) dan upaya gali data subjek lebih dalam dan detail lagi maka akan lebih baik skripsi kualitatif fenomenologinya. Dan supaya bisa lebih teliti nantinya dalam memahami pengalaman partisipan dengan menerima secara murni apa adanya apa yang didengar dari partisipan yang mengalami stres karena PHK, karena topik "*kehilangan pekerjaan*" juga termasuk pembahasan yang sensitif, maka perlu menerampilkannya dengan melatih keterampilan mendengarkan dan menerima berbagai pendapat tanpa menilai dalam menggali informasi, sehingga tidak hanya dinamika

perjalanan regulasi diri saja yang dapat ditemukan melainkan dapat menemukan esensi makna dari pengalaman partisipan tersebut.

- b.** Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan member checking, menyertakan informed consent, ada profesional judgement untuk pedoman wawancara.