

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin rendah pula resiliensi pada ibu yang bekerja. Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan, diketahui sebagian besar ibu yang bekerja dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi sedang serta tinggi dan resiliensi yang cenderung tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi terhadap resiliensi relatif kecil dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat berguna bagi proses penelitian selanjutnya. Adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian (Pada ibu yang bekerja)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuat ibu yang bekerja lebih sadar akan pentingnya regulasi emosi sehingga resiliensi tinggi. Bagi ibu yang bekerja yang telah memiliki resiliensi yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan hal tersebut. Sedangkan, bagi pada ibu yang bekerja yang masih memiliki resiliensi yang sedang, diharapkan dapat mengembangkannya dengan cara meningkatkan regulasi emosi seperti bersikap tenang dalam menghadapi tekanan serta mengubah pola pikir saat merasakan emosi negatif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak jumlah sampel penelitian, menambah variasi jenis pekerjaan, membandingkan wilayah tempat tinggal antara didesa maupun dikota dan memperluas daerah cakupan penelitian seperti memilih lokasi yang representatif dari berbagai wilayah di Indonesia, seperti Jawa, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, dan Papua.