

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
RESILIENSI PADA IBU YANG BEKERJA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
YOGYAKARTA**

*Oleh :*

*Fitri Lestari*

*190810707*

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA  
2025**

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA IBU YANG BEKERJA

Fitri Lestari<sup>1</sup>, Kondang Budiyan<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
<sup>12</sup>190810707@student.mercubuana-yogya.ac.id  
<sup>12</sup>089682074188

### 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.

### 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

## PENDAHULUAN

Bekerja dalam skema pekerjaan publik berarti rutinitas terstruktur, aktivitas ekonomi, pengalaman interpersonal, kepuasan intrinsik, peluang pelatihan, dan status sosial (Wiltshire, 2016). Zaman yang modern ini meningkatnya tuntutan hidup telah memaksa ibu memiliki mindset untuk bekerja seperti layaknya seorang ayah (Fortier, 2020). Menurut Vureen (dalam Mufidah, 2017), ibu yang bekerja adalah ibu yang selain bekerja di luar rumah juga tetap mengurus rumah tangga, seperti di kantor dan yayasan. Midawati (2016) keterlibatan ibu dalam bekerja karena ingin membantu suami membiayai keluarga serta merupakan keinginannya sendiri. Selain itu, Utami dan Wijaya (2018) menemukan alasan ibu bekerja bukan hanya membantu perekonomian keluarga, akan tetapi didorong juga keinginan dalam mengimplementasikan hasil belajar, pengalaman dan keahlian.

Ibu yang bekerja pada sektor formal merupakan individu dengan status pekerjaan sebagai karyawan, pegawai, atau buruh. Berdasarkan persentase Badan Pusat Statistik (BPS) pekerja formal perempuan pada periode 2021-2023 provinsi DI Yogyakarta mengalami peningkatan yaitu sebesar 44,64% di 2021 menjadi 46,22% pada 2023. Berdasarkan hasil data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tentang Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) di tahun 2023, menunjukkan persentase total perempuan bekerja sebesar 35,75%. Sementara persentase perempuan yang hanya setengah pengangguran sebesar 6,27%, hal ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi wanita atau ibu yang bekerja terbilang relatif tinggi. Tantangan yang dihadapi ibu bekerja diantaranya pembagian waktu bekerja dan mengurus rumah tangga, konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, serta permasalahan perhatian pada kebutuhan anak (Yustari dkk, 2020).

Perubahan peran ini dapat memicu masalah psikologis berakibat kelelahan emosional sebagai ibu yang bekerja (Oktaviana, 2015). Tentunya hal ini dapat membahayakan kesejahteraan ibu baik secara fisik maupun mental. Ibu yang bekerja dapat mengalami trauma dalam jangka waktu tertentu karena adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan (Wu dkk, 2013). Menghadapi hal tersebut menurut Desmita (2017) resiliensi mampu memberikan kekuatan utama yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis. Resiliensi adalah fenomena menunjukkan adaptasi yang cenderung positif meskipun individu menghadapi kesulitan dan trauma yang signifikan (Lewis & Rudolph, 2014). Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah ketrampilan individu

mewujudkan kualitas sehingga bertujuan pada penyelesaian hambatan hidup untuk tetap dapat berkembang dalam menghadapi tantangan.

Reivich dan Shatte (2002) berpendapat bahwa resiliensi merupakan kemampuan bertahan, beradaptasi, dan melalui hambatan, serta dapat pulih kembali dari kemalangan yang dialami. Dijelaskan lebih lanjut bahwa aspek utama resiliensi terdiri dari lima aspek yaitu kompetensi individu, standar tinggi, dan ketekunan; percaya pada intuisi pribadi, toleransi pada emosi negatif, dan tangguh terhadap situasi yang menekan; penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan interaksi yang aman; pengelolaan kontrol; dan berkaitan dengan spiritual. Ibu yang bekerja harus menghabiskan tenaga dan waktu untuk menyelesaikan perannya baik dalam keluarga maupun pekerjaan sehingga berakibat lebih rentan mengalami kelelahan fisik berujung stres (Kim & Ling dalam Sayeed, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lesly (2021) dari 200 sampel ibu yang bekerja menunjukkan hasil sebanyak 54,5% memiliki resiliensi yang rendah. Pada ibu yang bekerja dengan total 296 responden sejumlah 137 diantaranya memiliki tingkat resiliensi yang rendah (Asy-Syifa & Mustikasari, 2023). Oleh karena itu, seharusnya ibu yang bekerja memiliki resiliensi yang tinggi untuk mencegah, meminimalkan, mengatasi, dan bahkan menghilangkan konsekuensi situasi yang tidak kondusif (Desmita, 2017). Menurut Reivich dan Shatte (2002) mengenai faktor internal yang mempengaruhi resiliensi terdapat tujuh diantaranya adalah regulasi emosi, pengelolaan impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Faktor lainnya berupa faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi menurut Schwarzer dan Knoll (2007) yakni dukungan sosial dan penggunaan media sosial (Jurgens & Helsloot, 2017).

Faktor penyebab resiliensi individu 90% berasal dari internal dan sisanya yakni 10% bersumber dari faktor eksternal (Fadhila & Hairina, 2018). Berdasarkan temuan tersebut serta didukung oleh penelitian Aji dan Kristinawati (2022) menunjukkan sumbangan regulasi emosi terhadap resiliensi pada karyawan selama masa pandemi COVID-19 yakni sebesar 89,3% sehingga sumbangan dari regulasi emosi dinilai peneliti cukup signifikan terhadap resiliensi. Penelitian ini juga masih perlu dilakukan dalam konteks yang stabil mempertimbangkan masa pandemi telah berakhir dan telah memasuki masa normal. Selain alasan sebelumnya regulasi emosi berperan penting dalam beberapa hal yaitu terkait dengan strategi mengelola emosi dalam menghadapi konflik peran (Marliani dkk, 2020). Gross dan John (2003) mendefinisikan regulasi emosi sebagai

kemampuan struktur jiwa individu terkait rencana yang akan dilakukan untuk mengelola berbagai aspek emosi yang dialami.

Gross dan John (2003) mengungkapkan terdapat 2 aspek regulasi emosi seseorang antara lain *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Ketika seorang ibu bekerja maka akan merangkap tanggung jawab mengerjakan pekerjaan rumah sekaligus menjalani pekerjaan formal sehingga akan mengalami berbagai tekanan psikologis yaitu manajemen waktu, kemarahan, emosi negatif, kelelahan, dan stres yang berdampak pada penurunan resiliensi baik fisik maupun emosional (Puspitasari & Yuliasari, 2021). Salah satu cara untuk mengurangi tekanan psikologis yang dialami individu adalah dengan meregulasi emosi (Mawarpury, Maulana, Khairani, & Fourianalistyawati, 2022). Pada saat melakukan regulasi emosi, individu dapat meningkatkan, mempertahankan emosi positif, atau menurunkan emosi negatif yang sedang dialami (Koole, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan, yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja?”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja.

Peneliti mengajukan hipotesis, terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi pada ibu yang bekerja. Begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula resiliensi pada ibu yang bekerja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang disebar dalam bentuk kuesioner melalui Google Formulir. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni Skala CD-RISC (*Connor Davidson Resilience Scale*) untuk mengukur resiliensi dan Skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) untuk mengukur regulasi emosi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala likert. Skala likert merupakan skala sikap yang dirancang untuk mengungkap sikap pro-kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial (Azwar, 2017). Skala CD-RISC (*Connor Davidson Resilience Scale*) yang digunakan untuk mengukur resiliensi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yakni kompetensi individu, standar tinggi, dan ketekunan; percaya pada intuisi pribadi, toleransi pada emosi negatif, dan

tangguh terhadap situasi yang menekan; penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan interaksi yang aman; pengelolaan kontrol; dan berkaitan dengan spiritual.

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala CD-RISC (*Connor Davidson Resilience Scale*)

| No           | Aspek  | Aitem<br><i>Favorable</i> | Aitem |
|--------------|--|---------------------------|-------|
| 1.           | Kompetensi individual, standar yang tinggi, dan ketekunan.   | 1,2,3,4,5,6,7,8           | 8     |
| 2.           | Percaya pada intuisi pribadi, toleransi pada emosi negatif, dan tangguh terhadap situasi yang menekan. | 9,10,11,12,13,14,15,      | 7     |
| 3.           | Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan interaksi yang aman.                      | 16,17,18,19,20            | 5     |
| 4.           | Pengelolaan Kontrol  | 21,22,23                  | 3     |
| 5.           | Berkaitan dengan spiritual   | 24,25                     | 2     |
| Jumlah Aitem |  | 25                        | 25    |

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji coba skala CD-RISC (*Connor Davidson Resilience Scale*) untuk mengetahui daya beda aitem dan reliabilitas aitem. Uji coba dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2024 sampai 12 Oktober 2024 yang diisi oleh 60 ibu yang bekerja. Pada penelitian ini, batas kriteria koefisien aitem total ( $r_{ix}$ ) yang digunakan adalah 0,30. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa 25 aitem skala CD-RISC memiliki daya beda yang baik ( $> 0,30$ ). Hal ini menandakan bahwa semua aitem CD-RISC tidak ada yang gugur. Selanjutnya, hasil dari perhitungan analisis statistik menunjukkan bahwa semua aitem skala CD-RISC memenuhi kriteria, koefisien aitem-total ( $r_{ix}$ ) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,358 sampai 0,738.

Setelah ke-25 aitem skala CD-RISC dipastikan tidak ada yang dieliminasi, dilakukan perhitungan kembali untuk memastikan koefisien reliabilitas aitem di dalamnya. Setelah dilakukan perhitungan, didapatkan hasil koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,931. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa skala CD-RISC merupakan pengukuran yang reliabel.

Sementara itu, skala Regulasi Emosi disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Tabel 2. Distribusi Aitem Skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*)

| No           | Aspek                         | Aitem            | Aitem |
|--------------|-------------------------------|------------------|-------|
|              |                               | <i>Favorable</i> |       |
| 1.           | <i>Cognitive Reappraisal</i>  | 1,2,3,4,5,6,     | 6     |
| 2.           | <i>Expressive Suppression</i> | 7,8,9, 10        | 4     |
| Jumlah Aitem |                               | 10               | 10    |

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji coba skala regulasi emosi untuk mengetahui daya beda aitem dan reliabilitas aitem. Uji coba dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2024 sampai 12 Oktober 2024 yang diisi oleh 60 ibu yang bekerja. Pada penelitian ini, batas kriteria koefisien aitem total ( $r_{ix}$ ) yang digunakan adalah 0,30. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa 10 aitem skala regulasi emosi memiliki daya beda yang baik ( $>0,30$ ). Hal ini menandakan bahwa semua aitem regulasi emosi tidak ada yang gugur. Selanjutnya, hasil dari perhitungan analisis statistik menunjukkan bahwa semua aitem skala regulasi emosi memenuhi kriteria, koefisien aitem-total ( $r_{ix}$ ) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,302 sampai 0,564.

Setelah ke-10 aitem skala regulasi emosi dipastikan tidak ada yang dieliminasi, dilakukan perhitungan kembali untuk memastikan koefisien reliabilitas aitem di dalamnya. Setelah dilakukan perhitungan, didapatkan hasil koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,754. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa skala regulasi emosi merupakan pengukuran yang reliabel.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik korelasi ini digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2012). Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 80 ibu yang bekerja dengan usia minimal 21 tahun.

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh saat penelitian pada skala CD-RISC (*Connor Davidson Resilience Scale*) dan skala Skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) menjadi dasar untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Data skor hipotetik dan empirik yang dideskripsikan adalah nilai minimum dan maksimum, jarak sebaran (*range*), rata-rata (*mean*), serta standar deviasi. Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis ini diperoleh dari skala CD-RISC

(*Connor Davidson Resilience Scale*) dan skala Skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian skala *CD-RISC (Connor Davidson Resilience Scale)* dan skala *ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)*

| Variabel       | N  | Data hipotetik |      |     |      | Data Empirik |      |     |       |
|----------------|----|----------------|------|-----|------|--------------|------|-----|-------|
|                |    | Mean           | Skor |     | SD   | Mean         | Skor |     | SD    |
|                |    |                | Min  | Max |      |              | Min  | Max |       |
| Resiliensi     | 80 | 62.5           | 25   | 100 | 12.5 | 81.64        | 63   | 100 | 9.515 |
| Regulasi emosi | 80 | 25             | 10   | 40  | 5    | 31.06        | 23   | 40  | 4.869 |

Keterangan:

- N = Jumlah subjek
- Min = Rata-rata
- Maks = Skor minimal atau terendah
- Mean = Skor maksimal atau tertinggi
- SD = Standar Deviasi

Berdasarkan data di atas, dilakukan kategorisasi dua variabel penelitian. Kategori data dalam penelitian menurut Azwar (2016) digunakan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum. Hasil analisis skala *CD-RISC (Connor Davidson Resilience Scale)* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum yaitu  $1 \times 25 = 25$ , skor maksimum yaitu  $4 \times 25 = 100$ , rata-rata (mean) yaitu  $(25 + 100) : 2 = 62,5$ , jarak sebaran (range) yaitu  $(100 - 25) = 75$ , dan standar deviasi yaitu  $75 : 6 = 12,5$ . Sementara itu, untuk data empirik skor minimum yaitu 63, skor maksimum yaitu 100, rata-rata (mean) yaitu 81,64, jarak sebaran (range) yaitu 37 dan standar deviasi yaitu 9,515. Peneliti melakukan kategorisasi skala *CD-RISC (Connor Davidson Resilience Scale)* berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi 3 kategori tinggi, sedang dan rendah seperti terlihat pada tabel 4, yakni sebagai berikut.

Tabel 4. Kategorisasi Skor skala *CD-RISC (Connor Davidson Resilience Scale)*

| Kategori     | Pedoman  | Skor             | N         | Presentase  |
|--------------|--|------------------|-----------|-------------|
| Tinggi       | $X \geq \mu + 1. \sigma$                       | $X \geq 75$      | 55        | 68,7%       |
| Sedang       | $(\mu - 1. \sigma) \leq X < (\mu + 1. \sigma)$ | $50 \leq X < 75$ | 25        | 31,3%       |
| Rendah       | $X < (\mu - 1. \sigma)$                        | $X < 50$         | 0         | 0%          |
| <b>Total</b> |  |                  | <b>80</b> | <b>100%</b> |

Keterangan:

$X$  = Skor Subjek

$\mu$  = Mean atau rata-rata hipotetik

$\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

Variabel resiliensi dibagi menjadi 3 kategori yakni tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi skala resiliensi diatas, diketahui bahwa sebesar 68,7% (55 subjek) berada pada kategori tinggi, sebesar 31,1% (25 subjek) berada pada kategori sedang, dan 0% (0 subjek) berada pada kategori rendah. Berdasarkan kategori tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa pada penelitian ini tingkat resiliensi cenderung tinggi.

Sementara itu, hasil analisis Skala Regulasi Emosi dengan jumlah aitem 10, diperoleh data hipotetik dengan skor minimum yaitu  $1 \times 10 = 10$ , skor maksimum yaitu  $4 \times 10 = 40$ , rata-rata (mean) yaitu  $(10 + 40) \div 2 = 25$ , jarak sebaran (range) yaitu  $40 - 10 = 30$ , dan standar deviasi yaitu  $30 \div 6 = 5$ . Sementara itu, untuk data empirik skor minimum yaitu 23, skor maksimum yaitu 40, rata-rata (mean) yaitu 31,06, jarak sebaran (range) yaitu 17 dan standar deviasi yaitu 4,869. Peneliti melakukan kategorisasi skala regulasi emosi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi 3 kategori yakni tinggi, sedang dan rendah seperti terlihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*)

| Kategori     | Pedoman  | Skor             | N         | Presentase  |
|--------------|--|------------------|-----------|-------------|
| Tinggi       | $X \geq \mu + 1. \sigma$                       | $X \geq 30$      | 40        | 50%         |
| Sedang       | $(\mu - 1. \sigma) \leq X < (\mu + 1. \sigma)$ | $20 \leq X < 30$ | 40        | 50%         |
| Rendah       | $X < (\mu - 1. \sigma)$                        | $X < 20$         | 0         | 0%          |
| <b>Total</b> |  |                  | <b>80</b> | <b>100%</b> |

Keterangan:

$X$  = Skor Subjek

$\mu$  = Mean atau rata-rata hipotetik

$\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

Variabel regulasi emosi dibagi menjadi 3 kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tinggi sebesar 50% (40 subjek), kategori sedang sebesar 50% (40 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Berdasarkan kategori tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa pada penelitian ini regulasi emosi berada pada sedang dan tinggi.

Hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov variabel resiliensi  $KS-Z = 0,086$  ( $p > 0,050$ ), yang menandakan bahwa data variabel resiliensi mengikuti sebaran data normal. Sementara itu, hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov, variabel regulasi emosi  $KS-Z = 0,086$  ( $p > 0,050$ ) yang menandakan bahwa data variabel regulasi emosi mengikuti sebaran data normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Variabel Resiliensi dan Regulasi Emosi

| Variabel       | Kolmogorov-Smirnov |      |
|----------------|--------------------|------|
|                | Statistic          | Sig. |
| Resiliensi     | .086               | .200 |
| Regulasi Emosi | .086               | .200 |

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, variabel regulasi emosi dengan resiliensi diperoleh  $F = 6,683$  dengan  $p = 0,012$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel regulasi emosi dengan resiliensi merupakan hubungan yang linier. Sementara itu, berdasarkan hasil analisis *product moment* (pearson correlation) menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,281 dan ( $p \leq 0,050$ ) yang menandakan adanya hubungan positif antara 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.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,281 dengan ( $p \leq 0,050$ ). Adanya korelasi tersebut, membuktikan bahwa regulasi emosi memiliki peran terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, semakin tinggi regulasi emosi maka akan cenderung semakin tinggi resiliensi pada ibu yang bekerja. Begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan cenderung semakin rendah pula resiliensi pada ibu yang bekerja. Resiliensi didefinisikan sebagai suatu ketrampilan individu untuk mewujudkan kualitas yang bertujuan pada penyelesaian hambatan dalam

hidup serta dapat berkembang saat menghadapi tantangan. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, salah satunya adalah regulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002).

Regulasi emosi sangat penting dilakukan oleh ibu yang bekerja karena dengan melakukan regulasi emosi ibu yang bekerja akan lebih dominan mengalami emosi positif. Dengan demikian regulasi emosi menjadi variabel yang mempunyai sumbangan positif terhadap resiliensi. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi  $r = +0.281$  yang bermakna bahwa kekuatan hubungan kedua variabel bersifat lemah, namun arah hubungan kedua variabel bersifat positif, semakin baik regulasi emosi ibu yang bekerja, maka semakin baik kemampuan resiliensinya. Beberapa karakteristik yang memungkinkan resiliensi ibu yang bekerja tinggi: yang pertama yaitu jenis pekerjaan ibu yang memiliki fleksibilitas waktu tinggi, pekerjaan yang tidak memerlukan tekanan tinggi, pekerjaan yang tidak shift malam atau tidak teratur, pekerjaan yang memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan.

Erdogan dan Enders (2007) menyatakan bahwa jenis pekerjaan yang fleksibel dan memiliki kontrol yang tinggi dapat meningkatkan resiliensi ibu yang bekerja. Jenis pekerjaan yang memiliki tekanan yang rendah dan memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dapat meningkatkan resiliensi ibu yang bekerja (Hill, 2005). Aspek yang kedua yang mendasari menurut Cohen dkk, (2015) menyatakan bahwa daerah tempat tinggal yang memiliki akses ke sumber daya alam dan fasilitas yang memadai dapat meningkatkan resiliensi ibu yang bekerja. Aspek ketiga dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat meningkatkan resiliensi ibu yang bekerja (Cohen dkk, 2015).

Penelitian ini dilakukan terhadap ibu yang bekerja dengan partisipan sebanyak 80 orang. Regulasi emosi pada ibu yang bekerja menunjukkan hasil bahwa terdapat partisipan yang berada pada kategori tinggi memiliki 40 partisipan dengan persentase 50% dan juga memiliki kategori sedang yaitu 50% dengan 40 partisipan. Maka dapat dikatakan bahwa regulasi emosi pada ibu yang bekerja seimbang berada pada kategori tinggi dan sedang. Sedangkan resiliensi pada ibu yang bekerja didapati bahwa partisipan yang berada pada kategori tinggi berjumlah 55 partisipan dengan persentase 68,7% dan 25 partisipan pada kategori sedang dengan persentase 31,1%. Sehingga sebagian besar tingkat resiliensi ibu yang bekerja berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan karakteristik dalam penelitian ini, ibu yang bekerja berada pada usia produktif sebelum masa pensiun sehingga memungkinkan ibu yang bekerja secara fisik

masih bisa bekerja dan melakukan kegiatannya sehari-hari secara mandiri sehingga resiliensi yang dimiliki ibu yang bekerja tidak ada yang rendah dan cenderung tinggi. Hal ini sejalan dengan Noviyanti (2022) bahwa resiliensi yang tinggi terkait dengan usia produktif dan tingkat kontrol diri. Selanjutnya seluruh subjek dalam penelitian ini merupakan perempuan yang cenderung mempunyai cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi baik secara verbal maupun non verbal sehingga hal ini mendukung hasil regulasi emosi penelitian dalam keadaan cukup baik. Perempuan lebih mengaktualisasi sifat feminim dengan cara mengekspresikan beberapa emosinya baik emosi takut, cemas, bahkan rasa percaya diri.

Tannen (2018) mengungkapkan wanita cenderung menggunakan bahasa untuk mengekspresikan emosi dan membangun hubungan yang aman. Wanita juga memiliki kecenderungan untuk lebih terbuka dan ekspresif dalam mengekspresikan emosi (Chodorow, 2012). Sehingga dapat disimpulkan persentase kategori resiliensi dan regulasi emosi tidak ada yang rendah kemungkinan dikarenakan karakteristik ibu yang bekerja pada usia produktif, dan terkait gender. Hal ini sejalan dengan penelitian Troy dan Mauss (2011) bahwa kemampuan menggunakan regulasi emosi merupakan faktor protektif dalam menghadapi konsekuensi yang negatif. Kemampuan resiliensi pada individu akan semakin tinggi, jika emosi yang bersifat negatif mampu dikelola secara efektif.

Dalam penelitian ini tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat kelemahan penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung. Kelemahan penelitian ini diantaranya keterbatasan variasi jenis pekerjaan, penelitian ini hanya dilakukan didesa sehingga kurang luasnya daerah cakupan penelitian, dan jumlah sampel subjek penelitian yang terbilang masih sedikit untuk bisa mewakili keseluruhan ibu yang bekerja.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja ( $r_{xy} = 0,281$ ;  $(p \leq 0,050)$ ). Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan cenderung semakin tinggi resiliensi pada ibu yang bekerja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan cenderung semakin rendah resiliensi pada ibu yang bekerja. Adanya koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,079. Hal tersebut menunjukkan bahwa

variabel regulasi emosi berkontribusi sebesar 7,9% terhadap resiliensi dan sisanya 92,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar fokus penelitian.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini yakni ibu yang bekerja untuk mempertahankan dan meningkatkan resiliensi pada diri sendiri dengan cara senantiasa bersikap tenang dalam menghadapi tekanan dan juga mengubah pola pikir saat merasakan emosi negatif. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk 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.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. D., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Karyawan Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 1–8
- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari, M. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu yang bekerja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(2),84. doi:10.32419/jppni.v.8i2.472
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Survei Angkatan Kerja Nasional Agustus (Sakernas). Diakses 27 Juni 2024 dari <https://pagaralamkota.bps.go.id/indicator/6/384/1/tingkat-partisipasi-angkatan-kerja-menurut-jenis-kelamin.html>.
- Chodorow, N. (2012). *The Reproduction of Mothering:Psychoanalysis and the Sociology of Gender* (Edisi ke-3). University of California Press.
- Cohen, S., dkk. (2015). *Chronic Stress, Glucocorticoid Receptor Resistance, Inflammation, and Disease Risk*. PNAS, 112(16), 5935-5944
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi:10.1002/da.10113
- Desmita (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Erdogan, B., & Enders, J. (2007). In-Role Reactions to Intrinsic and Extrinsic Rewards: A Qualitative Study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(2), 197-213
- Fadhila, M.,& Hairina,Y. (2018). Strategi Work-Family Balance Pada Perempuan Suku Banjar Yang Memiliki Peran Ganda, *Jurnal Studi Insania*. 6(2)
- Fortier, N. (2020). COVID-19, gender inequality, and the responsibility of the state. *International Journal of Wellbeing*, 10(3)
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individu differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348
- Hill, E. J. (2005). Work-Family Facilitation and Conflict, Working Fathers and

- Mothers, Work-Family Stressors and Health. *Journal of Family Issues*, 26(6), 793-815
- Jurgens, M. & Helsloot, I. (2017). The effect of social media on the dynamics of (self) resilience during disaster: a literature review. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 26, 79-88
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41
- Lesly, F. (2021). Gambaran Resiliensi Ibu Work from Home (WFH) yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Padang: Universitas Andalas.
- Lewis, M. & Rudolph, K. D. (2014). *Handbook of developmental psychopathology*. New York. Oxford University Press.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis : Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 1(1)
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, M., Fourianalisyawati, E. (2022). *Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*. Aceh: Siyah Kuala University Press.
- Midawati. (2016). Faktor-faktor yang menghalangi perempuan di pasar-pasar rembau negeri sembilan. *Jurnal ilmiah kajian gender*, VI(1), 34–56
- Mufidah, A.C. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Journal Science Psikologi*. 6(2)
- Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Talenta Jurnal Psikologi*, 8(1), 3847. doi: 10.26858/talenta.v7i1.33357
- Oktaviana, R. (2015). Hubungan antara subjective well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit x. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, 1–13
- Puspitasari, P., & Yuliasari, H. (2021). Strategi regulasi emosi dan resiliensi pada ibu yang mendampingi anak study from home (SFH) dimasa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 109–118
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor. 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Sayeed, A., Biswas K., Hassan K. (2009). A test of association between working hour and work family conflict: A glimpse on dhaka's female white collar professionals. *International journal of business and management*, 4 (5).
- Scwarzer, R., & Knoll. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychological*. 42 (4)
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tannen, D. (2018). *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation* (Edisi ke-4). HaperCollins Publisher.
- Troy, A.S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health*, 1(2), 30-44

- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal psikologi*, 16(1), 1–8
- Wiltshire, A. H. (2016). The Meanings Of Work In A Public Work Scheme In South Africa. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 36(1), 2-17,doi:10.1108/IJSSP-02-2015-0014
- Wu, Gang,dkk..(2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(1), 1-15.doi:10.3389/fnbeh.2013.00010
- Yustari, Agatha, Jayanti Dian, dan Eka Sari. (2020). “Ibu Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga ( Studi Pada Ibu PKK Desa Kaligung, Kecamatan Blimbingsari, Kabupaten Banyuwangi ).” 1–6.