

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Uji Asumsi

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan linieritas yang dilaksanakan sebelum uji hipotesis. Uji normalitas ditujukan untuk mengetahui normal atau tidaknya persebaran *item* pada kuesioner, dan uji linieritas digunakan untuk mengetahui variabel yang akan dianalisa linear atau tidaknya hubungan antar variabel.

5.1.1.1 Uji Normalitas

1. Resiliensi

Pada variabel Resiliensi telah dilakukan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya persebaran data penelitian. Peneliti menggunakan SPSS *for windows* versi 20 dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov test*. Peneliti mendapatkan hasil nilai sebesar 1,165 dengan nilai p sebesar 0,133

Data akan dikatakan memiliki persebaran yang normal jika nilai $p > 0,05$, sebaliknya jika nilai total $p < 0,05$ maka dianggap tidak normal. Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan hasil $p > 0,05$, hal tersebut mengartikan bahwa sebaran data pada skala Resiliensi berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada resiliensi dapat dilihat pada lampiran E. Uji Asumsi.

2. Regulasi Emosi

Peneliti telah melakukan pengolahan data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan memperoleh hasil K-S-Z sebesar 1,313 dengan nilai p 0,063.

Berdasarkan nilai p yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa persebaran data skala Regulasi Emosi berdistribusi normal.

Data akan dianggap memiliki persebaran normal apabila nilai $p > 0,05$, jika kurang dari nilai tersebut maka dianggap sebaran tidak normal. Peneliti mendapatkan hasil $p > 0,05$, yang menandakan bahwa sebaran data pada skala Regulasi Emosi berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada resiliensi dapat dilihat pada lampiran E. Uji Asumsi.

5.1.1.2 Uji Linieritas

Uji Linieritas dilaksanakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel memenuhi asumsi linear. Asumsi linear adalah asumsi jika terjadi pada perubahan satu variabel, maka akan diikuti perubahan pada variabel lainnya. Suatu variabel dapat dikatakan linear apabila $\text{sig} < 0,05$. Variabel yang terbukti memiliki hubungan yang linear maka, dapat melanjutkan uji hipotesis.

Variabel independen dari penelitian ini adalah Regulasi Emosi dan variabel dependen merupakan Resiliensi. Pada uji linieritas, variabel regulasi emosi diuji dengan variabel resiliensi. Berdasarkan pengolahan data menggunakan SPSS *for windows* versi 20, peneliti mendapatkan hasil uji linearitas sebesar $F \text{ linier} = 8,870$ dan nilai $\text{sig} = 0,004$ ($\text{sig} < 0,05$). Hasil perhitungan uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel resiliensi dengan regulasi emosi. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada lampiran E. Uji Asumsi.

5.1.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilaksanakan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara variabel resiliensi dengan regulasi emosi. Peneliti dalam menguji korelasi antar variabel menggunakan uji korelasi dari Pearson.

Kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang sangat signifikan apabila nilai $\text{sig} < 0,01$. Peneliti mendapatkan hasil nilai $r = 0,284$ dan nilai $\text{sig} = 0,002$ ($\text{sig} < 0,01$) dari perhitungan uji korelasi antar variabel, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Hasil yang didapatkan menyatakan bahwa dalam penelitian ini hipotesis diterima.

5.2 Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang didapatkan menggunakan uji korelasi dari pearson, diperoleh hasil $r = 0,284$ dengan $\text{sig} 0,002$ ($\text{sig} < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima dan dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi yang dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi, begitu juga sebaliknya, maka dari itu hipotesis dari penelitian ini diterima.

Pada uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar $(r) = 0,284$ atau 8,06%. Hasil menunjukkan pengaruh dari variabel regulasi emosi terhadap variabel resiliensi sebesar 8,06%, sedangkan sisanya sebesar 91,94% kemungkinan dipengaruhi faktor lain seperti *perseverance*, *equanimity*, *meaningfulness*, *self - reliant*, *existential aloneness*, kompetensi personal, penerimaan positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritual, sedangkan menurut Widuri (2012) resiliensi dapat dipengaruhi faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender dan budaya, lalu terdapat faktor eksternal berupa keluarga dan komunitas. Pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi juga dapat dipengaruhi oleh tempat kerja, mengingat terdapat perbedaan tempat kerja subjek. Perbedaan tempat kerja dapat menimbulkan beban kerja yang berbeda,

fasilitas yang menunjang pekerjaan, aturan rumah sakit, dan sebagainya yang dapat memengaruhi resiliensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi akan berdampak terhadap resiliensi. Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka dapat mengontrol emosi sehingga individu dapat memikirkan jalan keluar ketika dihadapkan oleh permasalahan dan akan segera bangkit kembali setelah menghadapi permasalahan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gottman (dalam Widuri, 2012) bahwa dengan penggunaan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif baik dalam kemudahan dalam membangun relasi dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi, selain itu Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) juga mengatakan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi maka mampu memodifikasi emosi negatif karena pengalaman yang buruk sehingga mendapatkan keseimbangan emosi. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan sulit dalam menghadapi permasalahan karena akan lebih fokus pada emosinya, dan membuat individu sulit dalam mengambil keputusan, pernyataan yang serupa dikemukakan oleh Widuri (2012) bahwa individu yang memiliki kesulitan untuk meregulasi emosi maka sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Individu juga akan terjebak dalam emosinya dan akhirnya sulit dalam membuat keputusan dengan tepat ketika dihadapkan dengan masalah di dalam hidupnya secara positif, individu juga tidak terbuka dengan pengalaman yang baru.

Widuri (2012) juga mengemukakan hal yang sama bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi. Dalam penjelasannya, Widuri (2012) mengatakan bahwa hubungan positif ini

disebabkan karena ada keterkaitan antara aspek regulasi emosi dan resiliensi, diantaranya adalah suppression, aspek ini yang akan menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi dari emosi dan memengaruhi ketekunan dan kegigihan dalam menghadapi kesulitan. Regulasi emosi juga menyebabkan individu memiliki keyakinan dan kemampuan diri sehingga individu tidak bergantung terhadap orang lain dan bisa mengandalkan kemampuan diri sendiri (*self-reliant*).

Pada penelitian Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) juga mendapatkan hasil yang sama bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan resiliensi. Peneliti menjelaskan bahwa individu yang memiliki *cognitive reappraisal* akan dapat mengeluarkan ekspresi emosi dengan tepat dan akan menumbuhkan resiliensi. Individu dapat mengontrol diri dengan baik dan dapat mengarahkan perilakunya untuk mencari jalan keluar, sehingga individu dapat bertahan ketika dihadapkan oleh masalah, sehingga aspek tersebut berkaitan dengan aspek resiliensi *perseverance*.

Widuri (2012) menambahkan juga bahwa individu yang memiliki kontrol impuls yang tinggi maka akan memiliki kontrol impuls yang tinggi pula. Individu yang tidak mampu mengontrol impuls maka individu akan menerima kepercayaan yang muncul pertama kali tanpa mempertimbangkan hal lainnya. Akibatnya individu akan percaya setiap kejadian negatif. Individu yang memiliki kontrol impuls tidak akan terjebak dalam kejadian negatif, dapat menahan serta mengevaluasi kejadian negatif dan dapat berpikir secara rasional.

Penelitian lain yang sejalan dengan peneliti terdapat pada penelitian Magfiroh, Sukiatni, dan Kusumandari (2019) dimana terdapat korelasi antara regulasi emosi dengan resiliensi, kemudian penelitian oleh Ridwan, G. A. S (2020) yang menunjukkan juga ada hubungan positif antara regulasi emosi dan

resiliensi. Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya regulasi emosi, pernyataan tersebut juga didukung oleh Troy dan Mauss (dalam Kay, 2016) bahwa variabel terhubung dikarenakan terdapat strategi *cognitive reappraisal*, regulasi emosi juga memiliki kemampuan sebagai penghubung. Individu yang memiliki regulasi emosi tinggi akan lebih resilien ketika berhadapan dengan masalah daripada individu yang memiliki regulasi emosi rendah. Mereka berpendapat bahwa *cognitive reappraisal* mengarahkan respon emosi menjadi adaptif sehingga berkontribusi pada resiliensi. Meredith (dalam kay, 2016) mengkaji bahwa level resiliensi individu berhubungan dengan regulasi emosi seperti koping positif, afek positif, berpikiran positif, dan kontrol diri.

Regulasi emosi berperan untuk individu dapat menggambarkan dan mengidentifikasi emosi, individu dapat memodifikasi emosi negatif dari pengalaman yang buruk dan mendapatkan emosi positif sehingga individu dapat menghadapi tantangan atau kesulitan. Menurut penelitian Kay (2016) menyarankan bahwa emosi positif penting untuk meningkatkan kapasitas resiliensi. Emosi positif menurut Fredrickson dan Levenson (dalam Kay, 2016) membantu individu dalam memperluas pikiran untuk bertindak sehingga individu dapat mengelola emosi negatif dan meningkatkan koping. Pada hasil diatas dapat disarankan bahwa emosi positif membantu dalam membangun resiliensi.

Emosi positif juga membantu individu dalam bangkit dari peristiwa buruk dan stress. Emosi positif yang dihasilkan dari peristiwa buruk penting untuk meningkatkan resiliensi. Penggunaan strategi untuk meningkatkan pengaruh positif untuk regulasi emosi sangat penting dalam peningkatan resiliensi juga. Tugade dan Fredrickson (dalam Kay, 2016) menyarankan bahwa strategi untuk

meningkatkan dan memperpanjang pengelolaan emosi positif dapat membantu meningkatkan resiliensi ketika dihadapkan masalah.

Peneliti sadar bahwa penelitian ini tentunya masih jauh dari sempurna dan terdapat kelemahan yaitu:

1. Pada pengisian skala perawat tidak didampingi oleh peneliti karena keterbatasan situasi dan kondisi, terdapat partisipan yang tidak sesuai dengan kriteria mengisi subjek, ditemukan 3 dari 106 merupakan bidan dan bukan perawat sehingga tidak dapat diolah datanya.
2. Kedua skala merupakan skala untuk umum dan tidak fokus terhadap perawat.
3. Tipe tempat kerja perawat memiliki status yang berbeda sehingga dapat memengaruhi pekerjaan yang dilakukan oleh perawat.
4. Peneliti tidak memasukkan variabel kontrol seperti lama bekerja pada perawat, dan domisili atau tempat tinggal asli perawat yang bekerja di kota Demak.