

## 4. HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

Pada bab ini, akan diuraikan mengenai data-data yang diperoleh sebagai hasil penelitian beserta interpretasi dan analisis data.

### 4.1 Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Berikut ini adalah rincian gambaran umum dari ke 72 partisipan penelitian :

**Tabel 4.1 Gambaran Umum Partisipan**

|                        | <b>Data Kontrol</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|------------------------|---------------------|------------------|-------------------|
| <b>Usia</b>            | 20-25 tahun         | 2                | 2,8%              |
|                        | 26-30 tahun         | 19               | 26,4%             |
|                        | 31-35 tahun         | 25               | 34,7%             |
|                        | 36-40 tahun         | 26               | 36,1%             |
| <b>Pekerjaan</b>       | Pegawai negeri      | 36               | 50%               |
|                        | Pegawai swasta      | 36               | 50%               |
| <b>Lama Bekerja</b>    | 1-5 tahun           | 20               | 27,8%             |
|                        | 6-10 tahun          | 24               | 33,3%             |
|                        | 11-15 tahun         | 14               | 19,4%             |
|                        | 16 tahun keatas     | 14               | 19,4%             |
| <b>Usia Pernikahan</b> | 1-5 tahun           | 26               | 36,1%             |
|                        | 6-10 tahun          | 23               | 31,9%             |
|                        | 11-15 tahun         | 12               | 16,7%             |

**Lanjutan Tabel 4. 1**

|                            |                               |    |       |
|----------------------------|-------------------------------|----|-------|
|                            | 16 tahun keatas               | 11 | 15,3% |
| <b>Pekerjaan Suami</b>     | Pegawai negeri                | 30 | 41,7% |
|                            | Pegawai swasta                | 36 | 50%   |
|                            | Wiraswasta                    | 6  | 8,3%  |
| <b>Jumlah Anak</b>         | 1 orang                       | 35 | 48,6% |
|                            | 2 orang                       | 25 | 34,7% |
|                            | 3 orang                       | 10 | 13,9% |
|                            | Lebih dari 3 orang            | 2  | 2,8%  |
| <b>Usia Anak</b>           | Memiliki Balita               | 49 | 68,1% |
|                            | Tidak Memiliki Balita         | 23 | 31,9% |
| <b>Pengeluaran Sebulan</b> | < Rp.1.000.000                | 1  | 1,4%  |
|                            | Rp.1.000.000 – Rp. 2.000.000  | 21 | 29,2% |
|                            | Rp. 2.000.000 – Rp. 3.000.000 | 14 | 19,4% |
|                            | Rp. 3.000.000 – Rp. 4.000.000 | 10 | 13,9% |
|                            | Rp. 4.000.000 – Rp. 5.000.000 | 16 | 22,2% |
|                            | > Rp. 5.000.000               | 10 | 13,9% |

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa partisipan pada penelitian ini paling banyak berada pada rentang usia 31-40 tahun, yaitu sebanyak 51 orang (70,8%) dari jumlah total 72 partisipan. Jenis pekerjaan partisipan terbagi merata yaitu sebanyak setengah dari sampel penelitian bekerja sebagai pegawai negeri sedangkan sisanya

adalah pegawai swasta. Sebanyak 44 orang (61,1%) dari 72 partisipan telah bekerja antara 1 sampai dengan 10 tahun. Sebanyak 49 orang (68%) dari sampel mempunyai usia pernikahan kurang dari 11 tahun. Sebanyak setengah dari jumlah sampel (50%) memiliki suami yang bekerja sebagai pegawai swasta. Pada kategori jumlah anak, persentase terbesar ada pada kelompok partisipan dengan jumlah anak 1 orang, yaitu sebanyak 35 orang (48,6%) dari jumlah sampel penelitian. Dari 72 partisipan, sebanyak 49 orang (68,1%) memiliki anak di bawah lima tahun. Pada kategori rata-rata pengeluaran sebulan, kelompok dengan pengeluaran antara Rp 1.000.000-Rp.2.000.000 memiliki frekuensi paling banyak yaitu sebanyak 21 orang (29,2%) dari jumlah total partisipan.

#### **4. 2 Gambaran Umum Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dan *Hardiness* Pada Ibu Bekerja.**

##### **4. 2. 1 Gambaran Umum Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Ibu Bekerja**

Berikut ini adalah rincian *mean* alat ukur, *mean* dan *median* skor sampel, standar deviasi (SD), rentang skor (*range*), serta skor minimum dan maksimum pada tiap strategi :

Tabel 4. 2 Nilai *Mean* dan *Median* Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif

| Strategi Kognitif               | Mean Alat Ukur | Mean Skor Partisipan | Median Skor Partisipan | SD   | Range | Skor Minimum | Skor Maksimum |
|---------------------------------|----------------|----------------------|------------------------|------|-------|--------------|---------------|
| <i>Self blame</i>               | 12             | 11,25                | 12                     | 2,12 | 9     | 5            | 14            |
| <i>Acceptance</i>               | 9              | 11,81                | 12                     | 2,24 | 11    | 4            | 15            |
| <i>Rumination</i>               | 9              | 9,35                 | 9                      | 2,04 | 10    | 5            | 15            |
| <i>Positive refocusing</i>      | 12             | 14,22                | 14                     | 3,23 | 13    | 7            | 20            |
| <i>Refocus on planning</i>      | 12             | 16,72                | 17                     | 2,36 | 9     | 11           | 20            |
| <i>Positive reappraisal</i>     | 12             | 16,46                | 16,50                  | 2,81 | 13    | 5            | 18            |
| <i>Putting into perspective</i> | 12             | 11,96                | 12                     | 2,45 | 13    | 5            | 18            |
| <i>Catastrophizing</i>          | 12             | 10,17                | 10                     | 2,65 | 12    | 4            | 16            |
| <i>Blaming others</i>           | 12             | 9,42                 | 10                     | 2,39 | 11    | 4            | 15            |

Berdasarkan tabel 4. 2 di atas, dapat dilihat bahwa strategi kognitif *refocus on planning* mempunyai nilai *mean* dan *median* yang paling tinggi dengan jarak paling jauh dari *mean* alat ukur. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *refocus on planning* merupakan strategi kognitif yang paling sering digunakan oleh ibu bekerja (dalam penelitian ini) untuk meregulasi emosinya. Jadi ibu bekerja dalam penelitian ini lebih sering meregulasi emosinya dengan memfokuskan diri untuk memikirkan rencana-rencana yang akan ia lakukan untuk mengatasi peristiwa-peristiwa negatif yang

dialaminya. Di lain pihak, strategi kognitif *blaming others* memiliki *mean* dan *median* paling rendah dan paling dekat jaraknya dengan *mean* alat ukur, yang mengindikasikan bahwa strategi kognitif ini paling jarang digunakan oleh ibu bekerja (dalam penelitian ini) untuk meregulasi emosinya. Jadi ibu bekerja dalam penelitian ini jarang menyalahkan orang lain ketika menghadapi peristiwa negatif.

#### 4. 2. 2 Gambaran Umum *Hardiness* Ibu Bekerja

Dari hasil penghitungan frekuensi, diketahui bahwa *mean* dan *median hardiness* partisipan lebih tinggi daripada *mean* alat ukur. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *hardiness* partisipan pada penelitian ini cenderung tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini.

**Tabel 4. 3 Nilai *Mean* dan *Median Hardiness***

|                  | <i>Mean</i><br>Alat<br>Ukur | <i>Mean</i><br>Skor<br>Partisipan | <i>Median</i><br>Skor<br>Partisipan | SD   | Range | Skor<br>Minimum | Skor<br>Maksimal |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------|-------|-----------------|------------------|
| <i>Hardiness</i> | 16,5                        | 22,39                             | 23                                  | 3,45 | 20    | 13              | 33               |

#### 4. 3 Uji Normalitas Penyebaran Skor Variabel 1 dan Variabel 2

##### 4. 3. 1 Uji Normalitas Penyebaran Skor Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif

Berikut ini adalah hasil uji normalitas distribusi skor tiap strategi regulasi emosi secara kognitif dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* :

**Tabel 4. 4 Uji Normalitas Penyebaran Skor Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif**

| <b>Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif</b> | <b>Indeks Signifikansi Kolmogorov-Smirnov</b> |
|--|---|
| <i>Self blame</i>                              | 0,000   |
| <i>Acceptance</i>                              | 0,003   |
| <i>Rumination</i>                              | 0,000   |
| <i>Positive refocusing</i>                     | 0,057   |
| <i>Refocus on planning</i>                     | 0,004   |
| <i>Positive reappraisal</i>                    | 0,007   |
| <i>Putting into perspective</i>                | 0,014   |
| <i>Catastrophizing</i>                         | 0,022   |
| <i>Blaming others</i>                          | 0,000   |

Dari tabel 4. 4 di atas dapat diketahui bahwa hanya 1 (*positive refocusing*) dari 9 strategi yang mempunyai indeks signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* di atas *level of significance* 0,05. Indeks signifikansi dibawah 0,05, menunjukkan bahwa distribusi skor pada strategi tersebut berbeda secara signifikan dengan distribusi skor yang normal. Hal ini berarti hanya strategi *positive refocusing* yang mempunyai distribusi skor yang normal, sedangkan sisanya memiliki distribusi skor-skor dengan frekuensi yang terlalu banyak menumpuk di tengah (*leptokurtic*) atau di kiri dan kanan (*skewed*).

#### 4. 3. 2 Uji Normalitas Penyebaran Skor *Hardiness*

Berikut ini adalah hasil uji normalitas distribusi skor *hardiness* dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* :

**Tabel 4. 5 Uji Normalitas Penyebaran Skor *Hardiness***

| Indeks Signifikansi<br><i>Kolmogorov-Smirnov</i> |       |
|--|-------|
| <i>Hardiness</i>                                 | 0,009 |

Indeks signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* untuk distribusi skor *hardiness* partisipan berada di bawah *level of significance* 0,05 hal ini menunjukkan bahwa distribusi skor *hardiness* partisipan berbeda secara signifikan dengan distribusi skor yang normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi skor *hardiness* partisipan tidak normal. Distribusi skor *hardiness* yang tidak normal disebabkan oleh skor-skor dengan frekuensi yang terlalu banyak menumpuk di tengah, sehingga membentuk distribusi *leptokurtic*.

#### 4. 4 Penghitungan dan Analisis Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan *Hardiness* Pada Ibu Bekerja

Dari uji normalitas tiap variabel diketahui bahwa salah satu (*hardiness*) dari kedua variabel memiliki distribusi yang tidak normal, oleh karena itu pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman*. Dari hasil uji korelasi *Spearman* didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 6 Indeks Korelasi antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan *Hardiness***

| Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif | Indeks Korelasi dengan <i>Hardiness</i> |
|---|---|
| <i>Self blame</i>                       | 0,021                                   |
| <i>Acceptance</i>                       | 0,074                                   |
| <i>Rumination</i>                       | -0,132                                  |
| <i>Positive refocusing</i>              | 0,108                                   |
| <i>Refocus on planning</i>              | 0,111                                   |
| <i>Positive reappraisal</i>             | 0,246*                                  |
| <i>Putting into perspective</i>         | 0,054                                   |
| <i>Catastrophizing</i>                  | -0,252*                                 |
| <i>Blaming others</i>                   | 0,017                                   |

\*Signifikan pada *level of significance* 0,05 (*two-tailed*)

Dari tabel 4.6 di atas, diketahui bahwa hanya skor pada 2 dari 9 strategi regulasi emosi secara kognitif yang memiliki korelasi yang signifikan dengan skor *hardiness* partisipan, yaitu strategi *positive reappraisal* dan *catastrophizing*. Dari hasil korelasi tersebut, maka hipotesis null ke-6 (Ho-6) dan hipotesis null ke-8 (Ho-8) ditolak, sedangkan hipotesis null lainnya diterima.

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat juga diketahui bahwa walaupun strategi *positive reappraisal* dan *catastrophizing* sama-sama memiliki indeks korelasi yang signifikan dengan *hardiness*, namun terdapat perbedaan arah korelasi diantara keduanya. Strategi *positive reappraisal* memiliki korelasi positif yang signifikan



dengan *hardiness*, hal ini mengindikasikan bahwa kenaikan skor pada strategi *positive reappraisal* berbanding lurus dengan kenaikan skor *hardiness* partisipan, dan sebaliknya. Jadi semakin *hardy* seseorang semakin sering ia meregulasi emosinya dengan mencari makna atau hikmah dari peristiwa negatif yang dialaminya. Untuk strategi *catastrophizing*, strategi ini memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *hardiness*, hal ini mengindikasikan bahwa kenaikan skor pada strategi *catastrophizing* berbanding terbalik dengan penurunan skor *hardiness* partisipan, dan sebaliknya. Dengan kata lain, semakin *hardy* seseorang semakin jarang ia memikirkan bahwa peristiwa negatif yang dialaminya sebagai peristiwa yang sangat buruk dan paling buruk dari peristiwa yang pernah ia atau orang lain alami.

Sementara itu, untuk strategi selain *positive reappraisal* dan *catastrophizing*, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan dengan *hardiness*. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *self blame*, yang artinya bahwa tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang ia menyalahkan dirinya sendiri saat ia menghadapi suatu peristiwa yang negatif. Begitu pula dengan korelasi antara *hardiness* dengan strategi *acceptance*, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *acceptance*, jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang ia menerima dengan pasrah peristiwa negatif yang dialaminya. Dari hasil penelitian juga tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *ruminatio*n. Jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang ia memikirkan secara terus menerus tentang perasaannya mengenai suatu peristiwa negatif. Selain itu juga tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive refocusing*, jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang ia memikirkan hal-hal lain yang menyenangkan di luar peristiwa negatif yang dialaminya.

Selanjutnya tidak ditemukan juga adanya hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *refocus on planning*, jadi tingkat

*hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarangya ia memikirkan apa yang akan ia lakukan dan bagaimana caranya untuk mengatasi peristiwa negatif yang dialaminya. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *putting into perspective*. Jadi, tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarangya ia menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang dialaminya jika dibandingkan dengan peristiwa yang lain. Dan yang terakhir, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *blaming others*, jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarangya ia menyalahkan orang lain atas peristiwa negatif yang dialaminya.

#### **4. 5 Analisis Data Tambahan**

##### **4. 5. 1 Penghitungan dan Analisis Perbedaan *Mean* dan *Mean Rank* Variabel 1 dan Variabel 2 Ditinjau Dari Perbedaan Usia Anak yang Dimiliki**

Dari hasil pengolahan data menggunakan *Independent Sample T-Test* (pada strategi *positive refocusing*) dan *Mann-Whitney U Test* (pada *hardiness* dan strategi lainnya), antara kelompok ibu bekerja yang memiliki balita dengan kelompok ibu bekerja yang tidak memiliki balita, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 7 Perbedaan *Mean* dan *Mean Rank* antara Kelompok Ibu Bekerja yang Memiliki Balita dengan Kelompok Ibu Bekerja yang Tidak Memiliki Balita**

| Strategi Regulasi Emosi         | Signifikansi |
|---------------------------------|--------------|
| <b>Secara Kognitif</b>          |              |
| <i>Hardiness</i>                | 0,782        |
| <i>Self blame</i>               | 0,040*       |
| <i>Acceptance</i>               | 0,985        |
| <i>Rumination</i>               | 0,811        |
| <i>Positive refocusing</i>      | 0,526        |
| <i>Refocus on planning</i>      | 0,705        |
| <i>Positive reappraisal</i>     | 0,358        |
| <i>Putting into perspective</i> | 0,903        |
| <i>Catastrophizing</i>          | 0,054        |
| <i>Blaming others</i>           | 0,941        |

\*Signifikan pada *level of significance* 0,05 (*two-tailed*)

Pada tabel 4. 7 di atas, diketahui bahwa terdapat perbedaan *mean rank* yang signifikan pada strategi *self blame* antara kelompok ibu bekerja yang memiliki balita dengan kelompok ibu bekerja yang tidak memiliki balita. Dari hasil tabel frekuensi, *mean rank* kelompok ibu bekerja yang tidak memiliki balita lebih tinggi (43,80) daripada *mean rank* kelompok ibu bekerja yang memiliki balita (33,07). Jadi, ibu bekerja yang tidak memiliki balita jika dibandingkan dengan ibu bekerja yang memiliki balita cenderung lebih sering menyalahkan dirinya sendiri saat mengalami peristiwa-peristiwa negatif dalam hidupnya.

#### 4. 5. 2 Penghitungan dan Analisis Perbedaan *Mean* dan *Mean Rank* Variabel 1 dan Variabel 2 Ditinjau Dari Jumlah Anak yang Dimiliki

Dari hasil pengolahan data menggunakan *One Way Anova* (pada strategi *positive refocusing*) dan *Kruskal-Wallis* (pada *hardiness* dan strategi lainnya) antara kelompok ibu bekerja yang memiliki 1 orang anak, 2 orang anak, 3 orang anak, dan lebih dari 3 orang anak, diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 4. 8 Perbedaan *Mean* dan *Mean Rank* antara Kelompok Ibu Bekerja yang Memiliki 1 Anak, 2 Anak, 3 Anak, dan Lebih dari 3 Anak**

| Strategi                        | Signifikansi |
|---------------------------------|--------------|
| <i>Hardiness</i>                | 0,976        |
| <i>Self blame</i>               | 0,819        |
| <i>Acceptance</i>               | 0,581        |
| <i>Rumination</i>               | 0,867        |
| <i>Positive refocusing</i>      | 0,260        |
| <i>Refocus on planning</i>      | 0,299        |
| <i>Positive reappraisal</i>     | 0,862        |
| <i>Putting into perspective</i> | 0,407        |
| <i>Catastrophizing</i>          | 0,995        |
| <i>Blaming others</i>           | 0,042*       |

\* Signifikan pada *level of significance* 0,05 (*two-tailed*)

Dari tabel 4. 8, diketahui bahwa terdapat perbedaan *mean rank* yang signifikan pada strategi *blaming others* antara kelompok partisipan yang memiliki jumlah anak 1, 2,

3, dan lebih dari 3 orang. Dari hasil tabel frekuensi, *mean rank* kelompok ibu bekerja yang memiliki anak lebih dari 3 orang jauh lebih tinggi (62,00) daripada *mean rank* kelompok ibu bekerja yang memiliki 1 orang anak (40,14), 2 orang anak (34,46), dan 3 orang anak (23,75). Jadi, ibu bekerja yang memiliki anak lebih dari 3 orang cenderung lebih sering menyalahkan orang lain ketika menghadapi peristiwa-peristiwa negatif dalam hidupnya.

