

5. KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Kesimpulan Utama

Dari hasil pengolahan data utama dan analisisnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *self blame*. Jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang nya ia menyalahkan dirinya sendiri saat ia menghadapi suatu peristiwa yang negatif.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *acceptance*. Jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang nya ia menerima dengan pasrah peristiwa negatif yang dialaminya.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *ruminatation*. Jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang nya ia memikirkan secara terus menerus tentang perasaannya mengenai suatu peristiwa negatif.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive refocusing*. Jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang nya ia memikirkan hal-hal lain yang menyenangkan di luar peristiwa negatif yang dialaminya.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *refocus on planning*. Jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang nya ia memikirkan apa yang akan ia lakukan dan bagaimana mengatasi peristiwa negatif yang dialaminya.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive reappraisal*, dengan arah korelasi yang positif. Jadi, semakin *hardy* seseorang semakin sering ia mencari makna dari peristiwa negatif yang dialaminya.

7. 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 jarang ia menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang dialaminya dibandingkan dengan peristiwa yang lain.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *catastrophizing*, dengan arah korelasi yang negatif. Jadi, semakin *hardy* seseorang semakin jarang ia melihat peristiwa negatif yang dialaminya sebagai peristiwa yang teramat buruk dan mungkin yang terburuk yang dapat terjadi.
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *blaming others*. Jadi tingkat *hardiness* seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang ia menyalahkan orang lain atas peristiwa negatif yang dialaminya.

5. 1. 2 Kesimpulan Tambahan

Dari hasil pengolahan data tambahan dan analisisnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. 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.
2. Di lain pihak, strategi kognitif *blaming others* 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 yang negatif.
3. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa *mean* dan *median hardiness* partisipan lebih tinggi daripada *mean* alat ukur. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *hardiness* partisipan pada penelitian ini cenderung tinggi.
4. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan *mean rank* yang signifikan pada strategi regulasi emosi *self blame*, antara kelompok ibu bekerja

yang memiliki balita dengan kelompok ibu bekerja yang tidak memiliki balita. 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.

5. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan *mean rank* yang signifikan pada strategi *blaming others*, antara kelompok ibu bekerja yang memiliki anak lebih dari 3 orang daripada *mean rank* kelompok ibu bekerja yang memiliki 1 orang anak, 2 orang anak, dan 3 orang anak. Ibu bekerja yang memiliki anak lebih dari 3 orang cenderung lebih sering menyalahkan orang lain ketika menghadapi peristiwa-peristiwa negatif dalam hidupnya.

5. 2 Diskusi

Dari hasil uji normalitas distribusi skor *hardiness* dan skor strategi regulasi emosi secara kognitif (selain *positive refocusing*), diketahui bahwa distribusi skor *hardiness* dan skor strategi regulasi emosi secara kognitif (selain *positive refocusing*) berbeda secara signifikan dengan distribusi skor yang normal. Distribusi skor yang tidak normal dalam dapat disebabkan oleh kelemahan teknik sampling yang digunakan peneliti, yaitu *accidental sampling*. Kelemahan dari teknik *accidental sampling* adalah dapat terjadi bias dan sulit untuk dilakukan generalisasi terhadap populasi (Shaughnessy & Zachmeister, 2000), dan sebenarnya hal ini dapat diatasi dengan memperbesar jumlah sampel (Kumar, 1999). Peneliti berasumsi bahwa distribusi skor *hardiness* dan skor strategi kognitif regulasi emosi (kecuali strategi *positive refocusing*) yang tidak normal pada pada sampel dalam penelitian ini salah satunya disebabkan karena sampel penelitian yang cenderung homogen dan kurang banyak, sehingga penyebaran skornya tidak bervariasi.

Alasan lain dari kurangnya variasi dalam penyebaran skor menurut asumsi peneliti adalah karena terlalu sedikitnya jumlah item *CERQ* untuk tiap strategi, sehingga alat ukur ini menjadi kurang sensitif dalam membedakan antar individu dalam tingkat sering atau jarangya strategi tertentu digunakan. Jika terdapat item yang lebih banyak lagi untuk tiap strategi, maka terdapat kesempatan yang lebih besar

untuk mendapatkan penyebaran skor partisipan yang lebih bervariasi, dan hal ini pada akhirnya juga dapat mempengaruhi pengujian korelasi antara *hardiness* dengan tiap strategi.

Dari hasil gambaran umum *hardiness* partisipan diperoleh hasil bahwa ibu bekerja dalam penelitian ini cenderung *hardy*. Menurut Kasandrawati dalam artikel *Manajemen Mengelola Stres?* (republika.co.id), wanita bekerja (termasuk di antaranya ibu bekerja) adalah orang-orang mempunyai kapasitas stres lebih tinggi. Saat seseorang memiliki kapasitas stres yang tinggi ia akan lebih mampu menahan beban (masalah-masalah dalam hidupnya), sehingga ia tidak mudah mengalami stres. Karakteristik ibu bekerja yang mempunyai kapasitas stres yang lebih tinggi inilah yang mungkin saja menjadi salah satu alasan kecenderungan tingginya *hardiness* yang dimiliki partisipan.

Dari hasil korelasi antara skor *hardiness* dengan skor tiap strategi kognitif regulasi emosi, diketahui bahwa terdapat 2 hasil korelasi yang signifikan. Indeks korelasi Spearman yang signifikan dan positif diperoleh antara skor strategi kognitif *positive reappraisal* dengan skor *hardiness* partisipan. Kesimpulan yang didapat adalah bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* individu semakin sering pula ia memikirkan mengenai manfaat atau hikmah yang dapat diambil dari peristiwa negatif atau peristiwa yang penuh tekanan yang dialaminya. Hal ini dimungkinkan terjadi karena menurut Maddi dan Hightower (1999 dalam Radisic, 2005) individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi percaya bahwa mereka dapat menemukan makna atau hikmah dari situasi yang mereka alami, dan mereka dapat belajar dari keterlibatan mereka dalam situasi tersebut.

Korelasi Spearman yang negatif dan signifikan diperoleh pada korelasi skor *hardiness* dengan skor *catastrophizing*. Jadi, semakin *hardy* seseorang semakin jarang ia memikirkan betapa buruk dan parahnya peristiwa yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Kobasa (1983 dalam Radisic, 2005) yang menyebutkan bahwa *hardiness* erat kaitannya dengan kecenderungan untuk mempersepsi situasi yang berpotensi menimbulkan stres sebagai hal yang tidak terlalu mengancam. Individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi menilai

sebuah peristiwa yang berpotensi membuatnya stres sebagai peristiwa yang tidak terlalu mengancam dirinya dan tetap berpikir positif mengenai kemampuannya dalam mengatasi situasi tersebut. Di lain pihak, individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang rendah cenderung menilai peristiwa yang dapat membuatnya stres sebagai peristiwa yang negatif dan tidak dapat diatasi (Wiebe, 1999 dalam Radisic, 2005).

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa *hardiness* tidak berkorelasi secara signifikan dengan strategi *acceptance*. Dinyatakan bahwa individu yang kurang *hardy* menerima secara pasif sebuah peristiwa, dan berusaha menghindari sakit yang ditimbulkan oleh peristiwa tersebut (Maddi & Hightower, 1991 dalam Radisic, 2005), sedangkan individu yang *hardy* akan aktif mengubah keadaan yang dialaminya. Peneliti berasumsi bahwa individu yang *hardy* bukanlah bersikap secara serta merta menolak untuk menerima bahwa peristiwa negatif tersebut telah terjadi, namun individu yang *hardy* tetap menerima bahwa peristiwa tersebut telah terjadi, namun tidak bersikap pasrah dalam menjalaninya, tidak seperti yang dilakukan oleh individu yang kurang *hardy*.

Penemuan lain adalah adanya korelasi yang tidak signifikan pada strategi *rumination* dengan *hardiness*. Kobasa (1979, dalam Radisic, 2005) menyebutkan bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi lebih memilih untuk aktif dan melakukan *transformational coping*, yaitu mengubah stres kedalam bentuk pengalaman yang lebih 'ramah', dalam arti untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi tersebut. Menurut Brit, Adler, dan Bartone (2001, dalam Radisic, 2005) individu yang *hardy* beroperasi secara *transformational* (berorientasi pada masalah) dengan menelaah masalahnya, memikirkan solusinya, dan bekerja untuk mengurangi perhatiannya terhadap buruknya masalah tersebut. Dengan alasan-alasan inilah korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini berarah negatif karena individu yang *hardy* pada dasarnya tidak berlarut larut dalam pemikiran mengenai perasaan yang ditimbulkan oleh peristiwa negatif yang dialaminya, namun lebih kepada secara aktif mengubah kognisi dan tingkah lakunya untuk mengatasi keadaan yang dialaminya. Walaupun ditemukan korelasi yang negatif, namun pada penelitian ini korelasi negatif tersebut tidak signifikan, yang dapat menyebabkan hal ini terjadi kembali

pada karakteristik ibu bekerja yang pada umumnya harus melakukan berbagai kewajiban dalam waktu yang terbatas. Situasi yang dihadapi oleh ibu bekerja ini menuntutnya untuk tidak terpaku dan terus menerus memikirkan perasaan mengenai suatu peristiwa negatif yang dialaminya, terutama mengenai peristiwa yang telah lalu. Ibu bekerja cenderung akan memilih untuk memanfaatkan waktunya yang sempit tersebut untuk menyadari dan memfokuskan diri pada apa yang ia hadapi saat ini.

Penemuan di atas sejalan dengan penemuan lainnya dalam penelitian ini, yaitu bahwa strategi kognitif *refocus on planning* merupakan strategi yang paling sering digunakan oleh ibu bekerja dalam penelitian ini. Sebagai ibu bekerja, seseorang dihadapkan pada sebuah situasi yang penuh akan tekanan dari berbagai pihak, baik itu atasan, suami, anak, maupun dari dalam dirinya. Dengan sempitnya waktu yang dimiliki oleh ibu bekerja untuk menghadapi semua persoalan tersebut, maka tak heran ibu bekerja lebih sering untuk memanfaatkan waktu yang ia punya untuk memikirkan cara atau jalan keluar untuk menghadapi segala persoalan yang ia hadapi. Namun, walaupun strategi ini adalah strategi yang paling sering digunakan, namun tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara *hardiness* dengan *refocus on planning*. Hal ini dapat terjadi oleh karena partisipan yang memiliki tingkat *hardiness* yang rendah memiliki skor *refocus on planning* yang tidak jauh berbeda dengan partisipan yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi. Peneliti berasumsi bahwa terdapat variabel lain selain *hardiness* yang dapat menyebabkan hal ini terjadi.

Hasil penghitungan *mean rank* antara kelompok ibu bekerja yang mempunyai anak balita dengan kelompok ibu bekerja yang tidak memiliki balita menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *hardiness* diantara keduanya. Dari berbagai penjelasan mengenai pengertian variabel kepribadian *hardiness* pada tinjauan kepustakaan, dapat diketahui bahwa tingkat *hardiness* seseorang dapat menjadi indikator tingkat stres yang dialaminya, sehingga boleh jadi perbedaan yang tidak signifikan pada tingkat *hardiness* antara kelompok ibu bekerja yang mempunyai anak balita dengan kelompok ibu bekerja yang tidak memiliki balita menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres diantara keduanya. Menurut asumsi peneliti, salah satu alasan tidak adanya perbedaan *hardiness* yang

signifikan diantara keduanya disebabkan oleh karakteristik dari usia anak itu sendiri. Walaupun banyak literatur (salah satunya dalam Papalia, Olds & Feldman, 2004) yang menyebutkan bahwa anak balita akan lebih membuat *stress* ibu bekerja, namun pada dasarnya anak dibawah lima tahun dan di atas lima tahun memiliki tantangan sendiri dalam mengurusnya. Ibu bekerja yang memiliki anak dibawah lima tahun dianggap lebih mengalami stres yang tinggi karena anak diasumsikan belum dapat mengurus kebutuhannya sendiri, namun sebenarnya anak yang berusia di atas 5 tahun juga memiliki tantangannya sendiri. Pada anak remaja, ibu bekerja memiliki kemungkinan menghadapi anak yang melawan perkataan dan nasehat orangtua dan lebih mengikuti perkataan teman-temannya. Anak yang berada pada usia sekolah dasar juga dapat menimbulkan tuntutan tersendiri bagi ibu bekerja, karena anak pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) masih tergantung kepada ibunya, seperti bimbingan pada pelajaran, pembinaan pada hubungan interpersonal yang sehat dengan teman sebayanya, maupun bantuan untuk kebutuhannya sehari-hari.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan *mean rank* yang signifikan pada strategi regulasi emosi *self blame*, antara kelompok ibu bekerja yang memiliki balita dengan kelompok ibu bekerja yang tidak memiliki balita. 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. Menurut asumsi peneliti, ibu bekerja yang tidak memiliki balita cenderung menyalahkan dirinya sendiri karena mereka melihat bagaimana perkembangan anaknya saat ini, dan merasa menyesal karena kurang memberikan kasih sayang dan perhatian kepada anaknya saat anaknya masih kecil (balita).

Dari hasil pengolahan data tambahan tidak ditemukan perbedaan *mean rank* yang signifikan pada variabel *hardiness* antara kelompok ibu bekerja yang memiliki 1 orang anak, 2 orang anak, 3 orang anak, dan lebih dari 3 anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutjipto (2006), yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *hardiness* ibu bekerja yang memiliki satu orang anak dengan *hardiness* ibu bekerja yang memiliki lebih dari satu orang anak. Hal ini

dapat saja terjadi karena karakteristik anak itu sendiri. Ibu bekerja yang memiliki 1 orang anak yang sangat nakal, tentunya mengalami tingkat stres yang berbeda dengan ibu bekerja yang memiliki 1 orang anak yang tidak nakal. Begitu pula dengan ibu bekerja yang memiliki 2 orang anak, 3 orang anak, maupun lebih dari 3 orang anak yang nakal, tentunya akan berbeda tingkat stres yang dialaminya dengan ibu bekerja yang memiliki 2, 3, maupun lebih dari 3 orang anak yang tidak nakal.

Penemuan lain adalah adanya perbedaan *mean rank* yang signifikan pada strategi *blaming others*, antara kelompok ibu bekerja yang memiliki 1 orang anak, 2 orang anak, 3 orang anak, dan lebih dari 3 anak. Kelompok ibu bekerja yang memiliki jumlah anak lebih dari 3 orang menunjukkan *mean rank* yang jauh lebih tinggi dari kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki anak lebih dari 3 orang cenderung lebih sering menyalahkan orang lain saat menghadapi peristiwa-peristiwa negatif dalam hidupnya. Menurut tabel frekuensi, terdapat 2 orang yang memiliki anak lebih dari 3 orang, 1 orang berusia 35 tahun dan seorang lainnya berusia 40 tahun. Asumsi peneliti kedua orang tersebut menikah dengan duda yang memiliki anak dari pernikahan sebelumnya. Menurut peneliti, seringkali kedua orang tersebut menyalahkan orang lain saat menghadapi peristiwa-peristiwa negatif tidak lepas dari kenyataan bahwa beberapa atau seluruh anaknya merupakan anak tiri dan merupakan keturunan mantan istrinya, sehingga kedua orang tersebut merasa bahwa yang lebih pantas untuk disalahkan terhadap kenakalan anak-anaknya adalah pihak-pihak selain dirinya, seperti mantan istri suaminya.

5. 3 Saran

5. 3. 1 Saran Metodologis

1. Untuk penelitian berikutnya, diharapkan untuk memperbesar jumlah sampel. Hal ini untuk mengatasi kekurangan teknik sampling *accidental sampling*. Kelemahan dari teknik *accidental sampling* adalah dapat terjadi bias dan sulit untuk dilakukan generalisasi terhadap populasi, dan hal ini dapat diatasi dengan memperbesar jumlah sampel.

2. Membuat alat ukur *hardiness* dan regulasi emosi secara kognitif yang valid dan reliabel dengan cara melakukan pengujian pada sampel dengan jumlah yang besar. Hal ini cukup penting menurut peneliti karena dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas pada jumlah sampel yang besar akan semakin dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas alat ukur.
3. Membuat sendiri alat ukur strategi regulasi emosi secara kognitif, dengan jumlah item lebih banyak dan juga dengan melakukan tahap elisitasi terlebih dahulu.
4. Ada baiknya untuk penelitian berikutnya mengenai *hardiness* dan strategi regulasi emosi secara kognitif dilakukan pada sampel penelitian yang lebih umum, seperti pada kelompok usia dewasa muda, dewasa madya, atau dewasa akhir. Perbedaan *hardiness* dan penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif antar tahap perkembangan tidak tergalikan dalam penelitian ini, karena penelitian ini hanya dilakukan pada 1 tahap perkembangan saja.
5. Melakukan penelitian tentang strategi regulasi emosi secara kognitif dan *hardiness* pada ibu bekerja yang berada pada tingkat sosial ekonomi yang berbeda, dengan asumsi bahwa karakteristiknya sedikit berbeda sehingga tingkat *stress* yang dialaminya pun berbeda.
6. Untuk penelitian berikutnya, dapat dicari tahu mengenai sejauh mana pengaruh *hardiness* terhadap penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif yang dipakai, pada populasi tertentu.

5. 3. 2 Saran Praktis

1. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat *hardiness* dengan penggunaan strategi *positive reappraisal* dan *catastrophizing*. Dengan penemuan ini, penting bagi praktisi psikolog sumber daya manusia untuk melakukan pelatihan *hardiness* bagi karyawannya yang memiliki status sebagai ibu bekerja. Hal ini dilakukan agar dapat membantu ibu bekerja mengembangkan ketahanannya dalam situasi yang penuh tekanan, sekaligus juga meningkatkan kemampuan mengambil hikmah dari peristiwa negatif dan mengurangi pemikiran mengenai buruknya situasi yang ia alami.