

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi dengan resiliensi pada pekerja kota di Surabaya. Hal ini penting untuk diteliti karena fenomena pekerja ketika menghadapi tantangan kota yang semakin bertambah dan mengakibatkan kecemasan hingga trauma. Beratnya beban yang ditanggung individu dapat menyebabkan stress hingga depresi. Disinilah peran resiliensi sangat dibutuhkan. Dengan memiliki resiliensi diharapkan individu yang mengalami tekanan kota yang terjadi dengan baik. Subyek penelitian ini adalah pekerja kota di Surabaya.

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan negatif terhadap resiliensi. Ini menunjukkan bahwa semakin rendah dukungan keluarga yang dimiliki individu maka akan semakin rendah resiliensinya, demikian juga sebaliknya. Hal ini terjadi karena dukungan keluarga dapat berupa kenyamanan, pengahragaan, perhatian dan ketersediaan bantuan dari keluarga. Keluarga sebagai bagian dari pemberi dukungan individu yang mengalami tekanan. Selain itu, peran keluarga dianggap sebagai salah satu variabel yang penting yang mempengaruhi individu.

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi pula resiliensinya. Demikian juga sebaliknya. Hal ini terjadi karena regulasi emosi merupakan suatu pengendalian emosi baik emosi negatif maupun positif sehingga dapat menyeimbangkan emosi pada individu, sedangkan resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam menghadapi suatu permasalahan dan mampu untuk bangkit dari keterpurukan.

Selain itu, terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dan regulasi emosi dan resiliensi pada pekerja kota di Surabaya. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis ganda pada model summary yang menyatakan secara simultan pengaruh antara dukungan keluarga dan regulasi emosi terhadap resiliensi sebesar $r_{xy}=0,00$ dengan $sig.=0,00$. Artinya secara simultan (bersama-sama) dukungan keluarga dan regulasi emosi memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi. Kemampuan dukungan keluarga yang baik dan regulasi emosi yang baik akan meningkatkan resiliensi pekerja kota di Surabaya.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan pada bab sebelumnya, saran yang didapat peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi masyarakat yang bekerja di Perkotaan, peneliti menyarankan kepada pekerja untuk mampu meregulasi emosi lebih baik dengan cara mengevaluasi, memonitor dan mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat memunculkan emosi negatif. Sehingga dapat membantu memahami rasa penerimaan diri terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan yang ada. Sebagian orang tetaplah melakukan berbagai upaya yang telah dijalani dan jangan pernah untuk berhenti serta menyerah dan terus bangkit dari masa-masa sulit yang pernah terjadi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian dengan tema yang sama, variabel seperti regulasi emosi, dukungan keluarga, resiliensi dan sebagainya harus dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian tentang tema yang sama.

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), 34-42.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budi Prasetya, Teguh. 2014. Pengembangan Model Transportasi Kota Dalam Menghadapi Tantangan Aglomerasi Kota. *Jurnal MAKSIPRENEUR*, Vol. IV, No. 1, 2014, hal. 116 – 138
- De Rozari, A., & Wibowo, Y. H. (2015). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kemacetan Lalu Lintas Di Jalan Utama Kota Surabaya (Studi Kasus Di Jalan Ahmad Yani Dan Raya Darmo Surabaya). *JPAP: Jurnal Penelitian Administrasi Publik*, 1(01).
- Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: implications for enhancing well being. *PeerJ*, 1. Doi: org/10.7717/peerj.216.
- Hafsoh, A. A. (2022). Hubungan Antararegulasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Hasanah, U. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Goal Commitment terhadap Resiliensi pada Mahasiswa di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Javier, F. (2022, Januari 13). *INRIX: Surabaya Kota Termacet di Indonesia pada 2021*. Retrieved from tempo.co: <https://data.tempo.co/data/1315/inrix-surabaya-kota-termacet-di-indonesia-pada-2021>
- Kota Surabaya: Proses Lahir dan Perkembangannya sebagai Kota Kolonial <https://www.kompasiana.com/syahrilfirman/6058b30dd541df4a6429c592/kota-surabaya-proses-lahir-dan-perkembangannya-sebagai-kota-kolonial?page=all#section1>

- Lestari, K. (2007). *Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa Canan, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Liu. (2023). Combined effects of climate change on urban resilience in the Tibetan Plateau. *Environmental Impact Assessment Review* 102 (2023) <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2023.107186>
- Masduki, A. (2021, Maret 18). *Ternyata Belum Separuh dari Total Angkatan Kerja Surabaya Terlindungi Jaminan Sosial*. Retrieved from sindonews.com: <https://daerah.sindonews.com/read/368070/704/ternyata-belum-separuh-dari-total-angkatan-kerja-surabaya-terlindungi-jaminan-sosial-1616025783#:~:text=Sebagai%20kota%20yang%20berkembang%2C%20ternyata%20masih%20banyak%20pekerja,dari%20Laki-laki%20sebanyak%20>
- Maulinda, et al., (2020). Dukungan Keluarga Dan Resiliensi Pada Peserta Rehabilitasi Narkoba Di Kota Palembang. *Psychology Journal of Mental Health* Volume 2, Nomor 2
- Muhliansyah, dkk. (2019). Konstrak Alat Ukur Adaptasi Lingkungan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 8(2). 123-130
- Muhrisa, M. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dan Keterbukaan Diri Dengan Kesenian Pada Mahasiswa Perantau* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
- Rosyidah, R., Astuti, J. S., & Michelino, D. M. D. (2023). Peran Dukungan Keluarga terhadap Resiliensi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Bangkalan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 23-31.
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(1), 123-133.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Wagnild, G. M & Young, H (1993) Devolepment and psychometric. Journal id nursing measurement, 1(2)