

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan tentang regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri, antara lain sebagai berikut:

#### 1. **Gambaran Regulasi Emosi Pada Perawat Wanita Yang Memiliki Konflik Peran Ganda Di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri**

Gambaran regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda memiliki empat aspek yaitu *strategies to emotional regulation, engaging in goal directed behavior, control emotioal response, acceptance of emotional response*. Pada aspek *strategies to emotional regulation* mereka meminta bantuan terhadap suami apabila merasa kesulitan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, merasakan emosi yang berlebihan ketika merasa kelelahan dengan pekerjaan dan mengalami masalah keuangan. Pada aspek kedua *engaging in goal directed behavior* dalam mengontrol emosi negatif yang dilakukan yaitu memilih untuk menenangkan diri dengan mencari suasana baru dan melakukan cuti dari pekerjaan. Pada aspek ketiga *control emotioal response* dalam mengontrol respon emosi mereka menyadari bahwa sudah menjadi seorang ibu dan supaya tidak menimbulkan masalah yang besar. Pada aspek keempat *acceptance of emotional response* mereka menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu yaitu menerima dengan ikhlas meskipun adakalanya menangis.

## **2. Strategi Regulasi Emosi Pada Perawat Wanita Yang Memiliki Konflik Peran Ganda Di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri**

Strategi regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda yang digunakan yaitu *selection situation* (seleksi situasi) dalam hal ini memilih bekerja sebagai tempat refreshing dan menjalani dengan sabar karena menganggap masalah di pekerjaan hal biasa dan saling membantu satu sama lain supaya tidak hanya membebani satu orang saja, *situation modification* (modifikasi situasi) dalam hal ini mereka memilih keluar rumah untuk menghilangkan rasa capeknya dan memilih untuk diam supaya tidak memperbesar masalah yang ada. *Attention deployment* (penyebaran atensi) dalam hal ini mereka memilih untuk menyerahkan semua permasalahan pada Allah, berintrospeksi diri dan meminta maaf ketika salah dalam perbuatan maupun perkataan. *Cognitive change* (perubahan kognitif) mereka merasakan banyak beban yang dimiliki tetapi tetap menjalaninya dan tidak berburuk sangka dan lebih ikhlas dalam menjalani peran ganda. *Response modulation* (modulasi respon) penyesuaian respon yang berpengaruh terhadap fisik mereka memilih istirahat yang cukup, minum vitamin, olahraga dan makan dengan teratur.

## **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pada Perawat Wanita Yang Memiliki Konflik Peran Ganda Di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri**

Regulasi emosi yang dilakukan oleh perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia dan jenis kelamin, religiusitas, keluarga. Usia dan jenis kelamin mempengaruhi

kedewasaan seseorang dalam mengendalikan emosi dan menyikapi permasalahan ketika menjalani peran ganda dan yang lain jenis kelamin tidak mempengaruhi seseorang dalam mengendalikan emosi karena tergantung kepribadian yang dimiliki. Faktor religiusitas sangat mempengaruhi dalam proses mengendalikan emosi. Faktor keluarga Sangat mempengaruhi dalam proses meregulasi emosinya.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Regulasi Emosi Pada Perawat Wanita Yang Memiliki Konflik Peran Ganda Di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

### **1. Bagi subjek penelitian**

Menjadi perawat wanita dan ibu rumah tangga tidaklah mudah. Diharapkan subjek selalu menerima hal yang terjadi pada dirinya, menerima segala peran dan dijalani dengan ikhlas. Hal tersebut dapat mengurangi terjadinya permasalahan atau konflik yang terjadi antara keluarga dan pekerjaan.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya jika terdapat kesamaan dalam topik, diharapkan dapat menambah variabel lain yang berhubungan dengan regulasi emosi.