

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat dihasilkan dari penelitian dari analisis data terhadap regulasi emosi pada sopir bus adalah sebagai berikut:

1. Ditemukan gambaran emosi-emosi yang terdapat pada umumnya sopir bus yaitu senang, harapan, dan sedih.
2. Ditemukan bentuk regulasi emosi pada sopir bus adalah Awal tindakan (*antecedence focused emotion regulation* atau *reappraisal*). Regulasi awal terdiri dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional. Regulasi awal dianggap lebih efektif daripada regulasi akhir karena regulasi awal mengurangi pengalaman dan perilaku pengungkapan emosi yang tidak mempunyai dampak pada memori. kedua subyek merasa gensi ketika disalip oleh bus-bus yang lain. Kedua subyek juga langsung berusaha menyalip bus-bus tersebut, jika tidak berhasil maka paling tidak subyek akan terus menempel di belakangnya sampai di terminal tujuan.
3. Ditemukan aspek-aspek regulasi emosi yang terdapat pada sopir bus yaitu :

Tabel 4

No	Subyek	Pemantauan	Penilaian	Kemampuan Modifikasi Emosi
1.	Subyek 1	√	√	√
2.	Subyek 2	√	√	√

4. Ditemukan Proses Regulasi Emosi pada sopir bus yaitu :

Tabel 5

No	Proses Regulasi Emosi	Subyek 1	Subyek 2
1.	Seleksi situasi	√	√
2.	Modifikasi situasi	√	√
3.	Penyebaran atensi	√	—
4.	Perubahan kognitif	√	—
5.	Modulasi respon	√	—

5. Ditemukan strategi regulasi emosi pada sopir bus yaitu :

Tabel 6

No	Strategi Regulasi Emosi	Subyek 1	Subyek 2
1.	<i>Self Blame</i>	—	—
2.	<i>Acceptance</i>	—	—
3.	<i>Ruminative Thinking</i>	√	—
4.	<i>Positive Refocusing</i>	√	√
5.	<i>Refocusing on planning</i>	√	√
6.	<i>Positive re-evaluation</i>	√	√
7.	<i>View of</i>	—	—
8.	<i>Catastrophobizing</i>	—	—
9.	<i>Blamed others</i>	—	—

6. Ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi pada sopir bus. Dari keenam faktor menurut Garnefski, peneliti hanya menemukan satu faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi sopir bus yakni hubungan interpersonal dengan sesama crew. Kedua subyek lebih memilih menjalin hubungan yang baik dengan sesama crew agar ketika bekerja bisa lancar. Karena dalam pekerjaan menjadi sopir bus peran dan dukungan sesama crew dalam satu bus sangatlah diperlukan. Sehingga dibutuhkan kerja sama yang baik antar keduanya agar tercipta kelancaran di perjalanan.

B. SARAN

Setelah melihat dan membaca analisis hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan saran:

1. Untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan agar peneliti berhati-hati dengan setiap pertanyaan yang hendak dilontarkan kepada informan mengingat bahasan emosi merupakan sesuatu hal yang sensitif, dan mempertimbangkan variasi *significant others*.
 - a. Pemilihan subyek untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan kriteria subyek dengan masa kerja yang lebih lama (≥ 3 tahun) dengan *zero accident*.
 - b. Gambaran emosi sopir berupa religiusitas agar dapat dimunculkan dalam penelitian selanjutnya.

- c. Dalam observasi lapangan, hendaknya peneliti menggunakan alat bantu agar bisa mendapatkan data yang lebih akurat terkait gambaran emosi pada sopir bus ketika berkendara.
2. Bagi lembaga termohon penelitian, hendaknya bersikap luwes dalam proses yang dilakukan peneliti, agar tujuan peneliti dapat tercapai dan terlaksana dengan baik.
3. Bagi subyek penelitian agar lebih mampu meregulasi emosinya ketika berkendara di jalan mengingat bahwa pekerjaan sabagai sopir adalah pekerjaan dengan muatan stres yang tinggi, sehingga para sopir harus mampu menahan gejolak emosi yang mungkin tiba-tiba muncul saat bekerja.
4. Bagi masyarakat agar terbukanya wawasan tentang pekerjaan sebagai sopir bus dan tidak memandang sebelah mata pekerjaan sopir yang memiliki tingkat stres yang tinggi.