

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PENERIMAAN DIRI
IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB
KABUPATEN KUDUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Eko Arindo Ryantiko Utomo

(30702000069)

Telah Disetujui untuk Diujikan dan Dipertahankan di depan Dewan penguji
guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugasih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog.

25 April 2024

UNISSULA

جامعة سلطان أبو الفتح الإسلامية
Semarang, 25 April 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kabupaten Kudus

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Eko Arindo Ryantiko Utomo

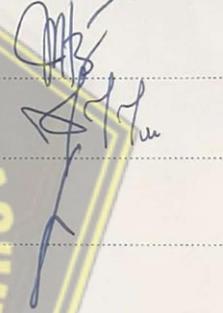
30702000069

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 2 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog
2. Dra. Rohmatun, M. Si, , Psikolog
3. Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M. Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 2 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Eko Arindo Ryantiko Utomo dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 25 April 2024
Yang menyatakan,



Eko Arindo Ryantiko Utomo
3070200069

MOTTO

“Wahai orang beriman. Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah agar kamu menang”

QS. Al Imran: 200

“Bekerjalah kamu, maka Allah dan rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaan mu itu dan kamu akan dikembalikan kepada Allah lalu diberitakan kepada-Nya apa yang telah kamu kerjakan”

QS. At Taubah: 105

“Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

Umar Bin Khattab

“Semua orang ada masanya, setiap masa ada orangnya”



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan Syukur atas nama Allah SWT. Teruntuk Papa dan Mama tersayang, Aris Priyo Utomo dan Siti Indah Mulyani, saya persembahkan karya ini kepada kalian sebagai putra pertama yang penuh rasa cinta dan tanggung jawab dalam membahagiakan kalian, serta ucapan terima kasih atas segala hal yang kalian berikan.

Terima kasih atas segala doa, motivasi dan pengorbanan yang kalian berikan sehingga saya bisa berada dititik pencapaian saya saat ini.

Terima kasih juga untuk adik-adik cantik saya. Berkat kalian kakak dapat terus bersemangat mengejar apa yang kakak cita-citakan dan untuk menjadi teladan yang baik bagi kalian.

Tak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya Ibu Inhasuti Sugiasih, S. Psi., M. Psi, Psikolog yang penuh kesabaran telah membimbing dan memberikan dukungan serta arahnya kepada saya untuk menyelesaikan karya ini.

Almamater saya sebagai penulis yang memberikan rasa bangga dan makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahiim...

Alhamdulillah Rabbil'Aalamiinn, mengucapkan rasa Syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan dengan baik salah satu tanggung jawab saya guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam juga selalu saya curahkan kepada baginda Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabat.

Saya sebagai penulis mengakui bahwa masih jauh dari kata sempurna dalam proses penulisan karya ini. Dalam prosesnya juga penulis banyak mengalami hambatan dan rintangan yang dilalui. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA sekaligus sebagai Dosen Wali yang selalu memberikan bantuan dan arahan kepada penulis dan mahasiswa lainnya.
2. Ibu Inhastuti Sugiasih, S. Psi., M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang dengan ikhlas dan sabar memberikan ilmu dan arahnya selama pengerjaan skripsi yang penulis jalankan.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen di Fakultas Psikologi UNISSULA atas seluruh dedikasi untuk memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat untuk penulis dimasa yang akan datang.
4. Seluruh Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam hal administrasi sejak awal kuliah hingga skripsi ini selesai.
5. Papa dan Mama tersayang, Aris Priyo Utomo dan Siti Indah Mulyani serta adik-adik cantik saya, Rania Revalina Putri Utomo dan Meyzzaluna Kanaya Putri Utomo yang telah memberikan dukungan dan doa yang tak kunjung usai.
6. Bapak dan Ibu Guru SLBN Purwosari, SLBN Cendono, SLBN Kaliwungu dan SLBS Sunan Muria Kudus yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian yang penulis lakukan.

7. Para Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus yang bersedia berkontribusi dalam pengisian skala penelitian yang penulis lakukan.
8. Partner setia penulis, Itsna Aisyat Sakina yang selalu ada disetiap situasi dan kondisi serta tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah penulis selama menjalankan proses penelitian.
9. Teman-teman saya, Muhammad Alim Muttaqin, Ahmad Dhikron dan Muhammad Gustafo Aldama yang selalu memberikan bantuannya dalam proses penelitian yang penulis jalani.
10. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan serta doa kepada penulis yang tidak dibisa disebutkan satu per satu.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu, penulis menghadapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi yang penulis buat. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak khususnya bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 12 Maret 2024
Yang menyatakan

Eko Arindo Ryantiko Utomo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat.....	7
1. Manfaat Teoretis	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Penerimaan Diri.....	9
1. Pengertian Penerimaan Diri	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan diri	10
3. Aspek-Aspek Penerimaan Diri.....	13
4. Karakteristik Individu Dengan Penerimaan Diri yang Baik	16
B. Regulasi Emosi.....	17
1. Pengertian Regulasi Emosi	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	18

3.	Karakteristik Regulasi Emosi yang Baik	20
4.	Strategi Regulasi Emosi	21
C.	Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kabupaten Kudus.....	22
D.	Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....		26
A.	Identifikasi Variabel	26
B.	Definisi Operasional.....	26
1.	Penerimaan Diri.....	27
2.	Regulasi Emosi.....	27
C.	Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	28
1.	Populasi	28
2.	Sampel.....	28
3.	Teknik <i>Sampling</i>	28
4.	Metode Pengumpulan Data	29
D.	Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Reliabilitas.....	31
1.	Validitas	31
2.	Uji Daya Beda Aitem	31
3.	Reliabilitas.....	32
E.	Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		33
A.	Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
1.	Orientasi Kanchah Penelitian	33
2.	Persiapan Penelitian	34
B.	Pelaksanaan Penelitian	38
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	40
1.	Uji Asumsi.....	40
2.	Uji Hipotesis.....	41
3.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	42
D.	Pembahasan	45
E.	Kelemahan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DARTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian	28
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Penerimaan Diri	30
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Regulasi Emosi	30
Tabel 4.	Sebaran Skala Penerimaan Diri	35
Tabel 5.	Sebaran Skala Regulasi Emosi	35
Tabel 6.	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	36
Tabel 7.	Hasil Uji Coba Sebaran Aitem Penerimaan Diri	37
Tabel 8.	Hasil Uji Coba Sebaran Aitem Regulasi Emosi	37
Tabel 9.	Pelaksanaan Penelitian	38
Tabel 10.	Data Demografi Usia Ibu	38
Tabel 11.	Data Demografi Pekerjaan Ibu	39
Tabel 12.	Data Demografi Usia Anak	39
Tabel 13.	Data Demografi Kelas Anak	39
Tabel 14.	Data Demografi Jenis Kebutuhan Khusus Pada Anak	40
Tabel 15.	Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 16.	Norma Kategori Skor	42
Tabel 17.	Deskripsi Data Skor Skala Variabel Penerimaan Diri	43
Tabel 18.	Kategori Distribusi Skor Skala Penerimaan Diri	43
Tabel 19.	Deskripsi Data Skor Skala Variabel Regulasi Emosi	44
Tabel 20.	Kategori Distribusi Skor Skala Regulasi Emosi	45

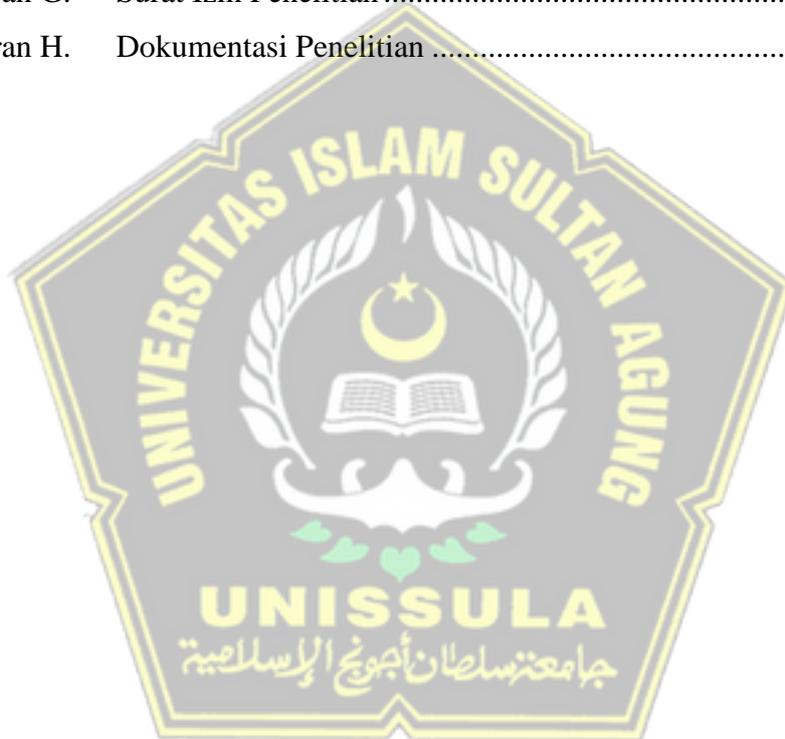
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rentang Skor Skala Penerimaan Diri	44
Gambar 2.	Rentang Skor Skala Regulasi Emosi	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba	56
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba	65
Lampiran C.	Uji Beda Daya Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	72
Lampiran D.	Skala Penelitian	77
Lampiran E.	Tabulasi Data Skala Penelitian	84
Lampiran F.	Analisis Data	91
Lampiran G.	Surat Izin Penelitian	95
Lampiran H.	Dokumentasi Penelitian	100



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PENERIMAAN
DIRI IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS
DI SLB KABUPATEN KUDUS**

Oleh :

Eko Arindo Ryantiko Utomo

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: ekoarindo@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus dengan jumlah sampel sebanyak 338 responden. Teknik untuk pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan yakni skala penerimaan diri yang terdiri dari 23 aitem dengan koefisien realibilitas sebesar 0,830 dan regulasi emosi yang berjumlah 22 aitem dengan koefisien realibilitas sebesar 0,872. Hasil analisis korelasi *pearson* didapatkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,663$ dengan taraf signifikansi yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dapat membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Hal ini artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus, dengan kata lain hipotesis dapat diterima.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Penerimaan Diri

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND
SELF-ACCEPTANCE OF MOTHERS WHO HAVE CHILDREN WITH
SPECIAL NEEDS AT SLB KUDUS REGENCY***

By :

Eko Arindo Ryantiko Utomo

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email : ekoarindo@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotional regulation and self-acceptance in mothers who have children with special needs at SLB Kudus Regency. The population used in this research were mothers who had children with special needs at SLB Kudus Regency with a sample size of 338 respondents. The sampling technique for this research uses cluster random sampling. The measuring instrument used is a self-acceptance scale consisting of 23 items with a reliability coefficient of 0.830 and emotional regulation consisting of 22 items with a reliability coefficient of 0.872. The results of Pearson correlation analysis show the correlation coefficient $r_{xy} = 0.663$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This can prove that there is a significant positive relationship between emotional regulation and self-acceptance in mothers who have children with special needs at SLB Kudus Regency. This means that the higher the emotional regulation, the higher the self-acceptance of mothers who have children with special needs at SLB Kudus Regency, in other words the hypothesis can be accepted.

Keywords: *Emotional Regulation, Self-Acceptance*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelahiran anak merupakan sesuatu yang sangat dinantikan oleh semua orang tua dan pada umumnya orang tua berharap anaknya terlahir dalam keadaan sehat secara fisik maupun mental. Akan tetapi tidak semua harapan selalu sesuai dengan realita yang ada. Ada beberapa orang tua yang memiliki anak istimewa, karena anak tersebut memiliki gangguan perkembangan dan kecacatan fisik. Anak tersebut dikenal dengan sebutan Anak Berkebutuhan Khusus, sehingga membutuhkan perhatian lebih dan pendampingan khusus dari orang tuanya (Islami, 2020).

Anak berkebutuhan khusus mempunyai hambatan atau keterbatasan yang tidak terjadi pada anak normal, hal ini sering disebut sebagai konsep inklusi. Contoh berkebutuhan khusus meliputi tunatetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, kesulitan belajar, gangguan perilaku, anak berbakat dan anak dengan gangguan kesehatan. *Child with Specials Needs* merupakan istilah halus dalam penyebutan anak berkebutuhan khusus. Dikutip dari WHO terdapat beberapa penyebutan untuk anak berkebutuhan khusus. Pertama adalah *Disability* yaitu kurangnya kemampuan mengolah kreativitas dan terbatasnya melakukan aktivitas normal, kedua adalah *impairment* yaitu adanya ketidaknormalan dari segi psikologis atau ketidaknormalan struktur anatomi sehingga mempengaruhi fungsinya, ketiga adalah *Handicop* yaitu seseorang yang terbentuk dari gabungan antara *Disability* dan *Impairment* sehingga menghasilkan ketidak beruntungan yang menghambat seseorang untuk melakukan peran secara normal (Athalia, 2021).

Hasil riset data memperkirakan bahwa terjadi peningkatan terhadap jumlah keseluruhan anak berkebutuhan khusus di Indonesia dan menurut PBB di seluruh dunia terdapat 10% jumlah anak dengan umur sekolah yang memiliki kebutuhan khusus. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kemenko PMK pada bulan Juni 2022, anak-anak berkebutuhan khusus di Indonesia yang berusia kisaran 5-19

tahun memiliki jumlah angka sebesar 3,3% dari jumlah penduduk sebesar 66,6 juta jiwa yang berusia sama, berarti dalam hal ini jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia diperkirakan sekitar 2.197.833 jiwa. Prevalensi anak berkebutuhan khusus di daerah Jawa Tengah sendiri, menurut data BPS yang bersumber dari Dinas Sosial Jawa Tengah pada pembaruan tahun 2022 diperkirakan terdapat 150.334 jiwa (Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah, 2022). Salah satu kota di Jawa Tengah yakni Kabupaten Kudus memiliki data jumlah anak berkebutuhan khusus yang tergolong tinggi menurut data dari Kemdikbud data pokok sekolah, jumlah siswa siswi yang terdaftar di lima SLB di Kabupaten Kudus dari jenjang kelas Calistung, SD, SMP dan SMA saat ini berjumlah 764 orang, dengan rincian SLBN Kaliwung terdapat 125 orang, SLBN Purwosari 218 orang, SLBS Sunan Muria 178 orang, SLBN Cendono 179 orang dan SLBS Sunan Kudus 64 orang (Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, 2024).

Para anak dengan kebutuhan khusus juga berhak memperoleh perlindungan dan merupakan tanggung jawab orang tua serta Negara. Hal ini berdasarkan peraturan yang dikeluarkan oleh Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak tertera pada peraturan Nomor 10 Tahun 2011 tentang Kebijakan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Para anak dengan kebutuhan khusus merupakan anak yang mempunyai kelainan fisik, kendala pada pertumbuhannya, kesulitan belajar serta memerlukan perhatian dan pendampingan ekstra dalam perkembangannya.

Keluarga memiliki peran yang utama dalam memberikan pendampingan dan pengasuhan pada anak berkebutuhan khusus supaya anak dapat mengoptimalkan kemampuan serta perkembangannya dalam hal emosional. Keluarga terutama dari sosok orang tua seorang anak akan mendapatkan pembelajaran berbagai hal dasar sebelum dipengaruhi oleh situasi lingkungan yang ada di sekitarnya seperti situasi pergaulannya di sekolah, teman seumuran dan lingkungan lainnya. Oleh karena itu, orang tua harus bisa berperan sebagai panutan dan tentunya harus dapat memberikan arahan dan bimbingan terbaiknya kepada anak-anaknya. Ibu yang dalam hal ini memiliki kedekatan secara emosional memiliki peran yang sangat penting, yaitu memiliki kewajiban mendidik serta mengasuh dengan baik.

Pendidikan dan pengasuhan yang baik akan membentuk anak sebagai individu yang matang dalam hal intelektual dan emosional. Maka dari itu, seorang ibu sebagai sumber utama informasi anak harus memiliki ilmu dan wawasan yang luas agar dapat dibagikan kepada anaknya dan memberikan pendampingan yang optimal (Yulia, 2021).

Ibu merupakan guru pertama bagi anak-anaknya, dimana segala informasi dan ilmu disampaikan kepada anak melalui keluarga terutama seorang ibu. Ibu menjadi sosok penting yang dapat memicu dan mempengaruhi perkembangan anak sejak masih di dalam kandung sampai anak dilahirkan. Ibu adalah wanita yang umumnya dikaitkan dengan afektivitas yang kuat. Wanita memiliki sifat feminin seperti kebaikan dan pengertian. Setiap budaya selalu melihat sisi baik dan buruk seorang anak tergantung bagaimana cara ibu merawat anaknya. Peran ibu sangat berpengaruh dalam emosi anak dan membentuk temperamen pada anak (Yulia, 2021).

Ibu yang pertama kali mengetahui jika anaknya berkebutuhan khusus biasanya akan memunculkan dua sikap yang bertolak belakang, yaitu ada ibu yang akan menerima dengan baik dan memandang hal tersebut sebagai takdir yang sudah ditetapkan oleh Tuhan, tetapi ada juga ibu yang kurang bisa menerima dengan baik dan putus asa dengan takdir yang diberikan, semua itu dapat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Semua sikap penerimaan tersebut dipengaruhi oleh penerimaan diri dari masing-masing ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

Penerimaan diri ialah salah satu perilaku positif dalam menghargai segala kelebihan dan kekurangan yang akan membuat diri lebih bahagia dan tidak khawatir menjalani kehidupan sehari-hari karena dapat beradaptasi terhadap lingkungan dan dapat melihat potensi yang ada pada diri seseorang (Yurizka dkk., 2022). Penerimaan diri juga merupakan kemauan dalam menerima diri sendiri, termasuk kondisi fisik, psikologi sosial, dan aktualisasi diri, serta kelebihan dan kekurangan (Islami, 2020). Menurut penelitian tentang Penerimaan Diri Ibu yang mempunyai Anak Tunagrahita. Hasil penelitian tersebut menuturkan bahwa ada beberapa fase yang dilalui oleh ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan

khusus untuk mencapai tahap penerimaan. Beberapa fase tersebut yakni *denials*, *angers*, *bargainings*, *depressions* dan *acceptances*. Walaupun ibu telah berada pada tahap penerimaan, seorang ibu kadang-kadang bisa kembali ke tahap sebelumnya, hal ini dapat terjadi sesuai peristiwa yang dialami sang ibu. Fase-fase ini tidak harus dilalui dan terjadi dengan berurutan (Simamora, 2019). Demikian dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri ibu dengan anak berkebutuhan khusus masih tergolong rendah karena terdapat inkonsisten dalam tahap penerimaan dirinya. Rendahnya penerimaan diri yang serupa mungkin juga dialami oleh beberapa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Kudus.

Penelitian tentang Penerimaan Diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus menyatakan para ibu yang mempunyai penerimaan diri rendah, mengalami stress dan rasa malu dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus daripada ayah (Faradina, 2016). Dalam situasi sulit, para ibu seringkali berada di bawah tekanan dan stres yang lebih besar. Secara psikologis, sang ibu kehilangan harapan pada anaknya yang “tidak normal” namun harus menerima bahwa anaknya tidak sempurna. Ketidakpastian jangka panjang tentang perkembangan dan kondisi anak yang berkebutuhan khusus menghadirkan tantangan tersendiri bagi ibu (Iswinarti, 2020). Seorang ibu yang mengalami stress karena memiliki anak berkebutuhan khusus akan sangat mempengaruhi mental, pengendalian emosi dan penerimaan dirinya. Tak jarang ditemukan kasus mengenai tindakan kurang baik orang tua terhadap anaknya yang berkebutuhan khusus, seperti contoh kasus yang terjadi di Bekasi Jawa Barat, orang tua yang merantai anaknya yang berkebutuhan khusus berusia 15 tahun dengan alasan khawatir akan merugikan orang lain, ironisnya lagi sang ibu adalah guru dari Sekolah Luar Biasa (SLB) di kota tersebut, kasus-kasus yang sama pasti masih terjadi di berbagai tempat di Indonesia termasuk di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah.

Berikut merupakan salah satu contoh hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Kudus. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 19 Juni 2023, ibu berinisial AS memiliki anak berusia 9 tahun, menjelaskan:

“awalnya saya terkejut mas setelah tau kalau anak ternyata terlahir sebagai anak down syndrome. Jujur pas awal-awal saya sangat syok dan sangat sedih sekali, bahkan saya selama beberapa hari mengurung diri dikamar loh mas saat itu, terus merasa malu juga sama kerabat dan tetangga kalau anak saya ternyata gak normal. Dulu saya merasa gak adil kenapa harus saya yang mengalami hal ini, gak memungkiri saya juga sering capek karena menghadapi anak kaya gini kan juga perlu tenaga extra mas. Yah, saya berusaha terus sabar dan ikhlas, berdoa juga mas semoga selalu dikuatkan. Tapi ya jujur juga butuh waktu lama ya mas proses untuk menerima walaupun saya sudah merasa terbiasa menghadapi semuanya tapi gak dipungkiri kadang perasaan sedih, capek dan gak adil masih sering muncul mas.”

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Kudus. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 5 Juli 2023, ibu berinisial I memiliki anak berusia 7 tahun, menjelaskan :

“pertama kali saya tau anak saya seperti itu, wah saya bener-bener drop mas. Gak tau harus gimana, gak tau harus marah sama siapa. Ya saya sedih saya juga kecewa. Kecewa ke diri saya sendiri, ke suami bahkan ke Tuhan mas. Kok bisa anak saya terlahir sebagai anak Autis seperti ini. Rasa malu ke keluarga besar juga pasti ada mas, tapi saya tetap sayang dan berusaha memberikan yang terbaik untuk anak saya mas. Walaupun, jujur saya rasa sedih, kecewa itu masih ada gak bisa di pungkiri mas saya juga manusia biasa kan?”

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Kudus. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 5 Juli 2023, ibu berinisial F memiliki anak berusia 7 tahun, menjelaskan :

“pada awalnya yang pasti rasa malu mas yang muncul terus sedih juga, kecewa juga. Saya merasa pada saat kehamilan saya sudah memberikan yang terbaik pada anak to mas tapi kok malah lahir dengan keadaan yang begini, perasaan dan pikiran-pikiran yang gitu pasti ada mas. Terus juga malu juga gimana menyampaikan ke keluarga kalau anak saya mengidap down syndrome. Terus pas tetangga-tetangga pada jenguk juga saya merasa malu. Tapi mau bagaimana pun ini anak saya mas saya tetap berusaha memberikan yang terbaik buat dia tapi gak memungkiri juga kalo rasa-rasa kaya gitu ya pasti masih membebani saya.”

Berdasarkan dari hasil wawancara pada tiga ibu yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus di Kabupaten Kudus, bisa diambil sebuah kesimpulan bahwa para ibu tersebut cenderung mempunyai penerimaan diri rendah disertai dengan perasaan negatif seperti sedih, malu dan kecewa terhadap keadaan yang dihadapi,

namun berusaha untuk memahami dan memberikan respon yang baik agar tetap kuat dalam menerima kondisi yang dialami buah hatinya.

Salah satu komponen atau faktor yang mempengaruhi penerimaan diri ialah tidak adanya gangguan emosi yang meliputi adanya regulasi emosi (Hurlock, 1980). Regulasi emosi memiliki definisi sebagai kemampuan untuk mengendalikan dan menempatkan emosi yang muncul pada situasi dan kondisi yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Shaffer (2005), regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol emosi dengan kadar yang sesuai untuk mencapai tujuan tertentu. Salah satu tujuannya adalah mengelola emosi sehingga menghasilkan hal yang positif. Regulasi emosi menjadi salah satu factor yang bisa berpengaruh dalam pembentukan penerimaan diri seseorang selain pengertian diri, keinginan yang logis, tak adanya hambatan dari sekitar dan dukungan sosial (Rahayu & Ahyani, 2017). Regulasi emosi dipahami sebagai proses atau strategi yang memungkinkan individu untuk membentuk atau mengelola emosi mereka, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Megreya dkk., 2020). Kaitan antara regulasi emosi dan penerimaan diri yaitu sebagai pengendali emosi yang muncul dalam diri yang dipengaruhi oleh pengembangan kemampuan dalam mempertimbangkan dan menganalisis situasi yang terjadi, aspek-aspek ini sangat penting untuk individu mencapai tahap penerimaan diri, sehingga semakin baik regulasi emosi seseorang maka semakin baik juga penerimaan dirinya.

Berdasarkan penelusuran peneliti pada kepustakaan dan media elektronik, penelitian mengenai penerimaan diri pernah beberapa kali dilakukan oleh peneliti lain. Salah satu penelitian yang dilakukan yakni tentang Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara dengan subjek penderita kanker payudara di ruang rawat inap 1 yang mengalami konsep diri negatif dan tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan konsep diri dengan penerimaan diri pasien kanker payudara. (Made Merlin dkk., 2021). Lalu, ada juga penelitian tentang Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan dengan subjek remaja penyandang cacat tubuh laki-laki dan perempuan berusia antara 18 sampai dengan 24 tahun

yang kecacatannya diakibatkan kecelakaan dan penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. (Fatwa, 2012).

Pada penelitian kali ini, untuk mengembangkan penelitian baru mengenai penerimaan diri maka peneliti memakai variabel yang berdeda yaitu variabel regulasi emosi dan penerimaan diri dengan menggunakan metode kuantitatif untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Populasi subjek yang dipakai pada penelitian ini yakni ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus, dengan judul penelitian yang akan dilakukan yaitu Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kabupaten Kudus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penuturan mengenai latar belakang diatas bisa dirumuskan masalah dari penelitian ini, yaitu: Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Kudus?

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus.

D. Manfaat

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi serta masukan terhadap perkembangan ilmu psikologi terutama di bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan regulasi emosi dan penerimaan diri ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

b. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada masyarakat terutama kepada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, mengenai keterkaitan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang dalam menerima keadaan yang dialami. Dalam menilai diri sendiri bisa menjadi landasan bagi seseorang dalam mengambil sebuah keputusan untuk menerima apa yang terjadi kepada dirinya. Penerimaan diri sendiri dalam Islam merupakan bagian dari kajian Qona'ah. Arti Qona'ah adalah senang dan puas dengan segala pemberian yang diberikan oleh Allah Ta'ala. Sifat Qona'ah merupakan salah satu tanda yang memperlihatkan kesempurnaan iman seseorang, karena sifat ini menunjukkan keridhaan orang terhadap segala keputusan dan takdir Allah SWT, termasuk pembagian segala bentuk rizki (Pahlewi, 2020).

Penerimaan diri menurut Supratiknya (2016) adalah suatu perilaku individu dalam menghargai diri sendiri dan orang lain atau diartikan juga sebagai sikap realistik seseorang terhadap suatu kelebihan dan kekurangan, rela membuka diri kepada sekitar sehingga bisa menerima dan lebih mengenali kelemahan diri tanpa menyalahkan dirinya sendiri serta mengetahui potensi yang dimiliki. Hurlock (1980) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri baik akan memiliki tingkat kemampuan dan keinginan untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang mampu menerima diri didefinisikan sebagai individu yang tak mengalami permasalahan dan tak mempunyai beban emosi terhadap dirinya sendiri, serta memiliki lebih banyak peluang untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Sheerer (2018) mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap dalam menilai diri secara objektif serta menerima kelebihan dan kelemahan yang ada, sehingga individu yang dapat menerima diri dapat mengembangkan diri dan menjalani hidup dengan penuh tanggung jawab.

Jersild (1978) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sikap individu yang mampu menerima diri mencakup kondisi fisik, psikologis, sosial dan pencapaian yang ada baik kelebihan dan kekurangannya. Ross (Hayuning, 2013) juga berpendapat bahwa penerimaan diri dapat diartikan sebagai dasar bagi setiap orang untuk dapat menerima kenyataan yang terjadi di hidupnya, segala pengalaman, baik maupun buruk. Penerimaan ditandai dengan sikap positif, pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individu dan menyiratkan pengakuan atas perilakunya. Ross (Hayuning, 2013) menambahkan penerimaan diri sebagai keadaan saat seseorang dapat menghadapi kenyataan yang terjadi daripada menyerah pada keputusan yang telah dibuat. Ghufroon (2020) dalam bukunya juga menuturkan jika penerimaan diri berhubungan dengan persepsi positif pada diri, dengan hal itu, seorang individu dapat legowo dalam menerima dan memahami suatu kenyataan yang berbeda terhadap dirinya dan dapat menerimanya secara tenang.

Menurut penjabaran diatas, bisa disimpulkan yakni penerimaan diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan, damai, dan bahagia dengan menerima semua kelebihan dan kekurangan dirinya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan diri

Hurlock (1980) berpendapat bahwa penerimaan diri bisa terpengaruh oleh beberapa faktor, antara lain :

a. Pemahaman mengenai diri sendiri.

Hal ini mengertikan bahwa seorang telah memahami dan mengenali dirinya sendiri dari segi kemampuan dan ketidakmampuannya dalam menangani anaknya yang berkebutuhan khusus. Individu yang telah memahami dirinya akan menjadi tidak ketergantungan dengan kemampuan intelektual saja, dalam kata lain ibu tersebut akan lebih bisa memahami dirinya sendiri.

b. Adanya sesuatu yang realistik.

Dengan adanya harapan yang realistik terhadap sesuatu, maka akan memperbesar harapan itu agar dapat tercapai sehingga akan memunculkan kepuasan diri yang merupakan komponen terpenting dalam penerimaan diri.

c. Tidak terdapatnya hambatan dalam lingkungan.

Tidak adanya hambatan pada lingkungan sekitar membuat seorang lebih bisa mengekspresikan dirinya dan harapannya sehingga proses penerimaan diri akan berjalan dengan baik.

d. Sikap orang-orang sekitar yang menyenangkan.

Adanya sikap yang menyenangkan dari orang sekitar membuat seorang merasa lebih dihargai kemampuan sosialnya, tidak merasa menghadapi semuanya sendirian sehingga ia bersedia mengikuti kebiasaan lingkungan dengan baik.

e. Tidak terdapat gangguan emosional yang berat.

Tanpa adanya gangguan emosional yang berat akan menciptakan perasaan yang lebih bahagia.

f. Adanya pengaruh keberhasilan yang dialami secara kualitatif atau kuantitatif.

Keberhasilan yang didapatkan seorang akan membantu mempermudah dalam proses penerimaan diri yang sedang dilalui. Begitu pula sebaliknya, jika mendapatkan kegagalan maka besar kemungkinan terjadi penolakan diri.

g. Mengenal lingkungan yang memiliki support akan penyesuaian dirinya.

Mengenal seseorang dari lingkungan lain dengan penerimaan diri yang baik dapat membantu seseorang menyusun sikap-sikap positif terhadap dirinya, bertingkah laku baik, sehingga menimbulkan penilaian diri dan penerimaan diri yang baik.

h. Adanya sudut pandang diri yang luas.

Melalui pengalaman dan belajar dapat membantu seseorang dalam memperhatikan sudut pandang orang lain tentang perspektif diri.

Dalam hal ini tingkat pendidikan dan usia sangat berpengaruh untuk individu yang sedang dalam tahap meningkatkan sudut pandangnya.

i. Pengasuhan tepat dimasa lalu.

Masa lalu seseorang yang diasuh dengan cara yang lebih demokratis akan cenderung memiliki perkembangan dalam hal menghargai dirinya sendiri.

j. Struktur diri yang stabil.

Seorang yang memiliki struktur diri yang stabil akan dengan mudah menunjukkan konsep dirinya kepada individu lain. Hal ini membantu untuk lebih mengembangkan dan menerima apa yang terjadi pada dirinya.

Menurut Bernard (2018), bahwa faktor-faktor penerimaan diri dipengaruhi oleh dua hal, yaitu:

- a. Positivitas diri, menunjukkan sikap positif dalam segala hal termasuk hal-hal negatif yang dihadapi, termasuk menyesuaikan emosi yang dirasakan pada intensitas yang tepat.
- b. Mengevaluasi hal negatif yang terjadi pada diri sendiri, dinilai dari penilaian pribadi, pendapat lingkungan sekitar dan pendidikan sebagai dasar untuk memahami penilaian orang lain.

Sedangkan Sheerer (2018) mengutarakan bahwa beberapa faktor menjadi penghambat penerimaan diri yaitu :

- a. Adanya hambatan emosional yang berat.

Adanya hambatan emosional dalam kehidupan seseorang akan sangat berdampak terhadap penerimaan dirinya karena dengan adanya hambatan orang tersebut tidak mampu mengekspresikan emosinya dengan sepenuhnya sehingga memungkinkan seseorang tidak bisa menjadi dirinya sendiri dan tidak ada penerimaan diri di dalam dirinya.

- b. Sering berfikir negatif tentang masa depan.

Memikirkan hal negatif membuat seseorang berspekulasi buruk terhadap apapun termasuk dirinya sendiri sehingga tidak menimbulkan penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri ataupun orang lain.

- c. Sikap orang sekitar yang kurang mendukung dan tidak terbuka.

Tidak adanya dukungan dari orang terdekat akan membuat seseorang merasa terus menyalahkan diri dan keadaan sehingga tidak ada penerimaan diri yang baik di dalam dirinya.

- d. Hambatan dalam lingkungan.

Sama halnya dengan adanya hambatan emosional, dengan adanya hambatan dalam lingkungan membuat seseorang tidak mampu melakukan apa yang ia inginkan sehingga mempengaruhi penerimaan dirinya.

Menurut penjelasan di atas, maka bisa diambil kesimpulan jika faktor yang mendasari penerimaan diri yaitu sifat memahami diri, pemikiran logis, pola asuh, dukungan sekitar, dan tidak adanya gangguan emosi yang salah satunya meliputi kemampuan dalam mengendalikan emosi atau bisa disebut regulasi emosi.

3. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Supratiknya (2016) memaparkan aspek-aspek yang terdapat pada penerimaan diri, antara lain:

- a. Kemampuan mengungkapkan pikiran (terbuka)

Individu yang menerima diri sendiri akan mau dan mampu mengutarakan perasaan, pemikiran dan perilakunya kepada orang lain, sebagai bentuk keterbukaan untuk mengembangkan diri.

- b. Kondisi psikologis yang sehat (Kesehatan mental terjaga)

Psikologis yang sehat akan membuat individu dapat memahami kondisi dirinya, merasa dirinya sejajar dilingkungannya, penuh dukungan, merasa bermakna serta sanggup untuk mencintai diri sendiri.

- c. Memiliki penerimaan terhadap orang lain (lapang dada)

Individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri akan mampu juga untuk memahami hal positif dan negatif dari individu lain.

Sheerer (2018) menuturkan mengenai aspek-aspek yang ada dalam penerimaan diri seseorang, diantaranya yaitu :

- a. Menganggap diri sendiri sama atau sejajar.

Individu yang menganggap diri sendiri sama dan sederajat didalam lingkungannya, membuat orang tersebut merasa memiliki keistimewaan atau kekurangan daripada orang lain, sehingga membuat orang tersebut merasa tidak ada kesenjangan dalam kehidupannya.

- b. Mampu bertanggung jawab atas apa yang terjadi dan atas perbuatannya sendiri.

Seseorang yang mampu bertanggung jawab atas diri dan sekitarnya pasti akan memiliki penerimaan yang baik oleh lingkungan sekitarnya.

- c. Menerima pujian, celaan dan kritikan secara objektif.

Penerimaan diri terlihat dari keterbukaan seseorang terhadap kritik yang ia terima. Adanya keterbukaan yang diberikan akan membuat orang lain menerima dirinya dengan lebih baik.

- d. Mempercayai kemampuan diri sendiri dalam menghadapi kehidupan.

Seseorang yang mempercayai kemampuannya dalam menghadapi kehidupan akan merasa lebih percaya diri dan dapat mengembangkan dirinya agar lebih baik sehingga mendapatkan rasa puas terkait dirinya sendiri.

- e. Tidak menganggap diri sendiri sebagai individu yang kurang beruntung.

Seseorang yang tidak menganggap dirinya rendah pasti akan memiliki kepercayaan diri dan kekuatan dalam menghadapi kehidupan, sehingga ia dapat menerima segala hal yang ada dalam dirinya.

- f. Tidak takut atau malu jika mendapat celaan.

Seseorang yang dapat menerima segala komentar orang lain terhadapnya menandakan ia mempunyai penerimaan diri yang baik.

- g. Tidak menganiaya dan merasa benci terhadap diri sendiri.

Penerimaan diri terlihat dari sikap seseorang terhadap apa yang terjadi kepada kehidupannya. Penerimaan diri yang baik membuat orang lebih berpikir positif terhadap segala sesuatu.

Berger (2016) menjelaskan macam aspek penerimaan diri individu, antaralain;

- a. Dasar sikap dan perilaku yang bersumber dari nilai dan standar diri sendiri, yaitu untuk menjalani hidup individu harus memegang nilai-nilai didalam dirinya, bukan terpengaruh nilai-nilai luar.
- b. Keyakinan kuat dalam menghadapi kehidupan, yaitu individu memiliki kepercayaan diri dan lebih fokus untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- c. Mampu mengambil pujian atau kritikan dengan baik, yaitu seseorang akan memahami segala bentuk usul atau pun ulasan diri untuk mengembangkan dirinya.
- d. Menerima dengan napa adanya, yaitu individu berupaya mengubah sesuatu yang terjadi dalam diri tetapi berusaha menerima tanpa menyalahkan diri sendiri.
- e. Menganggap diri sama dengan individu lainnya, yaitu individu yang paham jika dirinya sama berharga.
- f. Berpikir realistis terhadap orang lain dan lingkungan sekitar, yaitu tidak berespektasi tinggi dengan segala sesuatu yang terjadi.
- g. Tidak menganggap diri sendiri aneh atau berbeda dengan orang lain, yaitu tidak merasa menyimpang atau aneh dalam berperilaku.
- h. Mampu mengontrol rasa malu, yaitu individu mampu menempatkan diri dalam bersosialisasi.

Menurut Porter (2022) beberapa aspek penerimaan diri diantaranya:

- a. Mampu menghargai, mengakui serta memenuhi kebutuhan seseorang untuk menyatakan perasaan mereka.
- b. Mengakui bahwa tiap individu memiliki keunikan tersendiri sehingga dapat menghormati keunikan tersebut.

- c. Memahami dan mevalidasi kebutuhan orang lain.
- d. Mampu memberikan kasih sayang dan cinta tanpa syarat.

Berdasarkan beberapa teori diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa seorang individu termasuk orang tua dalam aspek penerimaan dirinya mampu menerima kekurangan dan kelebihan setiap individu, percaya pada kemampuan diri sendiri, tanggung jawab, berorientasi pada hal dikeluar diri, yaitu bersikap terbuka terhadap orang lain agar mendapatkan pengakuan sosial, menerima kodrat sebagai manusia dan mampu beradaptasi dengan tekanan sosial, menyadari keterbatasan.

4. Karakteristik Individu Dengan Penerimaan Diri yang Baik

Islam menjelaskan, karakteristik seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik (Muhammad, 2022), diantaranya:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri untuk menghadapi hidup.

Orang yang percaya kepada kemampuannya sendiri akan lebih tegar dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Hal itu, akan membuat orang tersebut menerima segala sesuatu yang terjadi kepadanya.

- b. Menganggap orang lain berharga.

Orang yang memiliki sosok yang dianggapnya berharga akan berusaha memberikan segalanya kepada sosok tersebut sehingga membuatnya memiliki penerimaan diri yang baik terhadap dirinya dan sosok yang ia anggap berharga.

- c. Berani bertanggung jawab atas perilakunya.

Sikap bertanggung jawab yang dilakukan dan ditunjukkan oleh seseorang merupakan sebuah tanda bahwa ia telah menerima apapun yang terjadi kepada hidupnya.

- d. Menerima pujian atau kritik secara objektif.

Orang yang tidak anti terhadap respon yang diberikan lingkungan terhadapnya menandakan bahwa orang tersebut telah memiliki penerimaan diri yang baik.

- e. Tidak bertindak membatasi.

Dengan memberikan kebebasan mengekspresikan apapun yang ada dalam diri merupakan salah satu bentuk penerimaan diri yang baik.

- f. Tidak menyalahkan kekurangan orang lain dan tidak mengingkari kekuatan orang lain.

Bersikap adil dan tidak merendahkan orang lain merupakan salah satu bentuk dorongan dalam mencapai penerimaan diri yang baik.

Hjelle & Ziegler (2015) beropini bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yaitu mampu mengatasi kegagalan atau kesedihan, dan mampu mengatasi masalah emosional seperti depresi, marah, dan rasa bersalah adalah ciri-ciri penerimaan diri.

Menurut Jersild & Brook (1978) karakteristik penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki penilaian realistis tentang potensi yang dimilikinya dan menghargai dirinya sendiri
- b. Percaya pada prinsip tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain
- c. Menyadari kekurangan diri tanpa menyalahkan diri sendiri
- d. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa menyalahkan diri sendiri atas keadaan yang di luar kendalinya sendiri
- e. Memiliki kepekaan dan sadar akan tanggung jawabnya sendiri.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri dapat dilihat dari beberapa karakteristik dalam diri seperti percaya pada kemampuan diri, memiliki tanggung jawab, memiliki pemikiran realistis, peka terhadap sekitar dan mampu menerima kekurangan, hal tersebut akan membentuk individu menjadi seorang yang menerima dan mencintai diri sendiri.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kadar guna mengendalikan dan menempatkan emosi yang muncul pada situasi dan kondisi yang sesuai agar mencapai

suatu tujuan. Thompson (2007) menggambarkan regulasi emosi sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengolah emosi secara efektif sehingga mempunyai pemahaman dan ketahanan yang baik dalam menghadapi sebuah permasalahan. Menurut Shaffer (2005), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi yang timbul dengan kadar yang tepat untuk mencapai tujuan tertentu. Salah satu tujuannya adalah mengelola emosi sehingga menghasilkan hal yang positif.

Sementara itu, menurut Gross dan Jhon (2020) regulasi emosi yaitu kemampuan individu untuk memahami atau tidak memahami pemikiran serta perilaku yang dimunculkannya berdasarkan emosi, baik positif maupun negatif. Gross (2015) juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan, merasakan dan bagaimana mengekspresikan emosinya. Regulasi emosi juga bisa dijabarkan sebagai kemampuan melakukan evaluasi dan memodifikasi respons emosional untuk berperilaku dengan cara tertentu tergantung pada situasinya. Kemudian, menurut Wilson (Damariatna, 2020) Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menghadapi kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dialami, kemampuan menenangkan diri dari efek psikologis akibat kuatnya intensitas emosi, memfokuskan kembali dan mengatur perilaku secara tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan individu secara sadar maupun tidak disadari untuk mengatur dan mengendalikan emosi yang muncul pada tingkatan yang tepat bertujuan untuk mencapai sesuatu yang mencakup kemampuan dalam mengontrol perasaan, respon, berfikir dan bagaimana cara cepat untuk menenangkan diri.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Terdapat empat aspek yang biasa digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi menurut Gross (2015) yaitu :

a. Strategi regulasi emosi (*stretegies*)

Kemampuan ini merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi, saat seseorang sudah mampu menemukan sebuah cara untuk menekan emosi negative sehingga dengan cepat menenangkan dirinya.

b. Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goals*)

Dalam kemampuan ini seseorang tidak terpengaruh saat terpapar oleh emosi negative sehingga tetap bisa berfikir positif dan melakukan aktivitasnya dengan baik.

c. Mengontrol emosi (*impulse*)

Dalam kemampuan ini seseorang dapat mengontrol emosi yang sedang dirasakan sehingga dapat resepon emosi tersebut lewat nada bicara, tingkah laku dan fisiologis yang tepat tanpa menunjukkan respon yang berlebihan.

d. Menerima respon emosi (*acceptance*)

Dalam kemampuan ini seseorang dapat menerima segala kejadian yang menimbulkan emosi negative sehingga tidak merasa malu dan lebih legowo dalam merasakan emosi tersebut.

Thompson (2007) mengemukakan beberapa aspek dalam regulasi emosi, antarlain:

a. *Emotions monitoring*

Merupakan kelebihan seseorang agar dapat sadar dan paham atas semua hal yang dialami oleh dirinya serta merupakan dasar dari seluruh aspek, artinya dalam tahapan ini akan membantu seseorang untuk mencapai tahap-tahap berikutnya. Tahap ini membantu seseorang agar dapat terhubung dengan emosi, pikiran dan hal yang terhubung lainnya sehingga seseorang mampu menafsirkan setiap emosi yang muncul.

b. *Emotions evaluating*

Salah satu kemampuan dalam diri seseorang guna mengatur dan menyeimbangkan semua emosi yang dialami dirinya. Seperti halnya jika seseorang mengalami perasaan marah dan benci, namun kemudian

mampu menerima semua yang terjadi, tidak menolak dan berusaha mengatur emosinya secara seimbang.

c. *Emotions modifications*

Merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk merubah emosi yang dirasakan sehingga memberikan motivasi tersendiri kepada orang tersebut terutama saat berada pada situasi putus asa dan mendesak. Adanya kemampuan ini membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat bertahan dalam permasalahan yang dihadapi.

Menurut beberapa penjelasan diatas bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat beberapa aspek seperti mengatur, mengevaluasi dan mengubah emosi, hal-hal tersebut saling berkaitan dan digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang sehingga orang tersebut dapat menciptakan respon emosi yang lebih baik dan membantu dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

3. Karakteristik Regulasi Emosi yang Baik

Menurut Martiin (Wicaksana, 2018), terdapat beberapa hal untuk dapat melihat karakteristik seseorang memiliki regulasi emosi, antara lain:

- a. Mampu mengatur emosi negatif, yaitu individu bisa mengendalikan emosi menjadi sesuatu yang dapat mengembangkan dirinya.
- b. Mau melakukan introspeksi dan relaksasi diri, individu membuka diri atas segala kesalahan yang dilakukan dan menjadikannya pembelajaran.
- c. Tidak gampang berputus asa dalam menghadapi permasalahan, individu mampu mengolah emosinya menjadi semangat untuk menghadapi masalah.
- d. Mampu bertanggung jawab atas kebahagiaan dan perasaan diri sendiri, yaitu mampu mengendalikan segala hal yang dirasakan dan emosi yang ditunjukkan.
- e. Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain, yaitu mampu memahami lingkungan dan mampu menempatkan diri.

- f. Intensitas merasakan emosi positif lebih tinggi dibandingkan emosi negatif, yakni individu yang memiliki regulasi emosi baik akan lebih menunjukkan hal-hal positif dikehidupannya.

Goleman (2007) menuturkan bahwa kemampuan regulasi emosi seseorang dapat dilihat dari 6 hal, yaitu:

- a. Mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, yaitu mampu melakukan komunikasi dan menempatkan diri di lingkungan.
- b. Memiliki kendali diri yang baik, yaitu mampu mengatur emosi dan perilaku yang akan ditunjukkan.
- c. Toleransi yang terhadap rasa frustrasi, yaitu memiliki keterbukaan terhadap perasaan negatif yang dirasakan.
- d. Tidak gegabah dan selalu bersikap hati-hati, yaitu selalu memiliki perhitungan disetiap situasi yang dihadapi.
- e. Memiliki keuletan dalam menghadapi tantangan, yaitu mampu memahami dan mengatasi masalah dengan kemampuan sendiri.
- f. Berpandangan positif terhadap diri dan lingkungan sekitar, yaitu berprasangka baik pada setiap hal yang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan, terdapat beberapa karakteristik untuk melihat kemampuan regulasi seseorang yaitu mampu mengatur emosi, mau mengintrospeksi diri, tidak mudah putus asa, peka terhadap lingkungannya dan penuh dengan emosi positif. Semua hal tersebut saling berkaitan dan meningkatkan regulasi emosi seseorang.

4. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2020) strategi regulasi emosi terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan, antara lain:

- a. Pemilihan situasi

Pemilihan situasi untuk memilih bersosialisasi atau menutup diri guna mengatur emosi.

b. Perubahan situasi

Mengubah situasi yang dipilih agar dapat berpengaruh dalam pengendalian emosi.

c. Penyebaran perhatian

Fokus pada suatu aspek dalam situasi, bertujuan untuk tetap berkonsentrasi dalam memecahkan masalah.

d. Perubahan kognitif

Individu akan memandang suatu aspek dalam situasi sebagai hal yang dapat merubah pikiran, respon emosi dan perilaku, sehingga mendapatkan keterangan dalam suatu situasi.

e. Perubahan respon

Kemampuan individu dalam mengatur respon emosi yang akan ditampilkan untuk memahami sebuah situasi.

Kesimpulan dari pemaparan di atas, ialah strategi regulasi emosi terdiri dari beberapa tahapan yaitu pemilihan, perubahan, penyebaran pada situasi serta perubahan kognitif dan juga perubahan respon. Hal-hal tersebut saling berkaitan sehingga memastikan bahwa seseorang memiliki regulasi emosi yang baik.

C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kabupaten Kudus

Penerimaan diri adalah tolak ukur dalam hal pengelolaan emosi seseorang. Untuk dapat mengelola atau mengatur emosi dengan baik seorang individu harus bisa memahami dan menerima semua hal yang terjadi dikehidupannya, sehingga akan memunculkan sikap-sikap positif yang akan membantu seseorang dalam menghadapi kehidupannya. Penerimaan diri merupakan suatu sikap positif dalam menghargai segala kelebihan dan kekurangan yang akan membuat diri lebih bahagia dan tidak khawatir menjalani kehidupan sehari-hari karena merasa dapat beradaptasi terhadap lingkungan dan dapat melihat potensi yang ada pada diri seseorang (Yurizka dkk., 2022). Penerimaan diri bisa diartikan juga sebagai kemauan untuk menerima diri sendiri atau orang lain, termasuk kondisi fisik,

psikologi sosial, dan aktualisasi diri, serta kelebihan dan kekurangan (Islami, 2020).

Terbentuknya penerimaan diri pada individu dapat didasari beberapa faktor, diantaranya yakni adanya regulasi emosi (Hurlock, 1980). Regulasi emosi sendiri adalah suatu kemampuan atau kelebihan yang dipunyai individu untuk memberikan nilai, mengatasi, mengolah dan mengungkap emosi yang dikeluarkan sehingga dapat merespon keadaan dengan tepat sesuai kondisi yang terjadi, baik secara sadar maupun tidak (Suratno, 2015). Seorang yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan mampu mengolah emosi yang ia keluarkan dan dapat merespon setiap situasi yang terjadi dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan, dijelaskan bahwa ditemukan keterkaitan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri. Adanya hubungan positif antara kedua variable yang diteliti yaitu semakin tinggi regulasi emosi maka penerimaan diri akan ikut tinggi juga, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi seseorang, akan rendah juga penerimaan dirinya (Ainur, 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi dengan penerimaan diri mempunyai hubungan positif yang berperan penting pada kehidupan seseorang.

Penerimaan diri dapat muncul karena adanya kemauan untuk mengevaluasi hal negatif yang terjadi pada diri sendiri atau dalam hal ini juga bisa disebut sebagai regulasi emosi, berdasarkan penilaian diri dan pendapat orang lain yang didasari dengan pendidikan (Dewi, 2017). Menurut Hurlock (1980) salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada penerimaan diri seseorang ialah tidak adanya gangguan emosional yang meliputi adanya regulasi emosi. Hal ini karena seseorang yang mampu menerima sesuatu yang terjadi pada dirinya juga akan mampu mengendalikan emosi yang akan ditunjukkan.

Regulasi emosi sangat berperan penting dalam penerimaan diri seseorang sebab dengannya akan mengarahkan seseorang pada sikap positif terhadap lingkungannya. Regulasi emosi ialah kelebihan dalam menyeimbangkan emosi,

melakukan evaluasi dan mengubah respon serta menunjukkan sikap positif sesuai dengan keadaan yang terjadi (Setiadji, 2019).

Regulasi emosi dan penerimaan diri termasuk beberapa faktor psikologis yang saling berkaitan dalam hidup individu. Penelitian ini akan berfokus pada hubungan regulasi emosi dan penerimaan diri ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Memiliki anak dengan kebutuhan khusus tentu menjadi tantangan kehidupan dan akan mempengaruhi mental dan emosi seorang ibu, namun akan menjadi sebuah berkah tersendiri bagi para orang tua yang mampu membesarkan anaknya dengan baik. Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memiliki keterbatasan dalam hal fisik, mental, pemahaman akan pengetahuan, sosial dan pengendalian emosi yang bisa menghambat perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak seusianya.

Penelitian yang dilakukan oleh Faradina pada tahun 2016 mengenai penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menyatakan bahwa orang tua akan lebih banyak mengalami stress dan malu dalam mengasuh anak yang berkebutuhan khusus, dalam hal ini terkhusus untuk seorang ibu (Faradina, 2016). Dalam situasi sulit, para ibu sering berada di bawah tekanan dan stres yang meningkat. Secara psikologis, sang ibu kehilangan harapan pada anaknya yang “tidak normal” namun harus menerima bahwa anaknya tidak sempurna. Ketidakpastian jangka panjang tentang perkembangan dan status anak berkebutuhan khusus menghadirkan tantangan tersendiri bagi para ibu, dan tingkat stres menjadi lebih besar ketika ibu tidak dapat mengatur atau meregulasi emosi negatif yang dirasakannya. Dalam situasi ini, biasanya seorang ibu akan memunculkan dua sikap yang bertolak belakang yaitu ada yang menerimanya sebagai takdir, namun ada pula yang menolak takdir tersebut. Tentu, hal ini akan sangat berpengaruh pada perkembangan sang anak.

Salah satu penelitian yang dilakukan Utami pada tahun 2021 berjudul Hubungan Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri pada Usia Dewasa Awal Dusun Krajan yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek individu usia dewasa awal dengan rentang umur 18-40 tahun sejumlah 132 orang. Hasil

penelitian ditemukan hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan diri subjek (Utami, 2021)

Aris dan Rinaldi pada tahun 2015 pada penelitiannya berjudul hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri Wanita *premenopause* yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek 75 ibu-ibu berusia 40-55 tahun. Hasil pada penelitian ini dijelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri (Aris & Rinaldi, 2015). Maknanya terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada objek penelitian. Hal ini bisa dipahami bahwa semakin tinggi regulasi emosi, tinggi pula penerimaan diri seseorang, serta memungkinkan terjadi juga pada subjek yang akan diteliti yaitu ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus.

D. Hipotesis

Hasil dari pemaparan diatas, peneliti dapat mengajukan hipotesis penelitian yaitu “ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus”. Dengan demikian, dapat dikatakan semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi juga penerimaan diri pada ibu, begitu pula sebaliknya yaitu semakin rendah penerimaan diri maka makin rendah juga regulasi emosi seorang ibu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel yakni langkah awal guna menentukan variabel penelitian utama serta menetapkan kegunaan atau manfaat dari variabel tersebut didalam penelitian (Azwar, 2017). Penelitian ini didasarkan menggunakan metode pendekatan kuantitatif, yang menekankan analisis data numerik yang dihitung secara statistik. Pendekatan ini biasanya menggunakan data penelitian inferensial atau dengan menguji hipotesis. Metode kuantitatif dapat digunakan untuk menentukan pentingnya perbedaan antara kelompok data dan pentingnya variabel utama penelitian. Data untuk penelitian ini didapatkan melalui variabel yang sudah ditentukan sebelumnya lalu setelah itu diukur dengan instrument yang telah disusun (Azwar, 2017).

Variabel penelitian yakni atribut, properti atau nilai seseorang, objek, atau aktivitas dengan ragam tertentu yang kemudian ditunjuk oleh peneliti untuk dipahami hingga mencapai suatu kesimpulan (Azwar, 2017). Pada penelitian ini adapun variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Variabel bebas yaitu variable yang memiliki sifat mempengaruhi variabel lainnya (variabel tergantung). Variabel tergantung atau juga bisa disebut variabel terikat yaitu variabel yang diukur untuk menentukan besarnya pengaruh variabel tambahan. Berikut merupakan variabel yang akan digunakan dalam penelitian kali ini, antara lain:

1. Variabel bebas (X) : Regulasi emosi
2. Variabel tergantung (Y) : Penerimaan diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu suatu definisi atau pengertian yang meliputi variable yang dirumuskan didasari oleh karakteristik atau sifat dari variabel yang diamati. Definisi operasional juga berisikan sebuah penjelasan mengenai variabel yang digunakan dan diolah menggunakan suatu metode penelitian tertentu (Azwar, 2017). Tujuan dari definisi operasional sendiri yaitu untuk menjabarkan penjelasan mengenai pemahaman operasional dari variabel-variabel didalam

penelitian yang memiliki sifat abstrak lalu dijadikan sebuah konsep sehingga mampu diukur keasliannya serta membuat persepsi yang sejalan untuk terhindar dari kesalahpahaman saat menafsirkan sebuah variabel. Pada penelitian yang dilaksanakan kali ini, peneliti memakai 2 variabel, antara lain:

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri yaitu sikap toleransi individu terhadap masalah yang dirasakan, baik positif maupun negatif, yang diwujudkan dalam bentuk tindakan, kepedulian, dukungan dan perhatian untuk meningkatkan dukungan sosial, kedamaian, kesejahteraan dan ketenangan. Pada variabel penerimaan diri peneliti akan memakai skala penerimaan diri yang disusun bersumber dari aspek-aspek menurut Supratiknya (2016) yang meliputi aspek kemampuan mengungkapkan pikiran, kondisi psikologis yang sehat dan memiliki penerimaan terhadap orang lain.

Berdasarkan skor dari skala tersebut akan diperoleh jika semakin tinggi skor didapatkan dari skala, semakin tinggi penerimaan diri subjek, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor didapatkan dari skala, semakin rendah penerimaan diri subjek.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu perencanaan yang meliputi pemikiran yang disadari maupun yang tidak disadari individu perihal mengatur serta mengendalikan emosi agar muncul dalam tingkatan yang sesuai. Hal ini bertujuan agar memperoleh sesuatu dan mendapatkan metode cepat dalam menangkan diri sesaat setelah merasakan sesuatu yang membuat individu kehilangan kontrol emosinya. Pada variabel regulasi emosi, peneliti memakai skala berdasarkan aspek-aspek dari Thompson (2007) yaitu *emotion mentoring*, *emotion evaluating* dan *emotions modifications*.

Berdasarkan skor dari skala tersebut akan menunjukkan jika makin tinggi skor, tinggi pula regulasi emosi subjek, begitu juga makin rendah skor maka rendah pula regulasi emosi subjek.

C. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2014) Polulasi yakni area generalisasi atau cakupan dari sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu, sehingga populasi dapat terdiri dari banyak orang atau bahkan benda-benda lainnya. Populasi pada penelitian ini yakni Ibu dari siswa dan siswi di SLB Kabupaten Kudus berdasarkan data pokok sekolah dari jenjang Calistung, SD, SMP dan SMA berjumlah 695 orang, dengan penjabaran sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian

No.	Sekolah	Jumlah
1.	SLBS Sunan Muria Kudus	178
2.	SLB Negeri Cendono Kudus	179
3.	SLB Negeri Kaliwungu Kudus	120
4.	SLB Negeri Purwosari Kudus	218
	Jumlah	695

2. Sampel

Sampel yaitu bagian didalam populasi yang mempunyai ciri-ciri dan digunakan peneliti dalam penelitiannya. Sampel adalah bagian populasi yang karakteristi atau cirinya dianalisis, serta dapat mewakili seluruh populasi sedemikian rupa sehingga jumlah yang dipakai pada penelitian menjadi lebih kecil atau sama dari jumlah populasi, tergantung dari besarnya populasi dan keterbatasan penelitian seperti penghematan biaya, waktu, tenaga, jaminan ketelitian dan bobot hasil. Penelitian ini akan mengambil sampel dengan karakteristik ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus dan sampel yang dipilih untuk pelaksanaan penelitian yaitu ibu anak berkebutuhan khusus di SLBN Purwosari Kudus dan SLBN Kaliwungu Kudus sebanyak 338 orang.

3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* ialah metode yang bertujuan untuk mendapatkan sampel secara garis besar. Teknik *sampling* akan menentukan jumlah subjek yang dipakai pada penelitian (Sugiyono, 2014). Teknik *sampling* yang

dipakai pada penelitian kali ini ialah *cluster random sampling*. Penjelasan sederhana dari *cluster random sampling* merupakan sistem pengambilan sampel yang dikelompokkan menjadi grup dan diambil secara acak (Sugiyono, 2014). Pada penelitian kali ini subjek yang akan diambil adalah ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Pemilihan untuk sampel penelitian yakni SLB yakni SLBN Purwosari Kudus dan SLBN Kaliwungu Kudus. Kemudian, sisanya yakni SLBN Cendono Kudus dan SLBS Sunan Muria Kudus sebagai sampel uji coba.

4. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data yakni proses sistematis guna mendapatkan informasi yang diperlukan. Tujuan dari proses pengumpulan data kegiatan penelitian adalah menyampaikan informasi tentang variabel yang diteliti secara efektif dan tepat. Pada penelitian ini, skala dibuat memakai metode pertanyaan-pertanyaan yang tersusun, bertujuan untuk menyatakan atribut tertentu yang dihasilkan lewat respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017). Tujuan pengumpulan data adalah untuk mengetahui lebih banyak tentang variabel yang penelitian. Dua skala yang dipakai dalam penelitian ini yakni skala penerimaan diri dan skala regulasi emosi.

Skala pada penelitian kali ini akan dibuat menggunakan alternatif jawaban, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Setiap aitem akan menjelaskan indikator yang tidak sama dan akan dibedakan melalui dua jenis aitem yakni *favorable* dan *unfavorable*. Pada aitem *favorable* akan mendapatkan skor 4 jika subjek menjawab SS, skor 3 pada jawaban S, skor 2 pada jawaban TS dan mendapat skor 1 jika menjawab STS. Sedangkan, pada jawaban aitem *unfavorable* akan diberikan skor 4 jika subjek menjawab STS, skor 3 untuk jawaban TS, skor 2 untuk jawaban S dan skor 1 untuk jawaban SS.

a. Skala Penerimaan Diri

Skala penelitian ini ditujukan untuk melihat dan mengukur penerimaan diri pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Skala pengukuran penerimaan diri yang akan dipakai untuk penelitian kali ini yaitu skala yang dirancang peneliti dari aspek-aspek yang diutarakan oleh Supratiknya (2016) yaitu mencakup kemampuan mengungkapkan pikiran, kondisi psikologis yang sehat dan penerimaan terhadap orang lain.

Tabel 2. Blueprint Penerimaan Diri

No.	Aspek-Aspek Penerimaan Diri	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kemampuan mengungkapkan pikiran.	5	5	10
2.	Kondisi psikologis yang sehat.	5	5	10
3.	Penerimaan terhadap orang lain.	5	5	10
Total		15	15	30

b. Skala Regulasi Emosi

Skala penelitian ini ditujukan untuk mengukur regulasi emosi ibu yang mempunyai anak kebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Skala pengukuran regulasi emosi yang dipakai untuk penelitian kali ini yakni skala yang disusun berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Thompson (2007) yang mencakup adanya *emotions monitoring*, *emotions evaluating* dan *emotions modifications*.

Tabel 3. Blueprint Regulasi Emosi

No.	Aspek-Aspek Regulasi Emosi	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Emotions monitoring</i>	5	5	10
2.	<i>Emotions evaluating</i>	5	5	10
3.	<i>Emotions modifications</i>	5	5	10
Total		15	15	30

D. Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas atau sama halnya dengan *validity* memiliki arti sebagai suatu hal untuk mengukur kecermatan dan kepastian dalam melakukan fungsi suatu tes atau instrument penelitian (Pradana, 2022). Hal ini akan menunjukkan sejauh mana skala yang digunakan dapat menunjukkan keakuratan data mengenai atribut yang disusun. Instrument yang berfungsi dengan baik akan memiliki validitas yang tinggi, sementara instrumen yang kurang berfungsi akan memiliki validitas yang rendah. Alat ukur yang digunakan peneliti harus bervaliditas tinggi sehingga hasil bisa dianggap valid, sedangkan yang bervaliditas rendah akan dianggap kurang valid.

Peneliti menggunakan validitas isi yakni suatu jenis validitas dengan melakukan penyusunan bentuk instrumen penelitian guna mengukur konsep yang harus diuji. Validitas isi akan diukur menggunakan analisis rasional, yakni bagaimana aitem bisa dianggap sesuai dan bisa digunakan tidak hanya berlandaskan penelitian dari peneliti tapi juga berdasarkan penilaian ahli yang kompeten, dalam hal ini yakni dosen pembimbing (Azwar, 2012).

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda pada aitem merupakan sesuatu untuk melihat sejauh apa sebuah aitem dapat memilah antara individu dengan kelompok yang mempunyai ketentuan ataupun tidak untuk bisa diukur (Ahmad, 2020). Indikator daya beda berpusat pada kecocokan antara fungsi sebuah aitem dengan fungsi sebuah skala secara menyeluruh.

Suatu aitem memiliki batas kriteria berdasarkan korelasi $r_{ix} \geq 0,30$. Keseluruhan aitem dapat dikatakan tinggi atau memiliki hasil memuaskan jika memiliki batas minimal koefisiensi korelasi sebesar 0,30. Aitem yang berkorelasi kurang dari 0,30 dapat diartikan mempunyai daya beda yang dikatakan rendah. Sedangkan, aitem yang mempunyai koefisiensi korelasi melebihi 0,30 bisa dijadikan untuk skala. Namun, jika banyak aitem yang valid kurang cukup maka batasan kriteria memiliki toleransi penurunan

menjadi 0,25 (Azwar, 2012) Teknik korelasi yang akan digunakan untuk menghitung daya beda aitem pada penelitian kali ini adalah *product moment* dan dikerjakan melalui SPSS (*Statistical Packages for Social Science*).

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan pengertian mengenai sejauh apa alat ukur dapat melakukan pengukuran lebih dari satu kali dan akan tetap memiliki hasil sama, serta pengukuran bisa dipercaya (Azwar, 2012). Reliabilitas bisa dikatakan koefisien apabila dalam rentang angka 0 sampai 1,00. Namun, jarang ditemukan koefisien diangka 1,00 maka jika pengukuran koefisien realibilitas meninggi mendekati 1,00 dikatakan reliabel sedangkan jika semakin rendah mendekati 0 dikatakan reliabilitasnya rendah (Azwar, 2012). Teknik analisis *alpha cronbach* akan digunakan dalam penelitian kali ini untuk melihat reliabilitas alat ukur dan dikerjakan memanfaatkan program SPSS (*Statistical Packages of Social Science*).

E. Teknik Analisis Data

Pelaksanaan analisis data bertujuan memberi jawaban atas rumusan masalah yang sudah dirumuskan peneliti guna mendapatkan hasil yang baik dalam penelitian. Analisis data ialah suatu metode ilmiah yang berisikan cara mengolah, mengumpulkan, menyusun dan menyajikan analisis data dalam angka yang nantinya akan dibuat sebuah kesimpulan akhir (Azwar, 2012). Guna menentukan hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan diri, penelitian ini menggunakan metode teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson*. Analisa data pada penelitian dikerjakan memakai program SPSS (*Statistical Packages of Social Science*).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Saat penelitian ingin diselenggarakan, seorang peneliti akan melakukan sebuah orientasi kancan penelitian supaya semua dapat berjalan lancar. Pada tahap permulaan yang harus dikerjakan peneliti adalah memutuskan tempat untuk melakukan penelitian. Penelitian kali ini mengambil tempat di SLB Kabupaten Kudus.

Terdapat beberapa SLB di Kabupaten Kudus yang meliputi SD, SMP dan SMA sederajat, diantaranya yaitu SLBN Purwosari Kudus yang didirikan oleh pemerintah pada tanggal 2 Oktober 1989 dengan SK pendirian sekolah : 421.2/Neg/02214/1989 dengan jumlah siswa saat ini yaitu 125 orang dan bapak Edi Sujito sebagai Kepala Sekolah saat ini, SLBN Cendono Kudus yang didirikan oleh pemerintah pada tanggal 10 Februari 1989 dengan SK pendirian sekolah : 421.2/Neg/022214/1989 dengan jumlah siswa saat ini yaitu 181 orang dan bapak Kuntjoro Hadi Witjaksono sebagai Kepala Sekolah saat ini, Lalu, SLBN Kaliwungu Kudus didirikan pemerintah 2 Oktober 1989 dengan SK pendirian sekolah : 431.2/Neg/02214/1989 dengan jumlah siswa saat ini yaitu 100 orang dan Bapak Eko Puji Widodo sebagai Kepala Sekolah saat ini. Serta, terdapat SLBS Sunan Muria Kudus yang didirikan pada tanggal 13 Oktober 2004 dengan SK pendirian sekolah : 425.1/44154 dengan jumlah siswa saat ini yaitu 178 orang dan ibu Diana Marthasari sebagai Kepala Sekolah saat ini.

Beberapa SLB ini berlokasi tersebar wilayah di Kabupaten Kudus, untuk SLB Purwosari sendiri terletak di Kecamatan Kota, lebih tepatnya berada di Jl. Ganesha II Purwosari, SLBN Kaliwungu terletak di Jl. Jepara Km 7, Kec. Kaliwungu. Sedangkan, SLBN Cendoro dan SLBS Sunan Muria Kudus tertelak hampir berdekatan dan sama-sama berada di daerah Kecamatan Dawe, lebih tepatnya di Jl. Gebog Madu, Kabupaten Kudus.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian yang dilakukan tentu perlu dipersiapkan dengan sangat matang dan sesuai prosedur yang berlaku. Bentuk persiapan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan mengajukan pembuatan surat izin atau surat pengantar dari Universitas, dilakukan dengan cara menghubungi bagian TU Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk pembuatan surat yang diperlukan yang nantinya surat tersebut akan ditujukan kepada kepala sekolah. Persiapan penelitian dilakukan melalui beberapa proses, diantaranya :

a. Persiapan Perizinan

Tahapan pertama dalam melakukan penelitian yaitu dengan mempersiapkan surat perizinan penelitian. Surat perizinan penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas akan diberikan kepada SLB yang menjadi tempat penelitian yaitu SLB Sunan Muria Kudus untuk pelaksanaan tryout dan SLBN Cendono serta SLBN Purwosari dan SLBN Kaliwungu untuk pelaksanaan penelitian. Dalam pelaksanaan tryout dan penelitian, peneliti menyerahkan surat izin dengan nomor 171/C.1/Psi-SA/I/2024, 172/C.1/Psi-SA/I/2024, 250/C.1/Psi-SA/I/2024 dan 248/C.1/Psi-SA/I/2024 untuk permohonan izin melakukan penyebaran skala.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian kali ini menggunakan skala sebagai alat ukur psikologi. Skala adalah jenis alat yang digunakan untuk mengukur atribut penelitian, seperti pertanyaan-pertanyaan yang dibuat peneliti yang disusun berdasarkan aspek-aspek pada variabel penelitian.

Skala yang dipergunakan pada penelitian ini ada 2 yakni skala penerimaan diri dan skala regulasi emosi. Penjelasan masing-masing skala sebagai berikut:

1) Skala Penerimaan Diri

Skala ini dibuat dengan aspek yang dicetuskan Supratinya (2016), yaitu mencakup kemampuan mengungkapkan pikiran,

kondisi psikologis yang sehat dan penerimaan terhadap orang lain. Skala ini terdapat 30 aitem dengan penjabaran yaitu 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*, antarlain:

Tabel 4. Sebaran Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek-Aspek Penerimaan Diri	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kemampuan mengungkapkan pikiran.	1, 2, 5, 6, 9	3, 4, 7, 8, 10	10
2.	Kondisi psikologis yang sehat.	11, 12, 15, 16, 19	13, 14, 17, 18, 20	10
3.	Penerimaan terhadap orang lain.	21, 22, 25, 26, 29	23, 24, 27, 28, 30	10
Total		15	15	30

2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi disusun menggunakan aspek-aspek yang dicetuskan oleh Thompson (2007) yang mencakup adanya *emotions monitoring*, *emotions evaluating* dan *emotions modifications*. Skala ini terdapat 30 aitem dengan penjabaran yaitu 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*, antarlain:

Tabel 5. Sebaran Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek-Aspek Regulasi Emosi	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Emotions monitoring</i>	1, 2, 5, 6, 9	3, 4, 7, 8, 10	10
2.	<i>Emotions evaluating</i>	11, 12, 15, 16, 19	13, 14, 17, 18, 20	10
3.	<i>Emotions modifications</i>	21, 22, 25, 26, 29	23, 24, 27, 28, 30	10
Total		15	15	30

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan agar memahami reliabilitas skala dan daya beda pada aitem. Uji coba alat ukur diselenggarakan tanggal 24 Januari 2024. Penyebaran alat ukur menggunakan kuisioner cetak sebanyak 105 kuisioner sesuai dengan jumlah siswa siswi yang ada dilapangan dengan memberikan kepada ibu siswa yang sedang

menunggu anak di sekolah dan meminta bantuan pihak sekolah untuk membagikan kuisioner kepada ibu siswa dan dikumpulkan kembali sesuai waktu yang ditentukan. Subjek pada uji coba alat ukur kali ini adalah ibu dari siswa SLB Sunan Muria Kudus dan SLBN Cendono Kudus. Dalam proses pengumpulan data 2 sekolah dibutuhkan waktu 9 hari dihitung dari tanggal 24 Januari sampai dengan 1 Februari 2024.

Tabel 6. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Sekolah	Jumlah data siswa	Skala Disebar	Skala Kembali
SLB Sunan Muria Kudus	178	50	26
SLBN Cendono Kudus	179	55	18
Total	357	105	44

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Skor diberikan kepada jawaban responden, setelah itu peneliti melaksanakan uji daya beda serta estimasi reliabilitas kepada skala yang ada. Uji daya beda mempunyai tujuan untuk melihat apakah aitem-aitem bisa memisahkan individu berdasarkan atribut yang diukur atau tidak. Daya beda aitem dapat dibidang tinggi apabila nilai koefisien korelasinya $\geq 0,300$ dan dibidang rendah apabila $\leq 0,300$, hal tersebut didapatkan dengan memanfaatkan *product moment pearson* (Azwar, 2021). Berikut merupakan hasil dari hitungan daya beda aitem dan estimasi reabilitas aitem, antarlain:

1) Skala Penerimaan Diri

Hasil uji daya beda aitem pada skala penerimaan diri kepada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus dari 30 aitem yang dibagikan didapatkan 23 aitem berdaya beda tinggi dan 7 aitem berdaya beda rendah. Kisaran indeks daya beda tinggi diantara 0,300-0,642 dari 23 aitem. Sedangkan, indeks daya beda rendah diantara 0,049-0,287 dari 7 aitem yang telah gugur yaitu 1, 11, 12, 20, 21, 23 dan 25. Hasil dari estimasi reliabilitas pada 23 aitem skala penerimaan diri yaitu sebesar 0,830 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Coba Sebaran Aitem Penerimaan Diri

No	Aspek-Aspek Penerimaan Diri	Aitem		Favorable		Unfavorable		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	DB T	DB R	DB T	DB R	
1.	Kemampuan mengungkapkan pikiran.	1*, 2, 5, 6, 9	3, 4, 7, 8, 10	4	1	5	0	10
2.	Kondisi psikologis yang sehat.	11*, 12*, 15, 16, 19	13, 14, 17, 18, 20*	3	2	4	1	10
3.	Penerimaan terhadap orang lain.	21*, 22, 25*, 26, 29	23*, 24, 27, 28, 30	3	2	4	1	10
	Total	10	13	10	5	13	2	30

Keterangan: (*) aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Regulasi Emosi

Hasil dari uji daya beda item pada skala regulasi emosi untuk ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus, dari 30 item yang dibagikan, 22 item berdaya beda tinggi dan 8 item berdaya beda rendah. Kisaran indeks daya beda tinggi diantara 0,300-0,670 dari 22 aitem. Sedangkan, indeks daya beda rendah diantara 0,153-0,281 dari 8 aitem yang telah gugur yaitu 3, 4, 11, 15, 16, 24, 25 dan 28. Hasil dari estimasi reliabilitas pada 22 aitem skala penerimaan diri yaitu sebesar 0,872 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Coba Sebaran Aitem Regulasi Emosi

No	Aspek-Aspek Regulasi Emosi	Aitem		Favorable		Unfavorable		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	DB T	DB R	DB T	DB R	
1.	<i>Emotions monitoring</i>	1, 2, 5, 6, 9	3*, 4*, 7, 8, 10	5	0	3	2	10
2.	<i>Emotions evaluating</i>	11*, 12, 15*, 16*, 19	13, 14, 17, 18, 20	2	3	5	0	10
3.	<i>Emotions modifications</i>	21, 22, 25*, 26, 29	23, 24*, 27, 28*, 30	4	1	3	2	10
	Total	11	11	11	4	11	4	30

Keterangan: (*) aitem dengan daya beda rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai ditanggal 6 Februari 2024. Penyebaran alat ukur menggunakan skala psikologi berupa kuisioner sebanyak 100 kuisioner sesuai jumlah siswa siswi yang ada dilapangan dan diberikan secara langsung kepada ibu siswa yang sedang menunggu di sekolah dan meminta bantuan pihak sekolah untuk membagikan skala psikologi kepada ibu siswa dan dikumpulkan kembali sesuai waktu yang ditentukan. Subjek pada uji coba alat ukur kali ini adalah yaitu ibu dari siswa SLB Purwosari Kudus dan SLBN Kaliwungu Kudus. Dalam proses pengumpulan data 2 sekolah dibutuhkan waktu 10 hari dihitung dari tanggal 6 Februari sampai dengan 15 Februari 2024.

Tabel 9. Pelaksanaan Penelitian

Sekolah	Jumlah data siswa	Skala Disebar	Skala Kembali
SLBN Purwosari Kudus	218	50	32
SLBN Kaliwungu Kudus	120	50	26
Total	338	100	58

Data yang telah terkumpul kemudian dibuatkan tabel numerik agar memudahkan interpretasi. Data demografi sebagai sebagian penggambaran secara umum responden adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Data Demografi Usia Ibu

Usia	Frekuensi	Presentase
32 – 36 tahun	9	15%
37 - 41 tahun	19	33%
42 - 46 tahun	15	25%
47 - 51 tahun	10	17%
52 - 56 tahun	3	6%
57 - 61 tahun	2	4%
TOTAL	58	100%

Tabel data demografi berdasarkan usia ibu menunjukkan sebanyak 58 responden mayoritas memiliki rentang usia 37 - 41 tahun yaitu 19 orang (33%)

Tabel 11. Data Demografi Pekerjaan Ibu

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Buruh	9	16%
Ibu Rumah Tangga	30	52%
Karyawan Swasta	3	5%
Pedagang	4	7%
Penjahit	1	2%
Swasta	1	2%
Wiraswasta	10	17%
TOTAL	58	100%

Tabel data demografi berdasarkan pekerjaan ibu menunjukkan sebanyak 58 responden dengan mayoritas bekerja sebagai Ibu rumah tangga yaitu 30 orang (52%)

Tabel 12. Data Demografi Usia Anak

Usia Anak	Frekuensi	Presentase
2 - 6 tahun	3	6%
7 - 11 tahun	27	47%
12 - 16 tahun	19	33%
17 - 21 tahun	8	12%
22 - 26 tahun	1	2%
TOTAL	58	100%

Tabel data demografi berdasarkan usia anak menunjukkan sebanyak 58 responden dengan mayoritas anak memiliki rentang usia 7 - 11 tahun yaitu 27 orang (47%)

Tabel 13. Data Demografi Kelas Anak

Kelas	Frekuensi	Presentase
Calistung	1	2%
TK	1	2%
SDLB	36	62%
SMPLB	16	27%
SMALB	4	7%
TOTAL	58	100%

Tabel data demografi berdasarkan kelas anak menunjukkan sebanyak 58 responden dengan mayoritas anak duduk di jenjang SDLB yaitu 36 orang (62%)

Tabel 14. Data Demografi Jenis Kebutuhan Khusus Pada Anak

No.	Jenis Kebutuhan Khusus Pada Anak	Frekuensi	Presentase
1.	Tuna Grahita	35	60%
2.	Tuna Rungu	5	9%
3.	Tuna Daksa	1	2%
4.	Tuna Wicara	5	9%
5.	Tidak Tahu	12	21%
	TOTAL	58	100%

Tabel data demografi berdasarkan jenis kebutuhan khusus anak menunjukkan sebanyak 58 responden dengan mayoritas anak penyandang Tuna Grahita sebanyak 35 orang (60%).

Tahap berikutnya, peneliti melakukan penskoran pada masing-masing skala sesuai dengan skor yang ditetapkan peneliti. Kemudian, peneliti melakukan olah data dari hasil skor yang didapatkan dengan dibantu pemrograman *SPSS versi 24*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi biasanya dilakukan saat pra uji analisis data. Uji asumsi sendiri terbentuk dari uji normalitas dan uji linearitas. Berikut adalah hasil dari keduanya:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi variabel pada penelitian. Pelaksanaan pengujian ini memakai teknik *one-sample Komogorov Smirnov test*, pada teknik ini disebutkan bahwa suatu distribusi variabel terbilang normal jika didapatkan nilai uji signifikan $p > 0,05$ dan apabila hasil yang didapat menunjukkan nilai signifikan $p < 0,05$ maka hasilnya dikatakan tidak normal pada pengolahan data di *SPSS for windows 24*.

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Penerimaan Diri	58	73,69	6,476	0,059	0,200	>0,05	Normal
Regulasi Emosi	58	69,90	5,383	0,113	0,065	>0,05	Normal

Hasil yang diperoleh berdasarkan uji normalitas pada variabel skala penerimaan diri didapatkan KS-Z sebesar 0,059 dengan signifikansi 0,200. Lalu, pada variabel skala regulasi emosi didapatkan KS-Z sebesar 0,113 dengan signifikansi 0,065. Berdasarkan hasil-hasil tersebut bisa diketahui bahwa variabel penerimaan diri dan variabel regulasi emosi mempunyai distribusi yang normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ialah salah satu bentuk uji asumsi yang dilakukan dengan tujuan melihat dan mengetahui hubungan secara linear atau tidaknya antara kedua variabel. Pada penelitian kali ini, uji linearitas dilakukan menggunakan F_{linier} pada SPSS. Variabel bisa disebut memiliki hubungan yang linear apabila data signifikan kurang dari 0,05.

Berdasarkan hasil dari uji linearitas pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri dan regulasi emosi memiliki F_{linier} sebesar 43,908 dengan nilai signifikan yaitu 0,000 (<0,05). Berdasarkan hal tersebut bisa diambil kesimpulan kalau kedua variabel mempunyai hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Tahapan berikutnya yaitu pelaksanaan uji hipotesis. Penelitian ini akan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* untuk pelaksanaan uji hipotesisnya. Tujuan dari uji hipotesis ini yakni untuk melihat apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus.

Hasil berdasarkan uji hipotesis yang telah dilaksanakan, menggunakan analisis korelasi *pearson* didapatkan koefisiensi korelasi sebesar $r_{xy} = 0,663$ dengan taraf signifikansi yaitu $0,000$ ($p < 0,05$). Adanya hasil ini menjelaskan bahwa uji hipotesis ini dapat diterima karena adanya hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri. Ini berarti, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus maka akan semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

3. Deskripsi Variabel Penelitian

Tahap deskripsi variable bagian penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi perihal kondisi subjek yang digunakan untuk penelitian serta memberikan sudut pandang mengenai nilai yang diperoleh dari data subjek.

Penelitian kali ini, kategori subjek yang diperlukan yaitu didasari pada model distribusi normal. Tujuannya untuk mengelompokkan subjek berdasarkan variabel-variabel yang diteliti. Norma kategori yang dipakai oleh peneliti, antarlain:

Tabel 16. Norma Kategori Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$		Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$		Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$		Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$		Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$		Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetic; σ = Standar deviasi hipotetic; x = Skor yang diperoleh

a. Deskripsi Data Skor Skala Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri terdiri dari 23 aitem yang masing-masing memiliki rentang skor 1 - 4. Skor paling kecil atau minimum yang bisa didapatkan subjek yaitu 23 (23×1) dan skor paling besar atau maksimum yaitu 92 (23×4). Jadi, rentang skor skala yang dimiliki dapat mencapai angka sebesar 69 ($92 - 23$). Serta, *mean* hipotetik sebesar 57,5

didapatkan dari $((92+23)/2)$, dengan nilai standar deviasi yaitu 11,5 didapatkan dari $((92-23)/6)$.

Deskripsi skor skala penerimaan diri di dapatkan skor terkecil empirik (minimum) yaitu 58, skor terbesar empirik (maksimum) yaitu 86, nilai *mean* empirik diperoleh 72 dan nilai standar deviasi empirik 4,6. Deskripsi dan kategori skala penerimaan diri dijelaskan dengan berikut:

Tabel 17. Deskripsi Data Skor Skala Variabel Penerimaan Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	58	23
Skor Maksimum	86	92
Mean (M)	72	57,5
Standar Deviasi	4,6	11,5

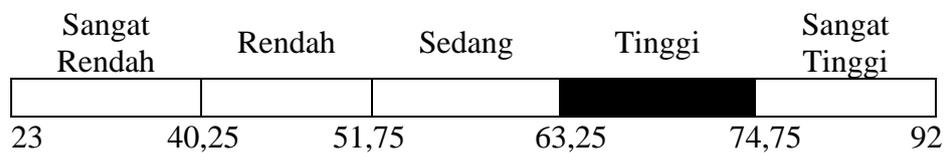
Menurut hasil deskripsi data pada skor skala penerimaan diri bisa dilihat bahwa nilai *mean* empirik nilai subjek berdasarkan norma kategori didapati 72, yang mana *mean* hipotetik didapatkan 57,5. Menurut hal tersebut dalam penelitian ini dapat dikatakan rata-rata penerimaan diri pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus berkategori tinggi. Berikut penjabaran norma kategori untuk mendeskripsikan data variabel secara menyeluruh, antarlain:

Tabel 18. Kategori Distribusi Skor Skala Penerimaan Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$74,75 < X$	Sangat Tinggi	25	43,1%
$63,25 < X \leq 74,75$	Tinggi	29	50%
$51,75 < X \leq 63,25$	Sedang	4	6,9%
$40,25 < X \leq 51,75$	Rendah	0	0%
$X \leq 40,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		58	100%

Menurut tabel diatas bisa diambil kesimpulan jika kategori sangat tinggi mempunyai jumlah 25 orang (43,1%), kategori tinggi 29 orang (50%), kategori sedang memiliki jumlah 4 orang (6,9%), serta pada kategori rendah dan sangat rendah tak ada siswa yang termasuk didalamnya (0%). Artinya, kebanyakan ibu yang terlibat dalam

penelitian ini mempunyai skor penerimaan diri rata-rata yang tinggi, yang dijabarkan pada gambar norma penerimaan diri berikut:



Gambar 1. Rentang Skor Skala Penerimaan Diri

b. Deskripsi Data Skor Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi terbentuk dari 22 aitem yang masing-masing memiliki rentang skor 1 - 4. Skor paling kecil atau minimum yang bisa didapatkan subjek yaitu 22 (22×1) dan skor paling besar atau maksimum yaitu 88 (22×4). Jadi, rentang skor skala yang dimiliki dapat mencapai angka sebesar 66 ($88 - 22$). Serta, *mean* hipotetik sebesar 55 didapati dari $((88 + 22) / 2)$, dengan nilai standar deviasi yaitu 11 didapati dari $((88 - 22) / 6)$.

Deskripsi skor skala regulasi emosi di dapatkan skor terkecil empirik (minimum) yaitu 58, skor terbesar empirik (maksimum) yaitu 85, nilai *mean* empirik diperoleh 71,5 dan nilai standar deviasi empirik 4,5. Deskripsi dan kategori skala regulasi emosi dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 19. Deskripsi Data Skor Skala Variabel Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	58	22
Skor Maksimum	85	88
Mean (M)	71,5	55
Standar Deviasi	4,5	11

Berdasarkan hasil deskripsi data skor skala regulasi emosi bisa dilihat bahwa pada penelitian ini dapat dikatakan regulasi emosi ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus berada dikategori tinggi pada populasinya. Berikut merupakan penjabaran secara keseluruhan norma kategori untuk mendeskripsikan data variabel, antarlain:

Tabel 20. Kategori Distribusi Skor Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$71,5 < X$	Sangat Tinggi	18	31%
$60,5 < X \leq 71,5$	Tinggi	38	65,5%
$49,5 < X \leq 60,5$	Sedang	2	3,4%
$38,5 < X \leq 49,5$	Rendah	0	0%
$X \leq 38,5$	Sangat Rendah	0	0%
Total		58	100%

Menurut tabel diatas bisa diambil kesimpulan jika ibu yang berada di kategori sangat tinggi pada variabel regulasi emosi sejumlah 18 orang (31%), kategori tinggi 38 orang (65,5%), kategori sedang ada 2 orang (3,4%) dan tidak ada ibu di kategori rendah atau sangat rendah, jadi sebagian besar ibu mempunyai skor regulasi emosi pada kategori tinggi, yang merupakan nilai rata-rata yang diperoleh pada penelitian ini. Nilai-nilai tersebut bisa dirincikan melalui gambaran norma regulasi emosi berikut:

**Gambar 2. Rentang Skor Skala Regulasi Emosi**

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada kaitan atau hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Berdasarkan uji hipotesis yang dilaksanakan didapatkan koefisien sebesar $r_{xy} = 0,663$ dan taraf signifikansi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05) diperoleh menggunakan korelasi *pearson*. Kesimpulannya yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Ini berarti, bahwa ibu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan memiliki penerimaan diri yang tinggi pula.

Penerimaan diri diartikan sebagai sejauh mana seseorang mampu memahami dan menerima apa yang telah terjadi pada dirinya dan mampu

menerima segala hal selama menjalani kehidupannya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan mengakui segala kelebihanannya, menerima segala kekurangannya, menghindari menyalahkan orang lain dan terus berusaha untuk menjadi lebih baik. Seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan lebih mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, tidak sibuk menuntut lebih dari kemampuan diri, lebih realistis serta lebih mampu mengatasi emosi yang dirasakan tanpa mengganggu orang lain (Rosida & Ilbasit, 2024). Oleh karenanya, dalam penerimaan diri terdapat kemampuan mengatur emosi yang dialami seseorang dan menyampaikannya secara positif. Kemampuan tersebut biasa disebut dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengendalikan dan mengatur emosi yang dirasakan seseorang dan disampaikan dengan positif untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi juga bisa dipahami sebagai suatu proses atau strategi yang memungkinkan seseorang untuk membentuk atau mengelola emosi dan bagaimana emosi tersebut akan diekspresikan (Gross, 2020). Seseorang yang mampu meregulasikan emosi akan lebih bisa menerima keadaan dirinya dan mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan dalam kesehariannya. Adanya perasaan tersebut membuat seseorang memiliki nilai diri yang baik, pandangan yang baik terhadap lingkungannya dan memiliki control diri yang stabil sehingga mampu mengambil keputusan dengan baik.

Hasil pada penelitian kali ini juga didukung dari temuan penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Ainur pada tahun 2018 yaitu mengenai Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan. Pada penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil analisis data dengan angka signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,760. Artinya ditemukan hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yatim piatu di Panti Asuhan serta dijelaskan bahwa jika regulasi emosinya tinggi maka tinggi pula penerimaan dirinya, begitu juga sebaliknya, apabila regulasi emosinya tergolong rendah, maka penerimaan dirinya juga akan rendah, sehingga hipotesis dapat diterima (Ainur, 2018).

Penelitian lainnya dari Utami pada tahun 2021, tentang Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Pada Usia Dewasa Awal Dusun Krajan. Hasil pada penelitian memakai korelasi *product moment pearson* antara variable regulasi emosi dan variable penerimaan diri memperlihatkan nilai $(r) = 0,549$ dengan $p = 0,000$ ($0 < 0,05$). Hasil ini mengartikan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan penerimaan diri, sehingga hipotesis diterima (Utami, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan Cindy pada tahun 2022 menjelaskan bahwa dalam proses penerimaan dirinya, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami beberapa tahapan yang akan dilalui antarlain yaitu *fase denial, anger, bargaining, depression* dan *acceptance*. Tahapan-tahapan tersebut dipengaruhi oleh pengolahan emosi yang dialami oleh ibu. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa tidak ada subjek yang berada pada tahap *denial*, 5 subjek berada pada tahap *anger*, 10 subjek berada pada tahap *depression*, 3 subjek pada tahap *bargaining* dan 16 subjek berada pada tahap *acceptance*, menunjukkan bahwa pengolahan emosi pada ibu terbilang cukup baik. Hal ini juga dapat berarti bahwa ditemukan hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan diri ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus (Cindy, 2022).

Penelitian lain, oleh Eramadhani pada tahun 2022 menemukan bahwa ada suatu hubungan dari regulasi emosi dengan aspek *stress parenting* yang memiliki Koefisiensi Korelasi *Pearson* yaitu sebesar $-0,475$ dan nilai $p = 0,000$. Menunjukkan bahwa ditemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *stress parenting*. Semakin rendahnya regulasi emosi, maka akan meningkat tinggi *stress parenting* yang dialami oleh orang tua dan begitu pula sebaliknya. Hal ini dapat dikaitkan dengan penerimaan diri orang tua khususnya ibu yaitu dengan adanya penerimaan diri yang baik memungkinkan untuk meningkatkan regulasi emosi orang tua dan mengurangi tingkat *stress parenting* yang dialami (Eramadhani, 2022).

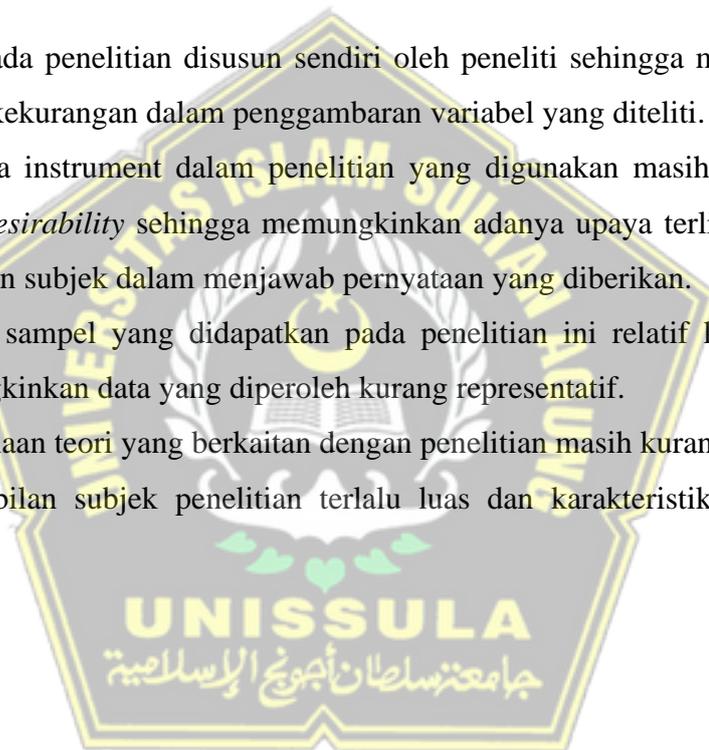
Berdasarkan analisis yang sudah dijelaskan, peneliti dapat mengambil sebuah kesimpulan bahwa regulasi emosi yang tinggi pada ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus maka akan tinggi pula penerimaan dirinya sebaliknya pula, jika regulasi emosinya rendah maka akan

rendah pula penerimaan diri yang dimiliki ibu. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar ibu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi sebanyak 29 orang dengan 50% artinya penerimaan diri yang dimiliki tergolong baik serta memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi sebanyak 38 orang dengan 65,5% artinya regulasi emosi yang dimiliki juga dalam kondisi baik.

E. Kelemahan

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan dalam pelaksanaannya, antarlain:

1. Skala pada penelitian disusun sendiri oleh peneliti sehingga memungkinkan adanya kekurangan dalam penggambaran variabel yang diteliti.
2. Beberapa instrument dalam penelitian yang digunakan masih terdapat sifat *social desirability* sehingga memungkinkan adanya upaya terlihat baik yang dilakukan subjek dalam menjawab pernyataan yang diberikan.
3. Jumlah sampel yang didapatkan pada penelitian ini relatif kecil sehingga memungkinkan data yang diperoleh kurang representatif.
4. Penggunaan teori yang berkaitan dengan penelitian masih kurang banyak.
5. Pengambilan subjek penelitian terlalu luas dan karakteristik ABK terlalu variatif.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menarik sebuah kesimpulan bahwa hipotesis diterima karena ditemukan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan diri ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten Kudus. Hal ini menjelaskan jika semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar ibu di SLB Kabupaten Kudus yang memiliki regulasi emosi dan penerimaan diri yang tinggi.

B. Saran

Berikut merupakan beberapa saran yang bisa peneliti sampaikan yang didasari oleh penelitian yang telah dilakukan:

1. **Bagi Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sehingga diharapkan para ibu sanggup mempertahankan tingkat ini dengan cara mengontrol tindakan ketika marah kepada anak, menenangkan pikiran jika menghadapi masalah dan mencari kegiatan positif untuk mengalihkan rasa sedih. Hal ini, dapat menjadi dasar bagi para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus agar bisa lebih bijak dalam merespon apa yang terjadi pada anak dan dirinya sendiri, dengan bagitu dapat menjadi contoh dalam memberikan pola asuh yang positif.

2. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bahwa para peneliti yang berkeinginan melaksanakan penelitian dengan topik yang hampir identik akan menambahkan atau memasukkan variabel tambahan seperti konsep diri, pemahaman diri atau harapan diri agar memberikan informasi dan sudut pandang yang lebih luas, serta diharapkan juga dapat memperoleh subjek penelitian yang lebih

banyak agar bisa melihat lebih banyak perbandingan dan memberikan hasil yang lebih beragam.



DARTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2020). *Peyusunan Skala Psikologi* (1 ed., Vol. 1). Jakarta: Kencana.
- Ainur, F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–83. Diambil dari <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/72224>
- Aris, D. P., & Rinaldi. (2015). Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita premenopause. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 11–22.
- Athalia, A. A. T. (2021). Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Abk) Di Kota Medan. *Jurnal Psikologi*, 2(35), 1–113.
- Azwar. S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berger. (2016). Aspek- Aspek Penerimaan Diri. *Psikologi*, 18(2), 2548–1800. Diambil dari www.wfmh.org
- Bernard, M. E. (2018). *Rationality and the Pursuit of Happiness: The Legacy of Albert Ellis*. (The Atrium, Ed.) (1 ed.). Oxford, UK: A John Wiley & Sons, Ltd., Publication.
- Cindy, W. P. (2022). Tahapan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Autis Medan. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–71.
- Damariatna, K. D. (2020). Regulasi Emosi, Lama Pasien Menjalani Terapi, dan Penerimaan Diri atas Penyakit Kronis pada Pasien Hemodialisa. *Acta Psychologica*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34112>
- Dewi, N. A. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Peserta Didik. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 11–48.
- Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah. (2022). Rekap Data Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Menurut Kelompok Masalah1 di Provinsi Jawa Tengah. Diambil 15 Mei 2024, dari <https://jateng.bps.go.id/statictable/2022/03/22/2608/rekap-data-penyandang-masalah-kesejahteraan-sosial-pmks-menurut-kelompok-masalah1-di-provinsi-jawa-tengah-2021.html>

- Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, P. D. dan P. M. (2024). Data Pokok Pendidikan. Diambil 15 Mei 2024, dari <https://dapo.kemdikbud.go.id/>
- Eramadhani. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Parenting Stress Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SDLB Negeri Kebanyakan Takengon. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–87.
- Faradina, N. (2016). *Penerimaan Diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus* (Vol. 4). Samarinda.
- Fatwa Tentama. (2012). Hubungan antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–7.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita S. (2020). *Teori-Teori Psikologi* (Vol. 1). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence*. (Alih Bahasa: T. Harmaya, Ed.) (17 ed.). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2020). Supplemental Material for Emotion Regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703.supp>
- Hayuning., W. H. , A., & Henriani, W. (2013). Proses Penerimaan Diri Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Seksual pada Masa Anak-Anak. *Jurnal Kepribadian dan Sosial*, 2(2).
- Hjelle, & Z. (2015). Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Application. *Psychology*, (2), 73–88.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Istiwidayanti, Ed.) (5 ed.). Ciracas, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Islami, E. D. Putri. , E. H. A. (2020). Self-acceptance of Mothers who have Children with Special Needs. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 13, 1–12.
- Iswinarti, G. T. J. N. H. (2020). Cognitive Emotion Regulation: Its Relationship to Parenting Stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204–222.
- Jersild, A. T. , B. J. S. , B. D. W. (1978). *The Psychology of Adolescence*. *Psychology* (3 ed., Vol. 1). New York: Macmillan Publishing Co.
- Latifatul, Mega R, A., & Maulana M. Ibrahim. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) di Kota Malang. *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 14(2), 42–53.

- Made Merlin, N., Toba, Y., Roynaldo Pandie, F., & Rino Vanchapo, A. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 273–279. Diambil dari <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Megreya, A. M., Al-Attiyah, A. A., Moustafa, A. A., & Hassanein, E. E. A. (2020). Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and depression in mothers of children with or without neurodevelopmental disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 76, 101–600. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101600>
- Muhammad, M. A. K. (2022). Self-Acceptance Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Qana'ah Progresif. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 1–151.
- Pahlewi, R. M. (2020). Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2011). *Peraturan Nomor 10 Tahun 2011 Tentang Kebijakan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta. Diambil dari www.djpp.depkumham.go.id
- Porter, B. M. (2022). Measurement of Parental Acceptance of Children. *Journal of Home Economics. Psikologi*, 46(3), 1–115.
- Pradana, A. W. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMK Tamansiswa Kudus. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–50.
- Rahayu, Y. D. P., & Ahyani, L. N. (2017). Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Psikologi Perseptual*, 2(1), 29–47. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v2i1.2220>
- Rosida, T., & Ilbasit. (2024). A Self-acceptance and Body Image on Student Self-confidence. *Journal Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15169>
- Setiadji, M. A. (2019). Regulasi Emosi Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–350. <https://doi.org/10.4324/9780429342585>
- Sheerer, E. T. (2018). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169–175. <https://doi.org/10.1037/h0062262>

- Simamora, D. P. (2019). Penerimaan Diri pada Ibu dengan Anak Tunagrahita. *Acta Psychologia*, 1(2), 134–141. Diambil dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, D. A. (2016). *Tinjauan Psikologis: Komunikasi Antar Pribadi* (Elektronik, Vol. 1). Sleman, Yogyakarta: PT Kanisius.
- Suratno, M. F. (2015). Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pasien Kanker. *Jurnal Psikologi*, (2), 1–171. Diambil dari http://repository.unissula.ac.id/23297/12/S1Psikologi_30701700012_fullpdf.pdf
- Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation* (Elektronik Book). Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/285501515>
- Utami, A. H., & Cahyani, B. H. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri Pada Usia Dewasa Awal Dusun Krajan. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 10–27.
- Yulia, A. (2021). Implementasi Manajemen Emosi Pada Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 6(2), 206–220. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i1.1180>
- Yurizka, Q., Simanjuntak, M. B., & Sihombing, J. (2022). Self-acceptance study in the korean drama series our beloved summer (intrinsic analysis of the main character's character). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 1(1), 578–585. Diambil dari <https://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PSNIP/article/view/799>