

# Emotion Regulation with Self-Acceptance of Mothers Who Have Children with Special Needs in SLB Regency "X"

Eko Arindo Ryantiko Utomo<sup>1\*</sup>, and Inhasuti Sugiasih<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Psychology, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

\*Corresponding Author: Eko Arindo Ryantiko Utomo. Email: [ekoarindo@std.unissula.ac.id](mailto:ekoarindo@std.unissula.ac.id)

## Abstrak

Tidak semua Ibu melahirkan anak dengan kondisi sehat secara fisik maupun psikologis. Bagi Ibu yang mendapat amanah untuk membesarkan anak dengan kebutuhan khusus perlu memiliki penerimaan diri yang baik supaya dapat mengasuh dan mendidik anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kab "X". Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten "X" dengan jumlah sampel sebanyak 338 responden. Teknik 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. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil analisis korelasi *pearson* didapatkan  $r_{xy} = 0,663$  dengan taraf signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti hipotesis diterima bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kab "X".

**Kata Kunci:** regulasi emosi, penerimaan diri.

## Abstract

*Not all mothers give birth to children who are physically and psychologically healthy. Mothers who are entrusted with raising children with special needs need to have good self-acceptance so they can care for and educate their children to grow and develop optimally. One of the factors that influences self-acceptance is emotional regulation, so this research aims to examine the relationship between emotional regulation and self-acceptance in mothers who have children with special needs at SLB Regency "X". The population used in this research is mothers who have children with special needs at SLB Regency "X" with a sample size of 338 respondents. The sampling technique for this research uses cluster random sampling. The measuring instruments used are the self-acceptance scale which consists of 23 items with a reliability coefficient of 0.830 and emotional regulation which consists of 22 items with a reliability coefficient of 0.872. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between emotional regulation and self-acceptance in mothers who have children with special needs. The results of the Pearson correlation analysis showed that  $r_{xy} = 0.663$  with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This can mean that the proposed hypothesis is accepted, that the higher the emotional regulation, the higher the self-acceptance of mothers who have children with special needs in SLB Regency "X"*

**Keywords:** emotional regulation, self-acceptance.

## 1. Pendahuluan

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 handicap 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. Dari data prevalensi anak berkebutuhan khusus di daerah Jawa Tengah 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 "X" 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 perturan 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 agar anak dapat mengoptimalkan kemampuan serta perkembangannya dalam hal emosional. Dalam 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 dapat 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. Banyak penelitian mendukung peran ibu dalam emosi anak yang membentuk temperamen 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 "X".

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 "X".

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 faktor yang bisa berpengaruh dalam pembentukan penerimaan diri seseorang selain pengertian diri, keinginan yang logis, tak adanya hambatan dari sekitar dan dukungan social (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 berbedanya 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 "X".

## 2. Tinjauan Pustaka

*Self-Acceptance* atau 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 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 realistis 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.

Supratiknya (2016) memaparkan aspek-aspek yang terdapat pada penerimaan diri, antara lain: (1) 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. (2) 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. (3) Memiliki penerimaan terhadap orang lain (lapang dada). (4) 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: (1) 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. (2) 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. (3) 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. (4) 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. (5) 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. (6) Tidak takut atau malu jika mendapat celaan. Seseorang yang dapat menerima segala komentar orang lain terhadapnya menandakan ia mempunyai penerimaan diri yang baik. (7) 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 berpikiran positif terhadap segala sesuatu.

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.

Terdapat empat aspek yang biasa digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi menurut Gross (2015) yaitu : (1) Strategi regulasi emosi (strategies), 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. (2) 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. (3) 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. (4) 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: (1) 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. (2) 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. (3) 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. Metode

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). Penelitian yang dilaksanakan kali ini, peneliti memakai 2 variabel yaitu variabel penerimaan diri sebagai variabel terikat (dependent) dan variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas. 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. Sedangkan, variabel regulasi emosi, peneliti memakai skala berdasarkan aspek-aspek dari Thompson (2007) yaitu emotions mentoring, emotion evaluating dan emotions modifications.

Populasi pada penelitian ini yakni Ibu dari siswa dan siswi di SLB Kabupaten "X" berjumlah 338 orang. Subjek penelitian diambil dari dua SLB di Kabupaten "X" yaitu SLB Negeri Purwosari dan SLB Negeri Kaliwungu sebagai pelaksanaan penelitian. Serta, dua SLB lainnya yakni SLB Negeri Cendono Kudus dan SLBS Sunan Muria sebagai pelaksanaan tryout. Peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan sampel pada penelitian dan 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 ini juga, skala dibuat memakai metode pertanyaan-pertanyaan yang tersusun, bertujuan untuk menyatakan atribut tertentu yang dihasilkan lewat respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017). Guna menentukan hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan diri, penelitian ini menggunakan metode teknik analisis korelasi Produk Moment. Analisa data pada penelitian dikerjakan memakai program SPSS (Statistical Packages of Social Science).

#### 4. Hasil and Diskusi

Populasi pada penelitian ini yakni Ibu dari siswa dan siswi di SLB Kabupaten "X" berdasarkan data pokok sekolah dari jenjang Calistung, SD, SMP dan SMA berjumlah 695 orang. 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 dan SLBN Kaliwungu sebanyak 338 orang.

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).

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai ditanggal 6 Februari 2024. Penyebaran alat ukur menggunakan skala psikologi berupa kuisisioner sebanyak 100 kuisisioner 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 dan SLBN Kaliwungu. Dalam proses pengumpulan data 2 sekolah dibutuhkan waktu 10 hari dihitung dari tanggal 6 Februari sampai dengan 15 Februari 2024.

Data yang telah terkumpul kemudian dibuatkan tabel numerik agar memudahkan interpretasi. Data demografi sebagai sebagian penggambaran secara umum responden adalah sebagaimana tabel 1:

**Tabel 1. 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%
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>100%</b>

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

**Tabel 2. 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%
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>100%</b>

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

**Tabel 3. 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%
<b>TOTAL</b>	<b>58</b>	<b>100%</b>

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

**Tabel 4. Data Demografi Kelas Anak**

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

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

**Tabel 5. 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%
<b>TOTAL</b>		<b>58</b>	<b>100%</b>

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

### 4.3 Analisis Data dan Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai analisis data dan hasil penelitian yakni adanya uji asumsi biasanya dilakukan saat pra uji analisis data. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

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. 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

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 Flinier 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 Flinier sebesar 43,908 dengan nilai signifikan yaitu 0,000 ( $< 0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut bisa diambil kesimpulan kalau kedua variabel mempunyai hubungan yang linier.

Hasil uji hipotesis yang telah dilaksanakan menggunakan analisis korelasi pearson didapatkan koefisiensi korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,663$  dengan taraf signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ), 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.

## 5. Ucapan Terima Kasih, Pendanaan dan Kebijakan Etik

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan peneliti izin dalam melakukan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada ibu Inhasuti Sugiasih yang telah membantu serta memberikan arahan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian. Terakhir peneliti mengucapkan terimakasih kepada para subjek yang telah berkenan dan sukarela dalam berpartisipasi dalam penelitian ini.

## Daftar 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](http://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 Psychologia*, 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 Penangan Anak Berkebutuhan Khusus. Jakarta. Diambil dari [www.djpp.depkmham.go.id](http://www.djpp.depkmham.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](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>