

## Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas XII Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor

Maghfirah Qonitatunnisa<sup>1</sup>

Putri Ria Angelina<sup>2</sup>

M. Khalil Nawawi<sup>3</sup>

<sup>1/2/3</sup>Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jalan KH Sholeh Iskandar KM.2, Kedung Badak, Tanah Sereal, Kedung Badak, Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat 16162, Indonesia.

[mghfira27110@gmail.com](mailto:mghfira27110@gmail.com)

### ABSTRAK

Siswa Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor hidup dalam lingkungan yang memiliki kemampuan beradaptasi tinggi, baik secara sosial maupun emosional. Namun, ditemukan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menunjukkan penerimaan diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada siswa di lingkungan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel terdiri dari 65 siswa yang dipilih menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen yang digunakan yaitu skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross dan skala penerimaan diri berdasarkan teori Jersild. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data memperoleh tingkat regulasi emosi siswa kelas XII di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor mayoritas pada tingkat sedang hal ini dibuktikan sebanyak 42 responden (64,6%) berada pada kategori sedang dan tingkat penerimaan diri siswa kelas XII di Pondok Pesantren Miftahul huda pada tingkat sedang, sebanyak 33 responden (50,8%) berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan penerimaan diri dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,583$  dan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Artinya, semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengatur emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini menyarankan perlunya pengembangan program pelatihan regulasi emosi untuk mendukung pembentukan penerimaan diri siswa secara lebih optimal.

**Kata Kunci:** regulasi emosi, penerimaan diri, siswa, pondok pesantren

### ABSTRACT

*Students of Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor live in an environment with high adaptability, both socially and emotionally. However, it was found that some students still experience difficulties in managing their emotions and show low levels of self-acceptance. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and self-acceptance among students in this environment. The research uses a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 65 students selected using a saturated sampling technique. The instruments used were an emotion regulation scale based on Gross's theory and a self-acceptance scale based on Jersild's theory. Based on the data analysis and discussion, it was found that the majority of 12th-grade students at Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor have a moderate level of emotion regulation, as evidenced by 42 respondents (64.6%) being in the moderate category. Similarly, the level of self-acceptance among these students was also in the moderate category, with 33 respondents (50.8%) falling into that group. Pearson correlation test results showed a positive and significant relationship between emotion regulation and self-acceptance, with a correlation coefficient of  $r = 0.583$  and a significance value of  $p < 0.001$ . This means that the higher the students' ability to regulate their emotions, the higher their level of self-acceptance. Thus, the hypothesis in this study is accepted. This research suggests the need for the development of emotional regulation training programs to support the optimal development of students' self-acceptance.*

**Keywords:** emotion regulation, self acceptance, students, islamic boarding school



## PENDAHULUAN

Siswa merupakan subjek utama dalam dunia pendidikan, dan dalam pembelajaran siswa tidak mesti harus selalu berinteraksi dengan guru. Menurut Ngadikin (dalam Siswanto, 2006) tahap pembelajaran dipengaruhi oleh pengetahuan. Dalam proses kegiatan pembelajaran, siswa sering menghadapi situasi yang kerap kali memicu gejolak emosi. Emosi yang sering muncul pada beberapa siswa disekolah yaitu merasa gelisah, putus asa, marah, bosan (Pekrun, 2015). Reaksi emosi yang kompleks terhadap suatu stimulus yang melibatkan evaluasi kognitif, dorongan untuk melakukan sebuah tindakan, syaraf rangasangan yang otomatis, perubahan pada subyektif, serta perilaku yang sudah dirancang dapat memengaruhi rangkaian stimulus Plutchik (Kalat & Shiota, 2007).

Menurut Goleman (2006) emosi adalah suatu perasaan atau pikiran pada keadaan psikologis serta memiliki kecendrungan untuk bertindak. Menurut Lazarus (1991) regulasi emosi adalah suatu proses individu dalam mengenali, memahami, dan cara mengelola emosi untuk menjaga keseimbangan emosional. Seorang siswa yang dapat mengelola emosi dengan baik, ia akan mampu mengambil keputusan yang tepat, memiliki kesejahteraan mental, serta memiliki hubungan social yang baik dengan teman sebaya nya. Regulasi emosi adalah proses yang dialami setiap individu yang berkaitan dengan setiap emosi yang dirasakan.

Kalat dan Shiota (2007) mengatakan bahwa strategi pada regulasi emosi dapat dianggap sebagai proses coping terhadap tekanan. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Gross, 2006) regulasi emosi adalah kemampuan yang harus dimiliki setiap individu untuk tetap tenang meskipun berada pada kondisi tertekan. Tujuan dari regulasi emosi untuk mengurangi dampak negative dari masalah yang sedang di hadapi individu bagaimana cara mengelola, dan mengontrol emosi negative (Kring, 2010). Berdasarkan tujuan akhir regulasi emosi untuk memperoleh kesejahteraan yang bersifat subyektif, resiliensi dan altruistic. Strategi regulasi emosi dapat melalui lima tahap, yaitu *(1) situation selection; (2) situation modification; (3) attentional deployment; (4) cognitive change, serta (5) response modulation*. Nomor satu sampai empat merupakan *antecedent-focused regulation strategy*, sedangkan nomor lima adalah *response-focused regulation strategy* (Gross & Thompson, 2006).

Menurut Hurlock (1986) penerimaan diri merupakan sikap yang positif, khususnya ketika individu menerima dirinya sebagai manusia. Penerimaan diri sendiri (self acceptance) adalah sebuah sikap yang pada dasarnya memiliki rasa kepuasaan dengan diri sendiri, bakat-bakat, kualitas, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan pada diri (Chaplin, 2004, hlm. 92). Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan menganggap bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Dapat menggunakan kelebihan yang dimiliki dengan baik dan memandang kekurangan yang dimiliki sebagai hal yang normal dan menyadari bahwa setiap manusia pasti memiliki kekurangan. Individu yang mampu menerima dirinya maka akan melakukan evaluasi terhadap dirinya, evaluasi diri positif dengan menunjukkan rasa nyaman, peduli dan sadar akan karakteristiknya. Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik dirinya, dan adanya kemauan untuk hidup dengan berbagai keadaan (Pannes dalam Hurlock, 1973). Hurlock (2007) salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri diperoleh melalui proses belajar serta pengalaman.



Regulasi emosi dan penerimaan diri merupakan dua konsep psikologis yang saling terkait dan berperan penting pada kesehatan mental individu. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola, mengontrol emosi yang dirasakannya, baik dalam situasi positif maupun negatif. Proses ini melibatkan pengenalan, pemahaman, dan pengendalian emosi sehingga individu dapat merespon situasi dengan cara yang adaptif. Penerimaan diri adalah sikap yang harus dimiliki individu terhadap diri sendiri, termasuk penerimaan terhadap kekurangan, kelebihan, dan berbagai aspek lainnya. Penerimaan diri juga mencakup kemampuan untuk menghargai diri sendiri tanpa syarat, serta berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup jadi lebih baik

## METODE PENELITIAN

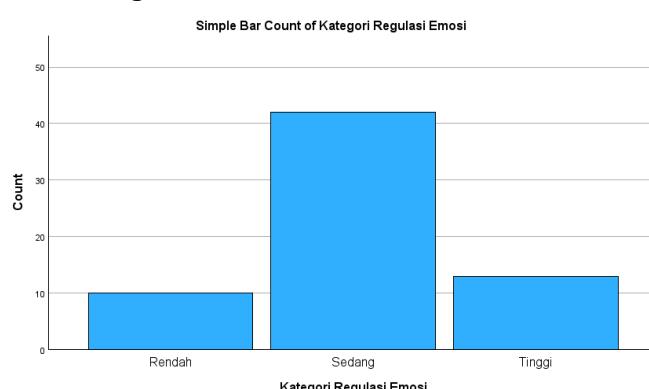
Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, dalam penelitian ini peneliti ingin melihat korelasi antara variabel, apakah memiliki korelasi atau tidak. Jika terdapat korelasi, bagaimana kekuatan korelasi tersebut. Peneliti menggunakan Non-Probability Sampling dengan teknik sampel jenuh. Teknik sampling jenuh menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian. Penelitian ini melibatkan 65 siswa kelas XII di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor.

Pengambilan data menggunakan angket tertutup dengan mengajukan beberapa pernyataan kepada responden. Semua pernyataan dalam angket ditampilkan dalam bentuk skala likert yang terdiri dari dua variabel Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri yang terdiri atas 42 item pernyataan, 16 item favorable dan 26 item unfavorable pada variabel regulasi emosi dan 20 item favorable dan 22 item unfavorable pada variabel penerimaan diri.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas dan uji korelasi pearson.

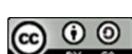
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini peneliti akan memaparkan hasil analisis data angket mengenai regulasi emosi dan penerimaan diri yang diperoleh dari siswa kelas XII di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor.



Gambar.1 Diagram Batang Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

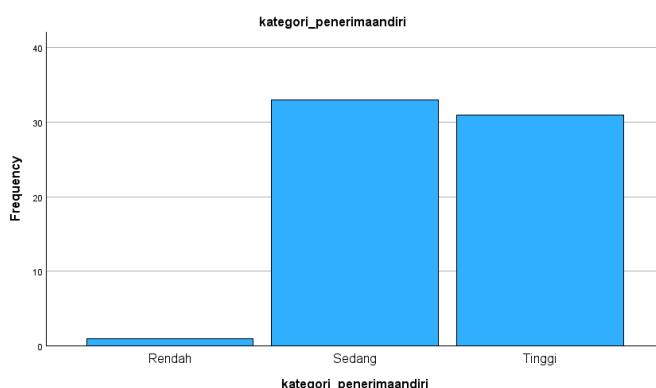
**Pertama**, berdasarkan deskripsi data hasil perhitungan analisis statistik dalam data regulasi emosi, diperoleh simpangan baku sebesar 13.26 dan nilai range sebesar 64. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) dari seluruh data sebesar 117,301. Setelah mendeskripsikan data yang telah diolah secara statistic diatas, selanjutnya dilakukan



penghitungan frekuensi untuk mengetahui tingkat kecendrungan skor regulasi emosi menjadi 3 kategori, dengan hasil  $X < 104$  berarti rendah,  $104 \leq X < 130$  berarti sedang,  $X \geq 130$  berarti tinggi. Kemudian peneliti memproleh data kategorisasi regulasi emosi

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa variabel regulasi emosi sebanyak 10 responden (15,4%) berada pada kategori rendah, 42 responden (64,6%) berada pada kategori sedang, dan 13 responden (20,0%) berada pada kategori tinggi. Dari data diatas dapat disimpulkan mayoritas tingkat regulasi emosi terhadap penerimaan diri siswa kelas XII di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor berada pada kategori sedang.

**Kedua,** hasil deskripsi data variabel penerimaan diri, Berdasarkan hasil perhitungan analisis statistik dalam data penerimaan diri, diperoleh simpangan baku sebesar 12,21 dan nilai range sebesar 58. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) dari seluruh data sebesar 127,462. Setelah mendeskripsikan data yang telah diolah secara statistic diatas, selanjutnya dilakukan penghitungan frekuensi untuk mengetahui tingkat kecendrungan skor penerimaan diri menjadi 3 kategori, dengan hasil  $X < 116$  berarti rendah,  $116 \leq X < 135$  berarti sedang,  $X \geq 135$  berarti tinggi. Keudian peneliti memperoleh data kategorisasi penerimaan diri



Gambar.2 Diagram Batang Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa variabel penerimaan diri sebanyak 1 responden (1,5%) berada pada kategori rendah, 33 responden (50,8%) berada pada kategori sedang, dan 31 responden (47%) berada pada kategori tinggi. Dari data diatas dapat disimpulkan mayoritas tingkat penerimaan diri terhadap regulasi emosi siswa kelas XII Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor berada pada kategori sedang.

Uji korelasi merupakan uji yang digunakan untuk membuktikan data secara statistic antara variabel, dalam penelitian ini melihat hubungan antara variabel regulasi emosi dan penerimaan diri digunakan analisis korelasi product momen (pearson). Untuk menganalisis data tentang hubungan regulasi emosi terhadap penerimaan diri, dan untuk menentukan apakah variabel X dengan variabel Y terdapat hubungan yang signifikan, maka peneliti menggunakan rumus korelasi *Product Moment* yaitu:

$$r_{xy} = \frac{\{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)\}}{\sqrt{\{[n\sum x^2 - (\sum x)^2] [n\sum y^2 - (\sum y)^2]\}}}$$



Kemudian signifikansi antara variabel X dengan variabel Y dilakukan dengan kriteria menggunakan r tabel pada tingkat signifikansi 0,05. Jika nilai positif dan  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y, jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dengan Variabel Y. Ketentuan nilai r tidak lebih dari harga ( $-1 \leq r \leq 1$ ). Maksudnya adalah nilai r terbesar adalah +1 dan nilai r terkecil adalah -1. Apabila  $r = 1$  artinya korelasi sangat kuat.

Tabel. 1 Correlations

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

*Sumber Data : Riduwan dan Sunarto, 2007: 81*

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa hubungan regulasi emosi terhadap penerimaan diri terdapat koefisien korelasi 0,583 dengan signifikansi <.001. Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri. Berdasarkan output SPSS 30, diperoleh nilai korelasi (r) sebesar 0,583 dengan nilai signifikansi (p) sebesar < 0,001 pada taraf signifikansi 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri yang dimiliki, dan sebaliknya. Berdasarkan klasifikasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2017), nilai  $r = 0,583$  termasuk dalam kategori korelasi sedang hingga kuat. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01, maka hubungan ini dinyatakan signifikan secara statistik. Hasil koefisiensi korelasi sebesar 0,583 dengan nilai signifikansi (p) sebesar < 0,001 pada taraf signifikansi  $0,01 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas XII di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan regulasi emosi terhadap penerimaan diri siswa kelas XII di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson yang dilakukan, diperoleh nilai  $r = 0,583$  dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ , yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan penerimaan diri. Artinya, semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola emosinya, maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya terhadap diri sendiri, dan sebaliknya. Hubungan ini termasuk dalam kategori sedang hingga kuat, dan sangat signifikan secara statistik, yang berarti bahwa hasil ini bukan disebabkan oleh kebetulan semata, melainkan merupakan kecenderungan yang nyata dalam data yang diteliti.

Hasil ini memperkuat teori James Jersild, yang menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari, menerima, dan menghargai dirinya secara utuh, termasuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menjalani hidup dengan lebih sehat secara emosional, karena ia tidak terus-menerus menyalahkan dirinya, tidak larut dalam perasaan rendah diri, serta tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain.



Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri rendah cenderung memusatkan perhatian pada kekurangannya, merasa tidak mampu, dan sulit merasakan kepuasan terhadap dirinya sendiri. Selain itu, teori James Gross (1998) mengenai regulasi emosi menyatakan bahwa kemampuan mengatur emosi adalah aspek penting dalam kehidupan psikologis individu. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang digunakan oleh individu untuk memengaruhi emosi yang mereka alami, kapan mereka mengalaminya, serta bagaimana mereka mengekspresikannya. Dalam konteks ini, regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menahan dorongan impulsif, mengendalikan kemarahan, menyesuaikan ekspresi emosi dengan situasi sosial, serta kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi penuh tekanan.

Dalam situasi tersebut, respon emosional siswa menjadi indikator utama. Sebagaimana ditegaskan oleh Gross, regulasi emosi tidak hanya dilihat dari bagaimana seseorang mengekspresikan emosi secara terbuka, tetapi juga dari bagaimana ia mengelola emosi yang dirasakan secara internal. Siswa yang tidak mampu merespon tekanan dengan cara yang adaptif, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atau memendam kemarahan, menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosinya belum berkembang secara optimal. Keterkaitan antara regulasi emosi dan penerimaan diri dapat dijelaskan bahwa individu yang mampu memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara sehat akan lebih mampu menilai dirinya secara objektif dan lebih menerima keadaan dirinya. Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola emosi akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam cara seseorang memandang dirinya, yang berdampak pada rendahnya penerimaan diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini tidak hanya mendukung teori yang ada, tetapi juga menunjukkan adanya relevansi yang kuat antara kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri dalam kehidupan siswa di lingkungan pondok pesantren. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi emosi dalam rangka membangun penerimaan diri yang lebih positif, terutama pada remaja yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan pembentukan konsep diri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai hubungan regulasi emosi terhadap penerimaan diri siswa. Regulasi emosi siswa kelas XII Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor mayoritas pada tingkat sedang, hal ini dibuktikan sebanyak 42 responden (64,6%) berada pada kategori sedang. Penerimaan diri siswa kelas XII Pondok Pesantren Miftahul Huda Bogor berada pada tingkat sedang, hal ini dibuktikan sebanyak 33 responden (50,8%) berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan regulasi emosi dengan penerimaan diri memiliki hubungan dengan nilai korelasi sebesar 0,583.

## DAFTAR RUJUKAN

- Artikel. (2013, Juni 7). Respek terhadap diri sendiri dan orang lain.  
<http://bukunng.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>  
Balter, L. (2003). Regulasi emosi sebagai cara untuk mengelola emosi. Jurnal Psikologi.



- Fatihul Mufidatu, Z., & Sholichatundari, Y. (2016). Penerimaan diri remaja yang memiliki keluarga tiri. *Jurnal Psikoislamika*, t.t., 29. Malang: Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Emotion*, 3(2), 218–224.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Nuryono. (2012). Penerimaan diri dan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 109–120.
- Puspita, R. (2019). Emosi: Proses psiko-fisiologis dan ekspresi. *Jurnal Psikologi*, 15 (2), 45–58.
- Shaffer, D. R. (2005). Regulasi emosi: Kemampuan untuk mengelola dan menyesuaikan reaksi emosional.
- Sugiatri, M. G., & Saputri, M. E. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja. *Jurnal Undiksha*, 7 (1).

