

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENERIMAAN DIRI**

**WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *BODYSHAMING***



**DIAJUKAN OLEH :**

**FRINIAR**

**4518091053**

**SKRIPSI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2022**



**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENERIMAAN DIRI  
WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *BODYSHAMING***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai  
Persyaratan Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh :**

**FRINIAR  
4518091053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENERIMAAN DIRI  
WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *BODYSHAMING***

**Disusun dan diajukan oleh:**

**FRINIAR  
4518091053**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi  
Pada Agustus 2022

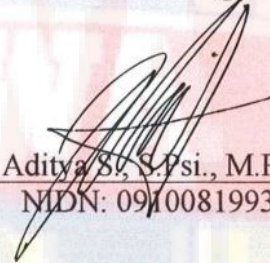
**Menyetujui:**

**Pembimbing I**



St. Syawaliyah G., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0903078502

**Pembimbing II**



Andi M. Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 091008199302

**Mengetahui:**

**Dekan  
Fakultas Psikologi,**



Patmawati Lahe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D  
NIDN:0921018302

**Ketua Program Studi  
Fakultas Psikologi,**



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si  
NIDN: 0908119001

**HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN**

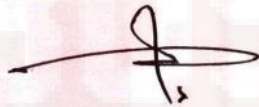
**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENERIMAAN DIRI  
WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *BODYSHAMING***

Disusun dan diajukan oleh:

**FRINIAR  
4518091053**

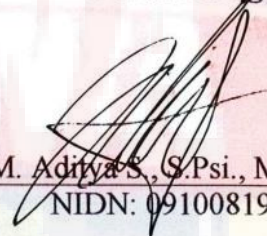
Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan  
dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar  
Pada Agustus tahun 2022

**Pembimbing I**



St. Syawaliyah G., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0903078502

**Pembimbing II**



Andi M. Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 091008199302

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**



Patmawaty Taibe, M.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN:0921018302

## HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

### HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) terhadap atas nama:

Nama : Friniar  
NIM : 4518091053  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming*

#### Tim Penguji

#### Tanda Tangan

1. St. Syawaliyah G., M.Psi., Psikolog (.....)
2. Andi M. Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
3. Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
4. A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si (.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

  
Patmawaty Taibe, S.Psi., M.Psi., M.Sc., Ph. D.  
NIDN:0921018302



## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming*” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 31 Agustus 2022

  
Friniar

NIM: 4518091053

## **PERSEMBAHAN**

Saya mempersembahkan karya penelitian ini kepada Tuhan Yesus Kristus, kiranya dapat menjadi persembahan yang berkenan di hadapan-Nya, kepada kedua orangtua, para dosen pengajar dan staf Fakultas Psikologi terkhusus kedua pembimbing skripsi saya, kepada kedua adik saya, teman-teman seperjuangan yang tidak pernah lelah mendukung dan mensupport saya, serta untuk diri sendiri yang berani memulai dan menyelesaikan apa yang telah dimulai yakni skripsi ini.



## MOTTO

“Orang bisa sukses karena pandangannya tertuju ke depan, bukan melihat ke kanan ataupun ke kiri”

*(Bapak Yafri Yakub Tercinta)*

“Kerjakan apa yang menjadi bagianmu dan biarkan Tuhan mengerjakan bagian-Nya”

- Friniar

“Untuk segala sesuatu ada masanya, untuk apapun di bawah langit ada waktunya”

*(Pengkhotbah 3 : 1)*



## ABSTRAK

### PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENERIMAAN DIRI WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI BODYSHAMING

Friniar

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

[friniar16041999@gmail.com](mailto:friniar16041999@gmail.com)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal, berusia 18-25 tahun yang berada di kota Makassar sebanyak 416 responden. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala, yakni skala *Berger's Self-Acceptance Scale* oleh Berger (1952) dan *Emotion Regulation Questionnaire* oleh Gross & Jhon (2003). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan teknik *sampling purposive*. Analisis data yang digunakan yakni teknik analisis sederhana. Adapun hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terhadap pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* dibuktikan dari nilai signifikansi  $> 0.05$ .

Kata Kunci : Penerimaan Diri, Regulasi Emosi, *Bodyshaming*

## ABSTRACT

### ***THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION ON SELF-ACCEPTANCE OF THE YOUNG ADULT WOMEN WHO EXPERIENCED BODYSHAMING***

**Friniar**

***Faculty of Psychology, Bosowa University***

**[friniar16041999@gmail.com](mailto:friniar16041999@gmail.com)**

*This research aims to determine the influence of emotional regulation on self acceptance of the young adult women who experienced bodyshaming. The samples in this research were young adult women, with the age 18 until 25 who are living in Makassar city with total 416 respondents. The method used in this research is quantitative method. The data collection technique used two scales, which are the Berger's Self-Acceptance Scale by Berger (1952) and the Emotion Regulation Questionnaire by Gross & John (2003). The sampling technique used in this research was a non -probability sampling technique with purposive sampling technique. The data analysis used was a simple analysis technique. The results of this research indicated that the influence of emotional regulation on self acceptance of young adult women who experienced bodyshaming is evident from the significance value  $> 0.05$ .*

**Kata Kunci : *Self-Acceptance, Emotion Regulation, Bodyshaming.***

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah dan kasih-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming*”. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan serta bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat berjalan dengan lancar dan selesai tepat waktu.

Skripsi ini ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan serta memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, yakni :

1. Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa mengaruniakan kesehatan, kekuatan, hikmat dan damai sejahtera sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh sukacita.
2. Kedua orangtua tercinta saya bapak Pdt. Yafri Yakub, S.Th dan ibu Asfiratni, S.Kep., NERS yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik, mendukung baik moral maupun materi, selalu menyemangati selama proses kuliah dan penyelesaian skripsi ini.
3. Adik perempuan saya, Elfrina dan adik laki-laki saya, Set Yoyada, saudara sekaligus sebagai teman yang memberi dukungan dan terkadang direpotkan oleh peneliti.
4. Ibu Sulasmi Sudirman, S.Psi., MA. dan Ibu Minarni, S.Psi., MA., selaku penasehat akademik yang memberi nasehat dan arahan selama masa perkuliahan saya.
5. Ibu St. Syawaliyah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing satu yang telah banyak memberi dukungan, arahan, bimbingan serta nasehat dari awal pengerjaan sampai penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Andi M. Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing dua saya yang juga telah mendukung, memberi arahan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah mengajar, membimbing dan memberi fasilitas dalam setiap pengurusan peneliti dan penelitian.
8. Saudari saya Elfi, Via, Metrin yang selalu mendukung, menghibur dan selalu ada di setiap musim hidup peneliti.
9. Kak Suci dan Mely yang sudah jadi saudari peneliti di kampus dari awal perkuliahan sampai proses penyelesaian perkuliahan.
10. Fana, Cassie, Ayu, Dila, Tia, Winona, dan teman-teman kelas C 2018 tercinta yang menjadi *support system* selama kuliah dan mengerjakan skripsi.
11. Komang, Heril, Ditha, Dinda dan Zhindia yang sudah jadi saudara peneliti selama melaksanakan KKN sambil mengerjakan penelitian, yang sudah memberi semangat dan warna baru dalam kehidupan perkuliahan peneliti.
12. Seluruh subjek penelitian, wanita-wanita cantik yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian saya.
13. Untuk diri sendiri yang tidak pernah lelah dan selalu semangat mulai dari awal perkuliahan sampai di tahap penyelesaian ini.
14. Seluruh pihak yang terlibat yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih banyak, Tuhan Yesus Memberkati.

Makassar, 31 Agustus 2022

Friniar

## DAFTAR ISI

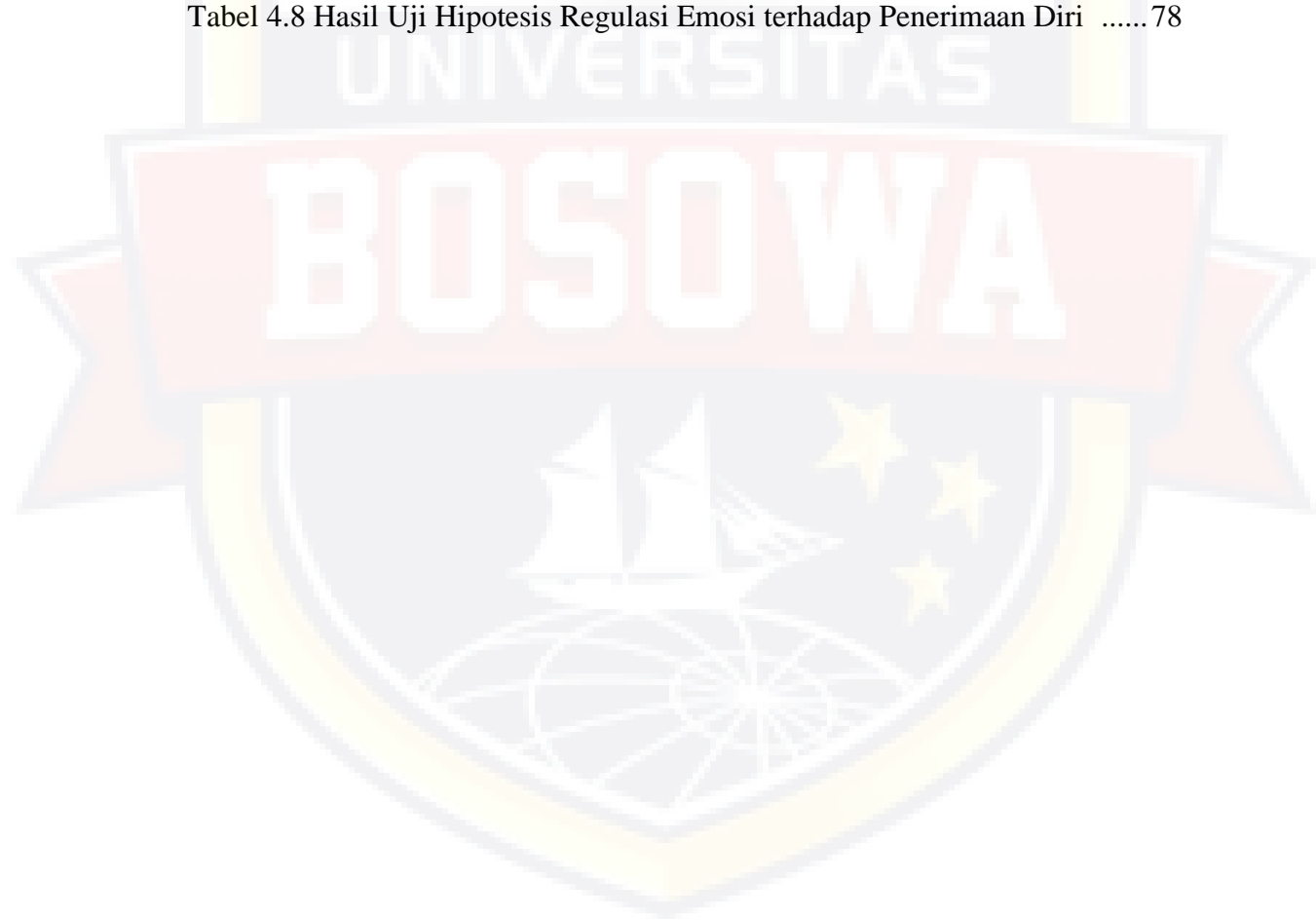
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN .....	iv
PERNYATAAN .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Penerimaan Diri.....	12
2.1.1 Definisi Penerimaan Diri.....	12
2.1.2 Aspek Penerimaan Diri .....	14
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penerimaan Diri .....	16
2.1.4 Dampak Penerimaan Diri .....	18
2.1.5 Pengukuran Penerimaan Diri.....	19
2.2 Regulasi Emosi .....	19
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	19
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi .....	23
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi .....	26
2.2.4 Dampak Regulasi Emosi .....	29
2.2.5 Pengukuran Regulasi Emosi.....	32
2.3 <i>Bodyshaming</i> .....	33
2.3.1 Definisi <i>Bodyshaming</i> .....	33
2.3.2 Aspek <i>Bodyshaming</i> .....	35
2.3.3 Dampak <i>Bodyshaming</i> .....	36
2.3.4 Bentuk-bentuk <i>Bodyshaming</i> .....	36
2.4 Wanita Dewasa Awal.....	37
2.5 Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami <i>Bodyshaming</i> .....	38
2.6 Kerangka Penelitian.....	40
2.7 Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	42

3.2	Variabel Penelitian.....	42
3.3	Definisi Variabel.....	43
3.4	Populasi dan Sampel.....	44
3.4.1	Populasi.....	44
3.4.2	Sampel.....	45
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	45
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6	Uji Instrumen.....	49
3.7	Teknik Analisis Data.....	53
3.7.1	Analisis Deskriptif.....	53
3.7.2	Uji Asumsi.....	54
3.7.3	Uji Hipotesis.....	54
3.8	Jadwal Penelitian.....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
4.1	Hasil Analisis.....	56
4.1.1	Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi.....	56
4.1.2	Deskriptif Variabel Berdasarkan Tingkat Skor.....	59
4.1.3	Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi.....	62
4.1.4	Hasil Uji Asumsi.....	75
4.1.5	Hasil Uji Hipotesis.....	77
4.2	Pembahasan.....	79
4.3	Limitasi Penelitian.....	89
<b>BAB V KESIMPULAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	90
5.2	Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>92</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>97</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi .....	47
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala Penerimaan Diri .....	48
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala Penerimaan Diri Uji Coba .....	51
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penerimaan Diri .....	53
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	53
Tabel 4.1 Kategorisasi Tingkat Skor.....	58
Tabel 4.2 Rangkuman Statistik Skor Penerimaan Diri .....	59
Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat Skor Penerimaan Diri .....	59
Tabel 4.4 Rangkuman Statistik Skor Regulasi Emosi .....	60
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi .....	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas .....	76
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas .....	77
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri .....	78



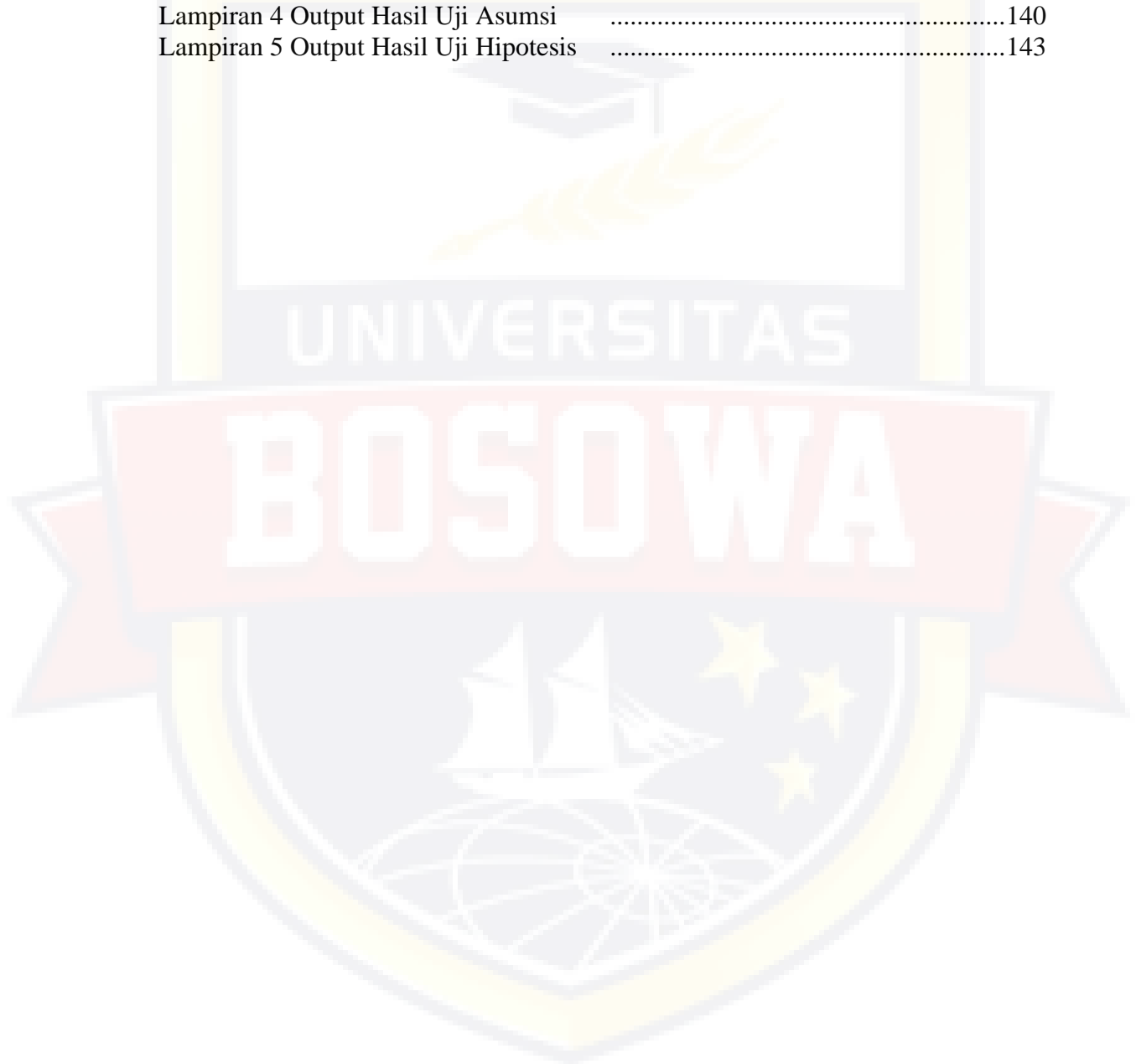
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia .....	56
Gambar 4.2 Deskriptif Subjek Berdasarkan Suku .....	56
Gambar 4.3 Deskriptif Subjek Berdasarkan Pekerjaan .....	57
Gambar 4.4 Deskriptif Subjek Berdasarkan Agama .....	58
Gambar 4.5 Kategorisasi Tingkat Skor Penerimaan Diri .....	60
Gambar 4.6 Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi .....	61
Gambar 4.7 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Usia .....	62
Gambar 4.8 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Suku .....	64
Gambar 4.9 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Pekerjaan .....	65
Gambar 4.10 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Agama .....	67
Gambar 4.11 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Usia .....	69
Gambar 4.12 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Suku .....	70
Gambar 4.13 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Pekerjaan .....	72
Gambar 4.14 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Agama .....	74

**BOSOWA**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Contoh Skala Penelitian .....	97
Lampiran 2 Tabulasi Data .....	111
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	128
Lampiran 4 Output Hasil Uji Asumsi .....	140
Lampiran 5 Output Hasil Uji Hipotesis .....	143



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Tubuh yang ideal dan terlihat menarik pada umumnya menjadi suatu hal yang diinginkan wanita. Penampilan fisik yang menarik menjadi perhatian wanita, karena fisik cenderung menjadi penilaian ketika bertemu dengan orang lain. Pada umumnya, ketika dua orang atau lebih bertemu, fisik akan menjadi salah satu bahan obrolan. Ketika seseorang mengobrol mengenai fisik, tentu saja kalimat yang muncul dapat berupa kalimat pujian, seperti penampilan hari ini sangat cantik atau bentuk tubuh yang ramping dan lain sebagainya. Hanya saja tidak sedikit dari bahan obrolan tersebut mengandung penilaian fisik yang cenderung mengejek penampilan atau tubuh seseorang (Maarisha, 2020). Tindakan mengejek fisik secara verbal ini sering juga disebut dengan *bodyshaming* (Pratama, 2020).

*Bodyshaming* menjadi fenomena yang marak dilakukan diberbagai kalangan akhir-akhir ini. *Bodyshaming* adalah perilaku seseorang yang melakukan kritik terhadap kondisi fisik atau penampilan orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal yang dimilikinya (Lestari, 2019). Bagi beberapa orang yang melakukan *bodyshaming*, hal tersebut dianggap sekedar bercanda. Namun, tidak sedikit orang yang mengalami *bodyshaming* merasa tersinggung atau bahkan sakit hati yang justru berdampak pada masalah psikologis orang tersebut. Individu yang

mengalami *bodyshaming* dapat merasa tidak percaya diri dan merasa tidak diterima dilingkungannya (Rachmah & Baharuddin, 2019). Ketika individu mendapat perlakuan *bodyshaming*, maka individu tersebut cenderung akan merasakan berbagai macam hal seperti marah, kecewa, cemas dan bahkan merasa jenuh dengan keadaan fisiknya yang selalu menjadi penilaian orang lain (Sari & Rosyidah, 2020).

*Bodyshaming* terkadang di alami berkali-kali yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dari individu yang merasakan. Kalimat yang dilontarkan seperti “*badannya terlalu besar terlihat seperti gajah*”, “*kulitnya gelap sekali, tidak pernah mandi?*” dan kalimat-kalimat lain yang dialami korban dapat membuat korban merasa sakit hati, sedih bahkan depresi. Selain itu melakukan berbagai macam cara untuk memperoleh tubuh yang ideal yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Begitu pula yang dialami oleh Inri seorang korban *bodyshaming* yang hampir melakukan percobaan bunuh diri karena berkali-kali. *Bodyshaming* yang dialami selaku dilakukan oleh pelakunya (OkeLifestyle, 2019).

Dilansir dari Bisnis.com (2020) sebanyak 62,2% wanita Indonesia mengaku pernah mengalami *bodyshaming*. *Bodyshaming* yang dialami para wanita ini pada umumnya berbeda sesuai dengan urutan generasi. Misalnya saja pada wanita generasi milenial cenderung mengalami *bodyshaming* pada bagian tubuh yang berlemak atau tidak ramping. Kemudian pada generasi Z cenderung mengalami *bodyshaming* pada bagian kulit yang tidak cerah atau kulit yang berjerawat. Adapun dalam

survey ini ditemukan bahwa generasi milenial lebih banyak mengalami *bodyshaming* dengan persentase sebanyak 67,8% daripada generasi Z dengan persentase 62,2%. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa pada generasi milenial juga mengalami *bodyshaming* pada warna kulit dan sebaliknya. Wanita pada generasi milenial merupakan wanita yang masuk dalam golongan usia dewasa awal.

*Bodyshaming* yang merupakan salah satu perilaku bullying secara verbal dapat menimbulkan dampak-dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis korban, seperti perasaan sedih dan marah serta harga diri menurun (Rigby, 2003). Kesejahteraan psikologis atau kesehatan psikologis individu didasarkan pada fungsi psikologis yang positif, kemampuan membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menghadapi tekanan sosial secara mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu menunjukkan potensi yang ada pada diri sendiri, serta memiliki penerimaan diri yang positif (Ryff, 1989).

Wawancara awal dilakukan oleh peneliti terhadap delapan orang responden wanita dewasa awal di kota Makassar yang pernah mengalami *bodyshaming*. Tiga dari delapan responden menyatakan bahwa dirinya pernah mengalami perlakuan *bodyshaming* dari teman-teman terdekat dan keluarga. Awalnya responden menganggap bahwa hal tersebut hanya bahan candaan tetapi candaan tersebut terus berlanjut dan sampai menggunakan kata-kata yang seharusnya tidak digunakan.



Salah satu contoh yang di alami oleh responden adalah komentar mengenai berat badannya yang disamakan dengan hewan tertentu. Menurutnya hal tersebut menimbulkan perasaan sedih dan memiliki kesulitan untuk tampil di depan umum karena merasa bahwa orang lain pun akan berpendapat yang sama buruknya. Responden menyatakan bahwa dirinya sering merasakan sakit hati karena komentar buruk tentang dirinya bahkan kepikiran setiap saat yang menimbulkan stress.

Adapun lima responden lainnya juga menyatakan hal yang sama bahwa pada umumnya yang melakukan *bodyshaming* adalah orang terdekat seperti teman, kerabat maupun keluarga. Komentar yang paling sering di alami terkait dengan berat badan dan warna kulit. Responden mengungkapkan bahwa dirinya pernah mendengar komentar seperti “*yakin masih mau makan, itu lemak sudah tebal sekali*” kemudian untuk responden yang kurus seperti “*kenapa badannya terlihat sangat rata padahal kamu perempuan*”.

Responden yang mengalami *bodyshaming* menyatakan bahwa seandainya mereka memiliki bentuk tubuh yang ideal tentu saja mereka tidak akan menerima komentar-komentar negatif dari orang lain. Salah satu dari delapan responden menyatakan bahwa dirinya pernah mengalami suatu penyakit akibat dari diet yang dilakukan demi memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Responden melakukan diet yang tidak sehat karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki serta selalu memperoleh komentar buruk terhadap dirinya.

Perilaku-perilaku yang muncul berdasarkan data awal tersebut dapat menunjukkan bahwa wanita yang mengalami *bodyshaming* tidak mampu menerima dirinya karena cenderung tidak percaya diri setelah mendengar komentar buruk bahkan berusaha untuk memaksakan diri untuk berubah. Hal ini berkaitan dengan penerimaan diri yang dikemukakan oleh Ellis & Whiteley (1979) bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri memiliki kesehatan secara emosional karena individu tersebut tidak mengukur nilai dirinya pada penilaian orang lain (Bernard, 2013). Individu yang menerima dirinya sendiri dapat menerima kritik maupun pendapat dari orang lain mengenai dirinya, tidak merasa malu dengan kekurangan yang dimiliki serta mampu menunjukkan diri (Sheerer, 1957).

Muhajir (2019) menyatakan perasaan malu yang dirasakan oleh individu dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap dirinya. Individu yang merasakan ketidakpuasan akan cenderung melakukan hal-hal untuk memperoleh atau membentuk perubahan pada dirinya terutama fisik agar sesuai dengan standar bentuk tubuh yang ideal di dalam masyarakat pada umumnya. Individu yang melakukan diet ekstrim merupakan salah satu bentuk dari upaya untuk memperoleh perubahan pada bentuk tubuh agar memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Upaya-upaya yang ekstrim tersebut timbul karena tidak adanya kemampuan untuk menerima diri apa adanya.

Penelitian yang dilakukan terhadap remaja yang mengalami *bodyshaming*, menunjukkan bahwa mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik jika ditinjau dari aspek-aspek kesejahteraan psikologis secara umum. Salah satu yang menjadi perhatian bahwa aspek penerimaan diri yang memiliki persentase paling rendah. Ditemukan bahwa remaja yang mengamali *bodyshaming* bermasalah pada penerimaan dirinya. Hal ini dikaitkan dengan keinginan untuk berubah menjadi sama dengan orang lain dan tidak mampu menerima diri apa adanya (Sartika, Yustiana, & Saripah, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri pada wanita dapat dipengarungi oleh citra diri. Individu yang memiliki citra diri yang positif dapat menerima keadaan diri terutama bentuk tubuh yang tidak ideal. Individu yang memiliki penerimaan diri dapat menerima keadaan maupun bentuk tubuh yang dimiliki, mengurangi berat badan yang berlebih dengan perilaku diet yang sehat dan lebih peduli terhadap kesehatan fisiknya. Serta tidak menjadikan komentar negatif orang lain sebagai standar terhadap bentuk tubuhnya (Agustin, Karini & Anggarani, 2019).

Individu yang terus menerus merasakan *bodyshaming* dapat mengalami gejala-gejala psikologis seperti rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, gangguan makan dan masih banyak lagi. Sari & Rosyidah (2020) menemukan bahwa individu yang mengalami *bodyshaming* memiliki penerimaan diri dan kepercayaan diri yang rendah sehingga kecenderungan untuk mengalami gangguan pada pola makan karena

keinginan untuk memperoleh bentuk badan yang ideal. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan berpikir positif yang tinggi dapat memiliki penerimaan diri yang positif pula, hal berarti bahwa individu yang mampu menerima diri adalah individu yang mampu mengelola cara berpikir yang positif (Tentama, 2012).

Hurlock (dalam Utami, 2019) menyatakan bahwa untuk dapat menerima diri individu memerlukan konsep diri yang stabil serta kemampuan regulasi emosi yang baik. Aris & Rinaldi (2015) melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada wanita premenopuse dan menemukan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada wanita maka semakin tinggi penerimaan dirinya. Ryff (1989) mengemukakan bahwa penerimaan diri individu dapat dilihat dari perilaku yang positif terhadap diri sendiri dan pola pikir yang positif dalam menjalani kehidupan serta menghargai setiap kualitas yang ada pada dirinya. Hal ini sejalan dengan aspek regulasi emosi yang berkaitan dengan cara individu mengatur pola pikir dalam meregulasi emosi yang dirasakan.

Regulasi emosi adalah suatu hal yang dilakukan individu untuk mengatur emosi yang muncul dan dirasakan sehingga emosi apapun yang dirasakan, individu tetap menunjukkan sikap yang tenang dan kemampuan berfikir yang baik dan jernih (Gross & John, 2003). Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi, menunjukkan emosi dan mengatasi emosi negatif yang akan timbul, sehingga hal tersebut

membantu individu untuk memperoleh tingkat keseimbangan emosional (Greenberg, 2007).

Regulasi emosi terkait langsung dengan penerimaan diri karena ketika individu merasakan suatu tekanan dari lingkungan yang menyebabkan dirinya sedih, marah dan kecewa maka regulasi emosi dapat membantu untuk mengatur diri dan perasaan tersebut. Regulasi emosi juga berkaitan dengan pembentukan emosi maupun pengungkapan emosi yang dirasakan pada suatu situasi tertentu. Regulasi emosi bisa berupa perilaku yang menekan emosi negatif yang muncul dengan mengurangi intensitas terjadinya emosi negatif tersebut, seperti ketika seseorang merasakan suatu hal yang menimbulkan perasaan marah, perasaan sedih, perasaan cemas, individu cenderung fokus pada bagaimana menurunkan perilaku negatif yang muncul sebagai respon perasaan-perasaan tersebut (Gross, 2014)

Eisenberg, dkk (2000) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah cara-cara atau usaha yang dilakukan untuk mengubah pola pikir mengenai emosi yang dirasakan, menyadari dan memahami emosi yang dirasakan serta kemampuan untuk tetap berperilaku tenang dan positif ketika merasakan suatu emosi terutama emosi negatif. Regulasi emosi juga berkaitan dengan kapasitas yang dimiliki individu untuk mengatur emosi yang dirasakan. Hal tersebut berkaitan dengan reaksi fisiologis dan kognitif individu yang berhubungan dengan reaksi terhadap emosi.

Kemampuan menerima emosi ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif maupun

positif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut misalnya individu masih bisa berpikir dengan baik ketika marah. Kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan emosi negatif misalnya individu masih bisa berpikir dengan baik ketika marah, mampu berkonsentrasi ketika cemas. Strategi regulasi emosi yang efektif ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Saat melakukan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif (Gratz & Roemer, 2004).

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang perlu untuk diteliti terkait dengan penerimaan diri karena kaitan antara regulasi emosi dan penerimaan diri belum banyak diteliti secara mendalam. Sejumlah referensi yang meneliti mengenai regulasi emosi dan penerimaan diri pun masih sangat sedikit yang mengaitkan secara langsung pengaruh antara regulasi emosi dengan penerimaan diri terutama di kota Makassar, Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming*”.



## 1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*.

## 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini akan bermanfaat secara teoritis, terutama terhadap penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi dan penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*.

### 1.4.2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Peneliti

Manfaat yang dapat diperoleh peneliti dalam penelitian ini yakni pemahaman yang lebih akan pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri.

#### 2. Bagi Wanita Dewasa Awal

Wanita dewasa awal dapat menjadikan penelitian ini sebagai pedoman untuk dapat memahami regulasi emosi dan penerimaan diri.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan sebagai referensi untuk meneliti lebih lanjut mengenai regulasi emosi dan penerimaan diri.



## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1. Penerimaan Diri**

##### **2.2.1. Definisi Penerimaan Diri**

Sheerer menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima segala aspek yang ada pada dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya. Individu yang memiliki penerimaan diri dapat mengakui kelebihan dan memahami kekurangan pada dirinya tanpa melibatkan orang lain didalamnya. Selain itu individu yang memiliki penerimaan diri akan terus mengembangkan diri dalam hal-hal yang akan memberi dampak positif bagi diri dan lingkungannya (Berger, 1952).

Ellis & Whiteley mengemukakan bahwa individu yang dapat menerima diri tanpa syarat dan menikmati kehidupan mereka sendiri adalah individu yang memiliki kesehatan secara mental. Individu yang memiliki penerimaan diri tidak mengukur nilai diri mereka berdasarkan penilaian orang lain atau pemikiran orang lain tentang dirinya dan tidak membandingkan diri mereka dengan standar hidup yang dimiliki orang lain (Bernard, 2013).

Penerimaan diri pada individu akan nampak dengan perilaku yang positif terhadap diri sendiri, pemikiran yang positif dalam menjalani kehidupan serta menghargai setiap kualitas yang ada pada dirinya baik maupun buruk. Penerimaan diri menjadi

gambaran bahwa individu memiliki fungsi yang optimal dan juga menjadi bagian dari gambaran kesehatan mental seseorang (Ryff, 1989).

Penerimaan diri dinilai sangat penting di dalam kesehatan mental. Kesulitan emosional yang dirasakan dapat juga terjadi karena individu tidak mampu menerima diri sendiri tanpa syarat. Individu terkadang tidak mampu mengelola amarah serta cenderung merasakan depresi yang tidak terkendali karena tidak adanya penerimaan diri (Langer & Carson, 2006). Beecher menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah sepenuhnya menerima keadaan diri dengan menyadari bahwa apa yang individu miliki di dalam dirinya adalah suatu fakta dan hal tersebut tidak bergantung pada penilaian orang lain (Bernard, 2013).

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu menerima keadaan diri sepenuhnya, mengakui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, tidak menjadikan penilaian orang lain sebagai tolak ukur terhadap dirinya serta terus mengembangkan diri di dalam berbagai macam aspek hidup yang positif.

### 2.1.2 Aspek Penerimaan Diri

Penerimaan diri menurut Berger memiliki sembilan aspek yang diringkas dan dimodifikasi dari aspek yang dikemukakan oleh Sheerer (Berger, 1952). Aspek-aspek tersebut yakni :

a. Berpegang pada nilai diri dalam berperilaku.

Individu bergantung pada nilai-nilai dari dalam diri sendiri dan tidak menjadikan tekanan eksternal atau dari luar diri sebagai patokannya di dalam berperilaku. Penerimaan diri memungkinkan individu untuk mampu mengutamakan nilai-nilai dalam dirinya ketika berperilaku dan penilaian-penilaian orang lain dari luar dirinya tidak akan memberi pengaruh di dalam perilakunya.

b. Percaya pada potensi atau kapasitas diri dalam menjalani kehidupan.

Individu yang memiliki penerimaan diri dapat menghadapi segala aspek kehidupannya dengan penuh keyakinan terhadap kapasitas diri yang dimiliki. Penerimaan diri menjadikan individu memiliki keyakinan terhadap diri sendiri ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

c. Bertanggung jawab serta menerima resiko dari segala perilakunya.

Individu yang memiliki penerimaan diri dapat bertanggung jawab terhadap hidupnya dan mampu menerima konsekuensi dari segala perilaku yang dilakukan baik perilaku yang positif maupun perilaku negatif.

- d. Menerima pujian atau kritikan dari orang lain secara objektif.

Penerimaan diri membuat individu menerima dan menghargai pujian yang diberikan orang lain ataupun kritikan terhadap dirinya secara objektif. Hal tersebut memungkinkan individu untuk tidak menyalahkan orang lain ketika memperoleh kritikan yang tidak sesuai dengan keinginannya.

- e. Menerima fakta mengenai kekurangan dan kelebihan dan tidak menyalahkan diri karena kekurangan yang dimiliki.

Individu yang memiliki penerimaan diri mampu menyadari dan menerima kenyataan yang ada pada dirinya baik kekurangan maupun kelebihan. Individu yang memiliki penerimaan diri tidak akan menyalahkan diri sendiri karena kekurangan yang dimiliki.

- f. Menyadari bahwa diri berharga dan sama dengan orang lain pada umumnya.

Penerimaan diri membantu individu untuk menyadari bahwa dirinya berharga dan apapun yang dimiliki sama dengan apa yang dimiliki orang lain sesuai dengan kapasitas diri yang dimilikinya.

- g. Tidak mengharapkan penolakan dari orang lain meskipun ada banyak alasan untuk menolaknya.

Penerimaan diri membantu individu untuk tidak merasa bahwa orang lain akan menolak keberadaan atau keadaan dirinya



meskipun ada banyak kekurangan yang dimiliki baik secara fisik maupun psikis.

- h. Menganggap diri sendiri normal dan sama dengan orang lain pada umumnya.

Individu yang memiliki penerimaan diri menyadari bahwa dirinya merupakan individu yang normal dan tidak berbeda dari orang lain pada umumnya. Aspek ini membantu individu agar tidak menganggap diri aneh maupun berbeda.

- i. Memiliki kepercayaan diri dan kesadaran diri.

Individu yang memiliki penerimaan diri mampu menjalani kehidupan dengan percaya diri, tidak merasa malu untuk menunjukkan diri dan memiliki kesadaran akan potensi dirinya.

### **2.1.3 Faktor Yang Memengaruhi Penerimaan Diri**

- a. Aspirasi Yang Realistis

Individu mampu menerima diri ketika memiliki aspirasi yang realistis terhadap dirinya berarti individu harus menjalani kehidupan apa adanya tanpa mengharapkan suatu hal lebih dari apa yang dapat diraihinya. Harapan yang realistis membantu individu untuk menetapkan tujuan sesuai dengan kemampuan diri dan tidak memaksakan diri untuk memperoleh lebih dari yang mereka mampu lakukan.

b. Keberhasilan

Untuk mampu memiliki penerimaan diri, individu perlu mengembangkan diri untuk mencapai keberhasilan pada suatu aspek yang sesuai dengan potensi yang dimiliki. Individu yang mau mengembangkan diri pada potensi yang dimiliki akan terus mendorong diri untuk mulai bekerja dan berusaha tanpa dipengaruhi orang lain.

c. Wawasan Diri

Penerimaan diri pada individu berarti memiliki wawasan terhadap diri sendiri. Untuk dapat memiliki penerimaan diri, individu perlu mengenal diri sendiri, menghargai kelebihan yang dimiliki serta menerima dan memahami kekurangan diri.

d. Wawasan Sosial

Faktor yang juga memengaruhi penerimaan diri adalah wawasan sosial. Untuk dapat menerima diri, individu perlu memahami bagaimana orang lain melihatnya sehingga hal tersebut membantu individu untuk berperilaku yang baik demi terpenuhinya harapan social.

e. Konsep Diri Yang Stabil

Untuk mampu menerima diri, individu harus mempunyai konsep diri yang stabil. Individu yang memiliki konsep diri dapat melihat diri secara konstan di segala situasi yang dihadapi. Penelitian menunjukkan bahwa konsep diri pada individu terdiri

dari konsep diri positif dan negatif. Individu yang memiliki konsep diri negatif tidak mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya (Merlin, Toba, R, & Vanchapo, 2021).

f. Emosional Yang Stabil

Individu yang memiliki emosi yang stabil berarti tidak ada gangguan emosional yang akan menimbulkan dampak negatif terhadap penerimaan dirinya. Ketika individu memiliki emosional yang stabil maka individu tersebut cenderung merasakan kebahagiaan di dalam melakukan pekerjaan dan kegiatan serta membantu individu dalam menjaga relasi dengan orang lain yang berada di sekitar individu tersebut.

#### **2.1.4 Dampak Penerimaan Diri**

a. Dalam Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri membantu individu untuk mampu memahami diri secara penuh untuk dapat menghadapi segala hal yang terjadi pada dirinya. Individu yang memiliki penerimaan diri akan mampu melakukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, mampu menerima kritik dari orang lain serta memiliki rasa aman.

b. Dalam Penyesuaian Sosial

Individu yang memiliki penerimaan diri akan mampu melakukan penyesuaian sosial yang baik. Individu yang memiliki penyesuaian sosial mampu menjalin hubungan yang

baik dengan orang lain baik di lingkungan terdekat maupun lingkungan sosial pada umumnya.

### **2.1.5 Pengukuran Penerimaan Diri**

#### **a. Berger's Self-Acceptance Scale**

Pengukuran ini merupakan skala yang disusun oleh Sheerer dan dimodifikasi oleh Emanuel M Berger (1952). Alat ukur ini disusun berdasarkan sembilan aspek penerimaan diri menurut Berger. Skala ini terdiri dari 36 pernyataan. Kategori respon dalam skala ini ada lima yakni, sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

## **2.2. Regulasi Emosi**

### **2.2.1. Definisi Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah suatu hal yang dilakukan individu untuk mengatur emosi yang muncul dan dirasakan sehingga emosi apapun yang dirasakan, individu tetap menunjukkan sikap yang tenang dan kemampuan berfikir yang baik dan jernih (Gross, 2003). Regulasi emosi berkaitan dengan kesadaran dan ketidaksadaran individu mengenai emosi yang dirasakan terhubung dengan kejadian-kejadian yang terjadi. Regulasi emosi mempengaruhi banyak hal pada individu, seperti proses kognitif dan perilakunya (Gross, 1999). Regulasi emosi juga terkait dengan cara atau strategi yang dilakukan individu dalam mengatur emosi yang akan diungkapkan dengan cara yang berbeda (Dennis, 2007).

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur emosi yang dirasakan sesuai dengan keadaan yang dirasakan.

Regulasi emosi adalah pengaturan emosi secara sadar, pemahaman emosi serta penerimaan individu terhadap emosi yang dirasakan pada saat dibutuhkan. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan menyadari dan memahami emosi, ialah kemampuan individu untuk dapat menyadari dan memahami emosi yang dirasakannya sehingga respon emosi yang ditampilkan oleh individu tersebut tidak akan berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang baik.

Kemampuan menerima emosi, ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif maupun positif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut misalnya individu masih bisa berpikir dengan baik ketika marah. Kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan emosi negatif misalnya individu masih bisa berpikir dengan baik ketika marah, mampu berkonsentrasi ketika cemas. Strategi regulasi emosi yang efektif ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

Strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Saat

melakukan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif. (Gratz & Roemer, 2004). Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi, menunjukkan emosi dan mengatasi emosi negatif yang akan timbul, sehingga hal tersebut membantu individu untuk memperoleh tingkat keseimbangan emosional (Greenberg, 2007).

Regulasi emosi adalah kemampuan inividu untuk mengendalikan emosi. Individu yang memiliki pengelolaan emosi yang baik dapat menunjukkan perilaku dan sikap yang baik dan tentu saja positif. Kemampuan individu dalam regulasi emosi dapat dilihat dari cara individu menghambat respon emosi yang negatif. Kemampuan regulasi emosi yang positif tampak pada perilaku positif yang dilakukan individu kemudian sebaliknya ketika individu sulit dalam meregulasi emosi maka akan tampak perilaku-perilaku yang negatif seperti marah (Makmuroch, 2014). Regulasi emosi juga dapat menjadi sarana terhadap kebutuhan-kebutuhan emosional individu.

Regulasi emosi adalah proses yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan emosi yang dirasakan. Proses tersebut bersifat intrinsik dan ekstrinsik yang berguna untuk menilai, merasakan dan mengubah reaksi emosional untuk mencapai tujuan dari seseorang (Thompson, 1994). Regulasi emosi juga berkaitan dengan pembentukan emosi maupun pengungkapan emosi yang dirasakan

pada suatu situasi tertentu. Regulasi emosi bisa berupa perilaku yang menekan emosi negatif yang muncul dengan mengurangi intensitas terjadinya emosi negatif tersebut, seperti ketika seseorang merasakan suatu hal yang menimbulkan perasaan marah, perasaan sedih, perasaan cemas, individu cenderung focus pada bagaimana menurunkan perilaku negatif yang muncul sebagai respon perasaan-perasaan tersebut (Gross, 2014).

Eisenberg, dkk (2000) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah cara-cara atau usaha yang dilakukan untuk mengubah pola pikir mengenai emosi yang dirasakan, menyadari dan memahami emosi yang dirasakan serta kemampuan untuk tetap berperilaku tenang dan positif ketika merasakan suatu emosi terutama emosi negatif. Regulasi emosi juga berkaitan dengan kapasitas yang dimiliki individu untuk mengatur emosi yang dirasakan. Hal tersebut berkaitan dengan reaksi fisiologis dan kognitif individu yang berhubungan dengan reaksi terhadap emosi.

Regulasi emosi adalah sekumpulan proses pembentukan emosi dalam diri individu yang kemudian di pilih untuk dapat diungkapkan dengan cara yang dianggap benar agar mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Gross & Jhon (2003) menyebutkan bahwa regulasi emosi dilakukan untuk mencapai keinginan sosial seperti dapat diterima oleh masyarakat melalui respon fisik serta respon psikologis yang tepat. Regulasi emosi menjadi sebuah usaha yang dilakukan seseorang untuk

memengaruhi emosi yang dirasakan pada dirinya dan bagaimana seseorang atau individu tersebut mengekspresikan emosi tersebut (Mauss, Bunge, & Gross, 2007).

### 2.2.2. Strategi Regulasi Emosi

Gross and Jhon (2003) mengemukakan dua strategi regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

#### a. *Cognitive Reappraisal*

Strategi *cognitive reappraisal* ini berkaitan dengan kognitif individu yang memungkinkan individu untuk mengatur pola pikirnya ketika menghadapi situasi tertentu. Strategi ini memiliki bentuk perubahan kognitif yang disebut *antecedent – focused strategy*. Perubahan kognitif ini terjadi ketika respon emosi pada individu belum nampak, sehingga ketika individu merasakan emosi tertentu maka individu tersebut akan memikirkan pengaruh yang akan terjadi dari emosi tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu akan mengatur pola pikirnya ketika merasakan emosi-emosi tertentu. Pola pikir yang dimaksudkan tersebut untuk memikirkan dampak dari emosi yang akan di ekspresikan.

Pada Strategi ini individu cenderung lebih besar menunjukkan emosi yang positif, karena individu memikirkan dan menimbang secara matang perilaku yang akan ditimbulkan dari emosi tersebut dan dampak yang akan timbul ketika suatu emosi di ekspresikan dalam perilaku (Gross & John, 2003). Strategi ini



dilakukan dengan cara menilai kembali secara kognitif keadaan-keadaan yang terjadi pada individu sehingga dampak dari emosi yang dirasakan dapat dikendalikan, seperti pada emosi negatif dapat dikurangi.

Individu yang memiliki strategi regulasi emosi ini lebih memiliki perasaan optimis dan keberhargaan diri yang baik dan dapat mengurangi efek-efek emosi negatif yang dirasakan. Strategi ini digunakan dalam meregulasi emosi untuk menahan atau mengurangi emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Perilaku yang timbul pun juga akan bersifat positif, karena emosi yang dirasakan dapat terkendali, melalui proses perubahan kognitif (Gross, 2002).

*b. Expressive Suppression*

Strategi *expressive suppression* berkaitan dengan tindakan yang dilakukan untuk menghambat perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung. Ketika sedang merasakan suatu keadaan yang emosional, individu cenderung merubah ekspresi maupun perilaku untuk menekan keadaan emosional tersebut. Seperti ketika individu merasakan suatu emosi negatif, individu cenderung menekan emosi tersebut agar tidak tampak pada perilaku atau tindakan serta ekspresinya. Berbeda dengan strategi pertama, strategi ini cenderung lebih besar menunjukkan emosi yang negatif dibandingkan dengan emosi positif (Gross & Jhon, 2003).

Individu dengan strategi regulasi emosi ini cenderung sulit untuk merasa puas dengan kehidupannya, keberhargaan diri yang rendah sehingga ketika individu sulit untuk meregulasi emosi maka kecenderungan merasakan depresi meningkat. *Expressive suppression* sangat efektif untuk mengurangi ekspresi perilaku oleh emosi negatif, akan tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat. Strategi ini berfokus pada bagaimana individu mampu merubah ekspresi emosinya yang keluar ketika individu tersebut sudah dalam keadaan emosi (Gross & Jhon, 2003).

Strategi pertama terjadi di awal sedangkan strategi kedua atau *expressive suppression* terjadi belakangan. *Expressive suppression* merupakan hal yang dilakukan untuk mengubah tingkah laku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif yang dirasakan (Ratnasari & Suleeman, 2017). Strategi ini merupakan strategi yang membutuhkan usaha yang cukup besar untuk mengatur kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus. Hal tersebut cenderung menguras pikiran yang seharusnya dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung berbagai macam emosi.

### 2.2.3. Faktor-faktor yang memengaruhi Regulasi Emosi

Berikut beberapa faktor yang dikemukakan oleh Hendrikson (dalam Dvikaryani & Jannah, 2020).

#### a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan adalah salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu. Nilai-nilai yang terkandung dalam lingkungan dimana individu tinggal tersebut dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu tersebut. Lingkungan yang dimiliki oleh suatu individu atau masyarakat terbukti mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima dan memahami serta menilai keadaan emosional yang dirasakannya serta memengaruhi bagaimana individu mengekspresikan emosi yang dirasakan sesuai dengan kebiasaan dalam kelompok atau masyarakat sekitarnya.

#### b. Pola Asuh Orang Tua

Orangtua memiliki peran yang sangat besar terhadap regulasi emosi yang dimiliki individu. Orangtua yang memiliki pola asuh yang baik dapat menjadi pengaruh terhadap regulasi emosi anak atau individu. Hubungan baik yang ditunjukkan orang tua terhadap anak maupun sebaliknya dapat membentuk pola emosi yang baik pada anak, sehingga anak akan tumbuh dengan emosi yang baik pula (Denham, 1998). Perilaku yang ditunjukkan orang tua akan mengambil bagian besar dalam

memori dan pikiran anak yang akan berpengaruh pula terhadap pembentukan emosinya. Interaksi yang dilakukan oleh orang tua dan anak adalah waktu orang tua untuk mensosialisasikan bentuk-bentuk emosi kepada anak pada saat masa pertumbuhannya (Ashiabi, 2000).

c. Pengalaman Traumatik

Faktor ini berkaitan dengan kejadian masa lampau yang masih memiliki bagian dalam ingatan individu. Regulasi emosi individu berkaitan dengan pengalaman-pengalaman traumatis yang melekat dan ada selama masa perkembangan individu. Pengalaman traumatis yang dialami akan melekat dalam diri individu ketika kejadian tersebut terjadi dan tidak ada tindakan psikologis yang dapat membantu individu untuk mengurangi perasaan trauma dan bahkan menyebabkan perasaan trauma tersebut. Pengalaman-pengalaman traumatis tersebut bisa berasal dari kejadian tidak menyenangkan yang dirasakan individu baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan dimana individu tersebut menetap. Hal tersebut juga terjadi karena kurangnya pengetahuan atau pengenalan mengenai emosi kepada anak atau individu sejak kecil, terutama pada masa pertumbuhan.

#### d. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga menjadi faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada individu. Hal ini terjadi karena ada pengaruh hormon pada laki-laki dan perempuan berbeda, yang mempengaruhi karakteristik masing-masing. Secara umum laki-laki dan perempuan juga berbeda secara fisik dan psikis yang mempengaruhi cara pandang masyarakat terhadap individu tersebut, secara tidak langsung memiliki bagian dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi pada individu. Laki-laki lebih memiliki emosi yang meledak-ledak jika dibandingkan dengan perempuan. Tetapi ketika individu mencapai tingkat kematangan emosi, diharapkan individu tersebut baik laki-laki maupun perempuan dapat mengontrol emosi yang dirasakan. Perempuan mengekspresikan emosi dengan baik untuk tujuan menjaga hubungan yang baik sehingga menunjukkan perilaku lemah lembut dan cenderung terlihat tidak berdaya sedangkan pada laki-laki lebih cenderung menunjukkan emosi yang dapat mendominasi lebih dari perempuan.

#### e. Usia

Seiring berjalannya waktu, individu akan merasakan penambahan usia. Individu yang berusia dewasa diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, ditandai

dengan kemampuan individu untuk menggapai situasi dan segala masalah dengan positif tanpa mengedepankan ego atau emosi yang meledak-ledak. Individu yang berusia muda lebih cenderung sulit untuk meregulasikan emosi yang dirasakan. Walaupun bukan hal yang tidak mungkin bahwa individu yang memiliki usia dewasa juga masih cenderung menunjukkan emosi yang meledak-ledak dan melakukan tindakan tanpa memikirkan resiko yang akan timbul akibat tindakan yang dilakukannya tersebut.

#### **2.2.4. Dampak Regulasi Emosi**

##### **a. Memiliki pemikiran yang rasional**

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi mampu berpikir secara rasional. Pemikiran yang rasional terjadi ketika individu mampu menanggapi suatu permasalahan dengan baik, mampu menghubungkan permasalahan dengan kejadian yang dapat dibuktikan dalam bentuk data dan fakta. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik pula tidak hanya memikirkan dampak dari perilaku yang menunjukkan emosinya terhadap dirinya sendiri tetapi juga terhadap orang lain dan sebaliknya. Individu yang memiliki pemikiran yang rasional dapat mempertimbangkan dengan baik emosi yang dirasakan, perilaku yang akan dilakukan sebagai respon dari emosi tersebut dan dampak yang akan timbul dari

emosi tersebut, baik dampak jangka panjang dan jangka pendek.

b. Memiliki penerimaan diri secara sosial

Dampak yang dirasakan juga ketika individu memiliki kemampuan regulasi emosi adalah penerimaan diri secara sosial. Individu yang memiliki regulasi emosi mampu menerima dan memahami orang disekitarnya dan dapat pula menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar. Ketika merasakan suatu emosi baik positif maupun negatif, individu mampu menerima dan memahami bahwa segala emosi yang dirasakan adalah hal yang wajar dan harus dikelola dengan baik untuk hasil yang baik pula.

c. Mampu mengontrol amarah

Regulasi emosi pada individu dapat mempengaruhi individu untuk mampu menganggapi permasalahan dengan baik, tanpa emosi yang meledak-ledak, melainkan memikirkan terlebih dahulu respon yang akan ditunjukkan. Sehingga respon yang ditunjukkan juga telah dipertimbangkan baik dan buruknya serta dampak yang akan terjadi ketika respon tersebut dilakukan. Ketika individu diperhadapkan dengan situasi yang kurang baik atau emosi yang negatif terutama berkaitan dengan orang lain, regulasi emosi sangat diperlukan sehingga ketika individu mengekspresikan emosi, tidak akan menghasilkan

dampak yang buruk untuk dirinya secara pribadi dan untuk orang lain.

d. Mampu beradaptasi dan menangani tantangan yang muncul

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu berkompromi dengan berbagai macam situasi yang dihadapi. Ketika individu berada pada suatu situasi yang tidak pernah dirasakan sebelumnya atau ketika individu merasakan suatu situasi yang menguras tenaga lebih secara emosional, individu dengan regulasi emosi yang baik akan mampu dengan segera menyesuaikan diri dengan situasi atau keadaan tersebut. Individu dengan regulasi emosi yang baik tidak semata-mata dapat menghilangkan segala emosi negatif yang dirasakan tetapi individu mampu sedikit-demi sedikit mengatur sehingga dalam situasi apapun individu tetap bersikap yang baik dan tenang.

e. Mampu bersikap hati-hati

Individu yang memiliki regulasi emosi yang positif cenderung lebih bersikap hati-hati dalam berperilaku atau mengekspresikan emosi yang dirasakan. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang positif mampu memantau keadaan emosi dan perasaan yang dimilikinya dan juga orang lain. Seperti aspek regulasi emosi yang pertama, individu cenderung memikirkan strategi-strategi yang dapat dilakukan



untuk mengubah atau mengurangi ekspresi emosi yang cenderung negatif. Hal tersebut memungkinkan individu untuk bersikap dengan hati-hati ketika merasakan suatu emosi, dan begitupun sebaliknya ketika individu merasakan suatu emosi dari orang yang berada di lingkungannya, individu akan mampu berfikir dan mencari strategi untuk menyikapi emosi-emosi tersebut.

#### **2.2.5. Pengukuran Regulasi Emosi**

a. *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* adalah skala untuk mengukur emosi yang dibuat oleh Gross dan Jhon. Skala ini dibuat berdasarkan dua strategi regulasi emosi menurut Gross dan Jhon yakni *reappraisal* dan *suppression*. Item dalam skala ini berjumlah sepuluh butir pernyataan, masing-masing 6 butir untuk strategi pertama dan 4 butir untuk strategi yang kedua. Tujuan dibuatnya *Emotion Regulationn Questionnaire (ERQ)* adalah untuk mengetahui kecenderungan individu dalam meregulasi emosinya apakah dengan cara *reappraisal* atau *suppression*.

Skala ini pernah digunakan Wulan dan Chotimah (2017) dalam penelitian mengenai peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal.

b. *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERG) adalah skala yang disusun oleh Garnefski dan Kraajj (2007). Skala ini terdiri dari 36 item, berupa item favorable dan unfavorable.

Skala ini pernah digunakan oleh Dian & Arief (2019) dalam penelitiannya yang berjudul strategi regulasi emosi kognitif dan stress kerja petugas kebersihan jalan raya Wanita.

c. *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) adalah skala untuk mengukur kesulitan regulasi emosi yang dibuat oleh Gratz dan Roemer (2004). Skala ini dibuat berdasarkan 4 aspek regulasi emosi oleh Gratz dan Roemer tetapi dikembangkan menjadi 6 aspek untuk skala. Skala ini terdiri dari 36 item, dan dibagi-bagi pada setiap aspek.

Skala ini pernah digunakan oleh Restina dan Mardawan (2016) dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi pada guru di SLB ABCD X kota Bandung.

### **2.3. Bodyshaming**

#### **2.3.1. Definisi Bodyshaming**

*Bodyshaming* adalah perilaku seseorang yang melakukan kritik, mengomentari atau bahkan membandingkan fisik orang lain ataupun dirinya sendiri (Dolezal, 2015). *Bodyshaming* menjadi fenomena yang marak dilakukan diberbagai kalangan akhir-akhir ini. *Bodyshaming* merupakan bagian dari perundungan (*bullying*) dimana bagian tubuh atau fisik adalah sasaran utamanya (Ma,

2001). *Bodyshaming* juga dapat diartikan sebagai perasaan malu akibat penilaian negatif individu terhadap dirinya dan tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang dimiliki serta merasa gagal memenuhi standar ideal yang ada di dalam masyarakat pada umumnya (Fredrickson & Roberts, 1997).

Ketika individu mendapat perlakuan *bodyshaming*, maka individu tersebut cenderung akan merasakan berbagai macam hal seperti marah, kecewa, cemas dan bahkan merasa jenuh dengan keadaan fisiknya yang selalu menjadi penilaian orang lain (Sari & Rosyidah, 2020). Individu yang mengalami *bodyshaming* akan kekurangan rasa percaya diri serta merasa direndahkan dan mendorong diri untuk mendapatkan badan ideal dengan berbagai macam cara (Samosir & Sawitri, 2015). Wanita yang mengalami *bodyshaming* akan merasa malu dan tidak puas pada tubuh yang dimilikinya. Perasaan tidak puas pada diri dapat memicu wanita untuk melakukan perubahan pada dirinya baik dengan cara yang positif maupun negatif. Perubahan dengan cara positif yang dilakukan seperti diet yang sehat, perawatan kulit dan berolahraga namun perubahan dengan cara yang negatif dapat berupa diet yang ekstrim serta perilaku negatif lain yang dapat berdampak buruk pada diri wanita baik secara fisik maupun psikis.

### 2.3.2. Aspek *Bodyshaming*

*Bodyshaming* memiliki beberapa aspek yang diungkapkan oleh Gilbert & Miles (2002), sebagai berikut :

a. Aspek Kognitif Sosial (Eksternal)

*Bodyshaming* berkaitan dengan penilaian individu terhadap pandangan buruk terhadap dirinya dari orang lain. Komentar buruk atau negatif dari orang lain terhadap keadaan diri terutama fisik dapat menurunkan kepercayaan diri. Individu cenderung menanamkan pemikiran negatif karena penilaian negatif dari orang lain.

b. Aspek Evaluasi Diri (Internal)

Aspek ini berkaitan dengan cara individu menilai diri sendiri. Tidak sedikit individu yang memandang rendah dan negatif keadaan dirinya karena standar ideal yang berasal dari luar diri individu tersebut.

c. Aspek Emosi

Perasaan malu, cemas, sedih, marah atau kecewa pada diri sendiri merupakan emosi yang dirasakan ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar sosial dimana dirinya berada. Pemikiran negatif muncul dari penilaian sosial yang membuat individu merasakan emosi-emosi negatif tersebut.

#### d. Aspek Perilaku

Perilaku yang tampak pada individu ketika mengalami *bodyshaming* adalah perilaku menghindar. Individu tersebut merasa rendah diri dan merasa tidak aman berada di lingkungan dimana dirinya berada. Perasaan tidak nyaman dan tidak aman tersebut memicu perilaku menghindar pada individu.

#### 2.3.3. Dampak *Bodyshaming*

*Bodyshaming* menimbulkan dampak yang berbeda-beda pada setiap orang yang merasakannya. Pada umumnya dampak yang timbul akan mempengaruhi pola pikir seseorang dalam memandang dirinya dan juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu tersebut. *Bodyshaming* yang dirasakan dapat membentuk pola penilaian seseorang terhadap dirinya. Saat merasakan *bodyshaming* individu akan merasakan kecemasan dan ketidakpercayaan pada dirinya, serta menilai diri sendiri dari penampilan atau apa yang tampak pada dirinya. Hal ini juga disebut dengan *self-objectification*. Keadaan dimana individu menjadikan penampilannya sebagai tolak ukur penilaian.

#### 2.3.4. Bentuk-bentuk *Bodyshaming*

##### a. *Fat Shaming*

Bentuk *bodyshaming* ini berkaitan dengan bentuk tubuh seseorang yang memiliki badan yang berisi atau gemuk.

Seseorang yang melakukan komentar negatif terhadap tubuh yang gemuk disebut *fat shaming*.

b. *Thin Shaming*

*Bodyshaming* ini dilakukan oleh pelaku terhadap individu yang memiliki badan yang terlalu kurus. Hal ini berkebalikan dengan bentuk *bodyshaming* yang sebelumnya.

c. Rambut Tubuh

Rambut yang tumbuh pada bagian tubuh tertentu dengan lebat seperti tangan atau kaki cenderung akan menjadi bahan seseorang untuk melakukan *bodyshaming* terutama kepada kaum wanita.

d. *Skin Colour*

Bentuk yang terakhir dari *bodyshaming* adalah *skin colour* atau warna kulit. orang-orang cenderung mengomentari dengan negatif ketika melihat orang lain yang memiliki kulit yang cenderung gelap atau kulit yang terlihat pucat.

#### **2.4. Wanita Dewasa Awal**

Arnett (dalam Santrock, 2012) menyebutkan bahwa dewasa awal merupakan tahapan usia yang disebut sebagai peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Tahapan ini dialami individu pada usia 18-25 tahun. Pada tahapan usia ini individu cenderung mengeksplorasi kehidupan seperti apa yang ingin dijalani di dalam segala aspek kehidupannya. Masa dewasa awal juga ditandai dengan sikap individu yang terfokus pada diri

sendiri. Ada berbagai kemungkinan yang dapat terjadi atau dapat dipilih individu dalam menjalani kehidupan di tahapan usia ini. Tahapan usia ini memungkinkan individu untuk mencari pengalaman sebanyak-banyaknya untuk bertumbuh dan membentuk kehidupan kearah yang positif.

## **2.5. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming***

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*. *Bodyshaming* yang dialami individu terkhusus wanita dewasa awal berpengaruh terhadap banyak aspek dalam kehidupannya terutama secara mental. Wanita dewasa awal dalam masa perkembangan memiliki berbagai kemungkinan yang dapat dipilih dalam menjalani kehidupan, begitu juga ketika mengalami *bodyshaming*. *Bodyshaming* yang dirasakan oleh wanita dewasa awal berdampak negatif pada kesejahteraan psikologisnya, seperti perasaan malu, kehilangan kepercayaan diri, dan kesulitan untuk menunjukkan diri. Untuk menghadapi permasalahan pada kesejahteraan psikologis ini individu perlu memiliki penerimaan diri secara utuh.

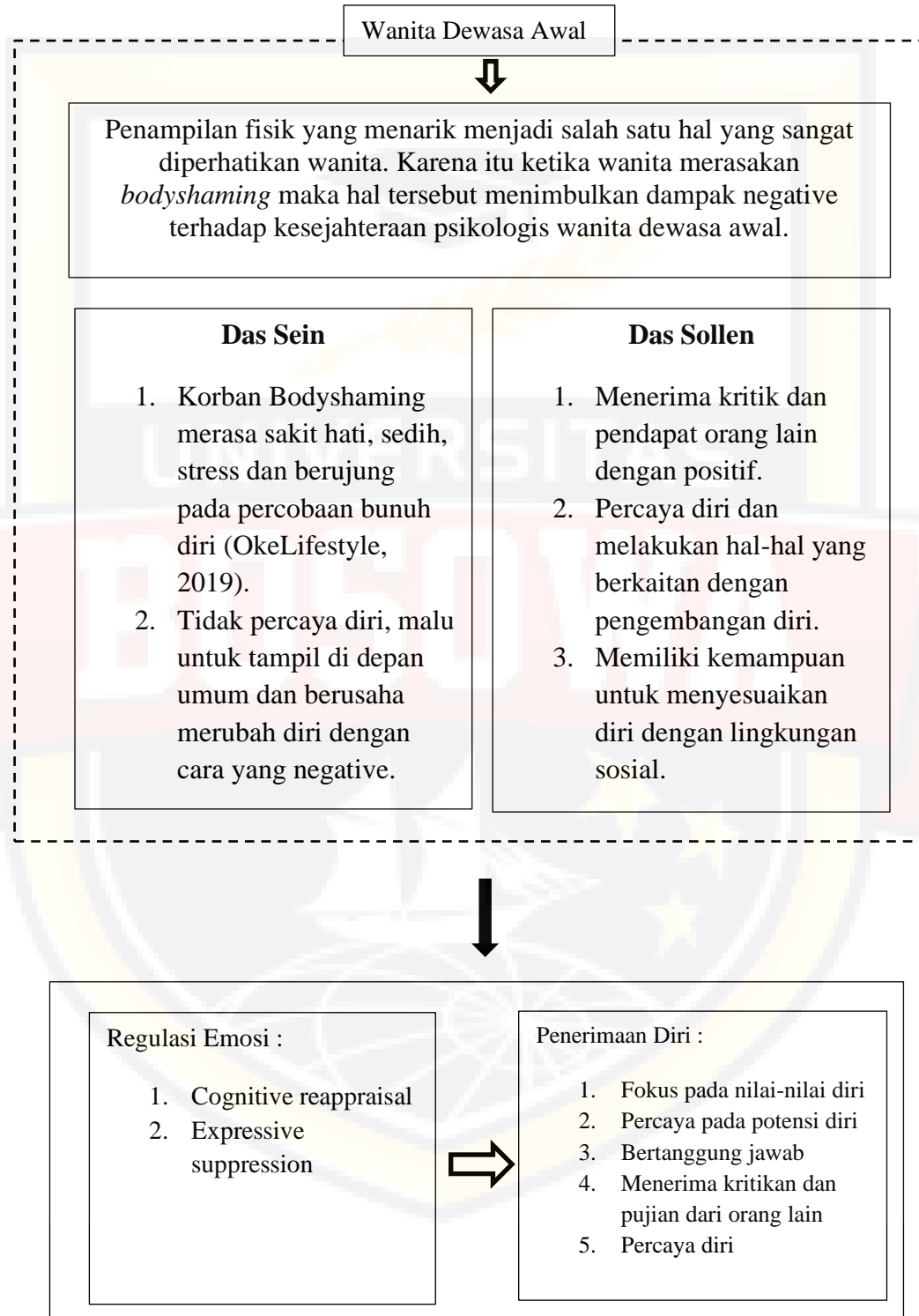
Individu yang menerima dirinya sendiri dapat menerima kritik maupun pendapat dari orang lain mengenai dirinya, tidak merasa malu dengan kekurangan yang dimiliki serta mampu menunjukkan diri (Sheerer, 1957). Ellis & Whiteley mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang ada

pada dirinya, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri memiliki kesehatan secara emosional karena individu tersebut tidak mengukur nilai dirinya pada penilaian orang lain (Bernard, 2013).

Salah satu faktor yang memengaruhi penerimaan diri adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi, menunjukkan emosi dan mengatasi emosi negatif yang akan timbul, sehingga hal tersebut membantu individu untuk memperoleh tingkat keseimbangan emosional (Greenberg, 2007). Ketika mengalami *bodyshaming*, individu cenderung terganggu secara emosional, merasa malu, sedih, bahkan merasa stress dengan keadaan dirinya. Ketika mengalami *bodyshaming* wanita akan kesulitan dalam menerima kondisi dirinya karena keadaan emosi yang tidak stabil. Salah satu aspek regulasi emosi yakni yang berkaitan dengan kognitif membantu individu agar mampu menjalani hidup secara positif dan memiliki pola pikir yang positif terhadap diri dan orang lain. Karena hal tersebut diperlukan kemampuan regulasi emosi agar ketika individu mengalami *bodyshaming* individu tetap mampu menerima diri secara penuh, tidak merasa malu, tetap percaya diri dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.



## 2.6. Kerangka Penelitian



----- : Fenomena

————— : Wilayah Penelitian

—————▶ : Terkait

—————▶▶ : Pengaruh

### 2.7. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H0 : Tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*.

H1 : Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*.

**BOSOWA**



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang di dalamnya menggunakan banyak angka-angka yang di analisis dengan analisis statistik. Metode ini banyak digunakan di dalam penelitian karena telah memenuhi ketentuan-ketentuan ilmiah yang menghasilkan data yang obyektif dan pelaksanaannya sistematis. Metode kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis dari suatu penelitian yang didalamnya dilaksanakan pengambilan data dengan instrumen penelitian yang telah ditentukan pada populasi dan sampel tertentu (Sugiyono, 2013).

#### **3.2. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan atribut atau objek dalam penelitian yang dapat dijadikan dasar untuk menentukan suatu kelompok. Variabel memiliki banyak variasi yang memudahkan untuk membedakan jenis-jenis dari atribut atau objek yang akan diteliti. Suatu objek atau atribut dapat disebut variable ketika terdapat variasi yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain (Sugiyono, 2013). Adapun variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua sebagai berikut :

1. Variabel Independen : Regulasi Emosi
2. Variabel Dependen : Penerimaan Diri

### 3.3 Definisi Variabel

#### 3.3.1. Definisi Konseptual

##### a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu hal yang dilakukan individu untuk mengatur emosi yang muncul dan dirasakan sehingga emosi apapun yang dirasakan, individu tetap menunjukkan sikap yang tenang dan kemampuan berfikir yang baik dan jernih (Gross, 2003). Regulasi emosi berkaitan dengan kesadaran dan ketidaksadaran individu mengenai emosi yang dirasakan terhubung dengan kejadian-kejadian yang terjadi. Regulasi emosi mempengaruhi banyak hal pada individu, seperti proses kognitif dan perilakunya (Gross, 2007).

##### b. Penerimaan Diri

Sheerer menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima segala aspek yang ada pada dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya. Individu yang memiliki penerimaan diri dapat mengakui kelebihan dan memahami kekurangan pada dirinya tanpa melibatkan orang lain didalamnya. Selain itu individu yang memiliki penerimaan diri akan terus mengembangkan diri dalam hal-hal yang akan memberi dampak positif bagi diri dan lingkungannya (Berger, 1952).

### 3.3.2. Definisi Operasional

#### a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memahami emosi yang sedang dirasakan dan mampu mengatur respon terhadap emosi tersebut. Regulasi emosi memiliki fungsi yang penting di dalam kehidupan individu dapat menghadapi segala tekanan emosi dengan tenang.

#### b. Penerimaan Diri

Penerimaan diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima setiap keadaan dirinya baik secara fisik maupun psikis, tidak membandingkan dirinya dengan orang lain serta tidak memaksakan diri untuk berubah dan menjadi seperti yang orang lain inginkan.

### 3.3. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

#### 3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek atau subjek yang akan diteliti berdasarkan syarat atau karakteristik yang ditentukan oleh peneliti. Populasi disebut sebagai keseluruhan karena yang diperhatikan tidak hanya jumlah dari obyek atau subjek tetapi juga kesesuaian dengan syarat karakteristik untuk kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2013). Adapun populasi dalam penelitian ini yakni seluruh wanita dewasa awal di kota Makassar yang mengalami *bodyshaming*.

### 3.4.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ada. Populasi dalam jumlah besar akan mengakibatkan kesulitan peneliti dalam analisis data karena itu sampel dapat digunakan untuk memudahkan. Sampel yang di ambil adalah bagian populasi yang paling mewakili dari keseluruhan populasi (Sugiyono, 2013). Penelitian ini dilakukan terhadap wanita dewasa awal di kota Makassar yang mengalami *Bodyshaming* dan belum diketahui secara pasti jumlah populasinya karena itu penentuan sampel dilakukan berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5% sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 349 sampel. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu :

1. Perempuan yang pernah mengalami *bodyshaming* terkait berat badan, tinggi badan, dan warna kulit.
2. Usia 18-25 tahun
3. Berada di Kota Makassar

### 3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel dalam penelitian dapat ditentukan dengan menggunakan teknik sampling yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. Teknik pengambilan sampel dalam bentuk *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memungkinkan setiap unsur dalam populasi dipilih sebagai sampel

dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam bentuk *non-probability sampling* merupakan teknik yang tidak memberi kesempatan pada semua unsur dalam populasi untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2013).

Peneliti akan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* adalah salah satu bentuk teknik *non-probability sampling* yakni sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini menjadikan wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* sebagai subjek penelitian karena itu untuk menentukan sampel maka peneliti harus mempertimbangkan hal tersebut.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner atau angket. Peneliti akan menyebarkan kuesioner dalam bentuk skala *Likert* untuk mengukur atribut penelitian yang akan diteliti. Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan skala regulasi emosi yakni *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dan skala penerimaan diri yakni *Berger's Self-Acceptance Scale*.

#### **3.5.1. Skala Regulasi Emosi**

*Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* adalah skala untuk mengukur emosi yang dibuat oleh Gross dan Jhon. Skala ini dibuat berdasarkan dua strategi regulasi emosi menurut Gross dan Jhon yakni *reappraisal* dan *suppression*. Adapun skala ini akan

diadaptasi dari skala yang disusun oleh Gross & Jhon (2003). Item dalam skala ini berjumlah sepuluh butir pernyataan, masing-masing 6 butir untuk aspek pertama dan 4 butir untuk aspek yang kedua. Skala ini memiliki nilai *Cronbach alpha* dari tiap strategi yakni .79 untuk strategi *reappraisal* dan .73 untuk strategi *suppression*. Individu akan dikategorikan berdasarkan kedua strategi ini.

**Tabel 3.1. Blue Print Skala Regulasi Emosi**

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Cognitive Reappraisal</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	-	6
<i>Expressive Suppression</i>	7, 8, 9, 10	-	4
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>

### 3.5.2. Skala Penerimaan Diri

Pengukuran ini merupakan skala yang disusun oleh Sheerer dan dimodifikasi oleh Emanuel M Berger (1952). Alat ukur ini disusun berdasarkan sembilan aspek penerimaan diri menurut Berger. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala siap pakai yang digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni Tenri Pada (2020). Skala ini terdiri dari 36 pernyataan. Kategori respon dalam skala ini ada lima yakni, sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju.



**Tabel 3.2. Blue Print Skala Penerimaan Diri**

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Berpegang pada nilai diri dalam berperilaku	2	1, 14, 34	4
Percaya pada potensi atau kapasitas diri dalam menjalani kehidupan.	15, 25	6, 36	4
Bertanggung jawab serta menerima resiko dari segala perilakunya.	-	10, 24, 29, 30	4
Menerima pujian atau kritikan dari orang lain secara objektif.	-	3, 4, 5, 23	4
Menerima fakta mengenai kekurangan dan kelebihan dan tidak menyalahkan diri karena kekurangan yang dimiliki.	7	8, 20, 26	4
Menyadari bahwa diri berharga dan sama dengan orang lain pada umumnya.	19, 32	12, 16	4
Tidak mengharapkan penolakan dari orang lain meskipun ada banyak alasan untuk menolaknya.	27	18, 31, 33	4

Menganggap diri sendiri normal dan sama dengan orang lain pada umumnya.	21	9, 17, 28	4
Memiliki kepercayaan diri dan kesadaran diri.	-	11, 13, 22, 35	4
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>

### 3.6. Uji Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua skala yakni skala regulasi emosi *Emotion Regulation Questionnaire* oleh Gross (2003) dan skala penerimaan diri *Berger's Self-Acceptance Scale* modifikasi oleh Berger (1952). Adapun proses uji instrumen dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yakni :

#### 3.6.1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah isi dari skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2012). Adapun uji validitas terbagi sebagai berikut :

##### a. Validitas Isi

Validitas isi dilakukan untuk melihat sejauh mana kesesuaian antara skala dengan tujuan pengukuran yang akan dilakukan. Validitas isi menunjukkan relevansi antara item dalam skala dan tujuan dari pengukuran tersebut dilaksanakan.

Hal ini dapat diputuskan atau dinilai oleh peneliti dan juga orang-orang yang ahli di dalamnya (*expert judgement*), (Azwar, 2012). Pada penelitian ini peneliti didukung oleh tiga dosen fakultas psikologi untuk menilai isi kelayakan dan relevansi item berdasarkan aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian.

b. Validitas Konstrak

Adapun validitas konstrak dilakukan untuk melihat apakah hasil dari pengukuran yang dilakukan memiliki korelasi yang tinggi dengan konstrak teoritis yang digunakan peneliti sebagai dasar dari penyusunan skala tersebut (Azwar, 2012). Validitas konstrak yang dilakukan menunjukkan bahwa aspek-aspek dalam variabel yang ditunjukkan melalui item-item skala penelitian sesuai dengan hasil yang didapatkan ketika skala tersebut digunakan untuk pengukuran.

Validitas konstrak dilakukan dengan menggunakan prosedur CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) dengan bantuan *software* LISREL 8.8. Adapun syarat yang harus terpenuhi untuk menentukan item valid atau tidak adalah nilai *factor loading* dan *t-value* dari item tersebut. Dikatakan valid ketika *factor loading* item bernilai positif dan *t-value* item  $>1,96$ .

Peneliti melakukan validitas konstrak pada variabel penerimaan diri dan regulasi emosi dengan melibatkan 316

responden. Pada variabel regulasi emosi semua item dinyatakan valid. Kemudian pada variabel penerimaan diri diperoleh hasil bahwa dari 36 item terdapat 16 item yang tidak valid. Pada aspek pertama terdapat 3 item yang tidak valid yakni item 1, item 14 dan item 34. Selanjutnya pada aspek 2 terdapat 2 aspek yang tidak valid yakni item 6 dan item 36. Pada aspek 3 tidak terdapat item yang tidak valid.

Aspek 4 tidak terdapat item yang tidak valid. Pada aspek 5 terdapat 3 item yang tidak valid yakni item 8, item 20 dan item 26. Kemudian pada aspek 6 terdapat 2 item yang tidak valid yakni item 12 dan item 16. Selanjutnya pada aspek 7 terdapat 3 item yang tidak valid yakni item 18, item 31 dan item 33. Pada aspek 8 terdapat 3 item yang tidak valid yakni item 9, item 17 dan item 28. Pada aspek yang terakhir yakni aspek ke-9 tidak terdapat item yang tidak valid.

Berikut tabel *blue print* hasil uji coba skala penerimaan diri :

**Tabel 3.3. Blue Print Skala Penerimaan Diri**

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Berpegang pada nilai diri dalam berperilaku	2	-	
Percaya pada potensi atau kapasitas diri dalam menjalani kehidupan.	15, 25	-	2

Bertanggung jawab serta menerima resiko dari segala perilakunya.	-	10, 24, 29, 30	4
Menerima pujian atau kritikan dari orang lain secara objektif.	-	3, 4, 5, 23	4
Menerima fakta mengenai kekurangan dan kelebihan dan tidak menyalahkan diri karena kekurangan yang dimiliki.	7	-	1
Menyadari bahwa diri berharga dan sama dengan orang lain pada umumnya.	19, 32	-	2
Tidak mengharapkan penolakan dari orang lain meskipun ada banyak alasan untuk menolaknya.	27	-	1
Menganggap diri sendiri normal dan sama dengan orang lain pada umumnya.	21	-	1
Memiliki kepercayaan diri dan kesadaran diri.	-	11, 13, 22, 35	4
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>

### 3.6.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berkaitan dengan stabilitas data yang diperoleh dalam pengukuran. Sederhananya ketika suatu alat ukur digunakan oleh dua atau lebih peneliti pada objek penelitian yang sama dan

menunjukkan hasil yang sama maka data yang dihasilkan dapat disebut reliabel (Sugiyono, 2013). Adapun peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan teknik *Cronbach alpha* untuk mengukur reliabilitas dengan bantuan *software IBM Statistics SPSS*.

Berikut disajikan hasil uji reliabilitas skala penerimaan diri dan skala regulasi emosi dalam bentuk tabel :

**Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penerimaan Diri**

Skala Penelitian	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
Penerimaan Diri	0,667	20

Skala penerimaan diri dapat dinyatakan reliabel dengan melihat nilai *Cronbach,s alpha* yakni 0,667. Hasil ini diperoleh dari pengujian skala dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*.

**Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi**

Skala Penelitian	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
Regulasi Emosi	0,762	10

Skala regulasi emosi dapat dinyatakan reliabel dengan melihat nilai *Cronbach,s alpha* yakni 0,762. Hasil ini diperoleh dari pengujian skala dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*.

### 3.7. Teknik Analisis Data

#### 3.7.1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah teknik yang digunakan untuk menggambarkan kumpulan data yang telah peneliti peroleh tetapi tidak membuat kesimpulan dari penggambaran tersebut (Sugiyono, 2013).

### 3.7.2. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat penyebaran data yang diperoleh apakah normal atau tidak. Uji normalitas dapat dibantu dengan aplikasi SPSS. Untuk menentukan normal atau tidaknya sebaran data yang diperoleh dapat dilihat dengan macam-macam uji normalitas, seperti uji grafik, chi-square dan Kolmogorov Smirnov. Kemudian nilai signifikansi data dikatakan normal ketika nilai  $P > 0.05$  dan tidak normal ketika nilai  $P < 0.05$ .

#### b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat pengaruh variabel satu dengan variabel lain yang digunakan peneliti. Peneliti melakukan pengujian untuk melihat nilai dari F (linearitas). Jika  $F < 0.05$  maka variabel tersebut dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear tetapi jika  $F > 0.05$  maka variabel tersebut memiliki hubungan yang tidak linear.

### 3.7.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan hipotesis atau dugaan sementara dari peneliti. Uji hipotesis digunakan untuk mencocokkan hipotesa dengan keadaan yang sebenarnya (Siyoto & Ali, 2015). Penelitian ini akan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk uji hipotesis. Analisis regresi linear sederhana

digunakan untuk membuktikan variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H0 = Tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*

H1 = Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*.

### 3.8. Jadwal Penelitian

2022						
Uraian Kegiatan	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
Penyusunan Proposal	■	■				
Penyusunan Instrumen Penelitian			■			
Pengambilan data				■		
Penginputan data				■		
Menentukan Hasil Penelitian					■	
Penyusunan Laporan						■



## BAB IV

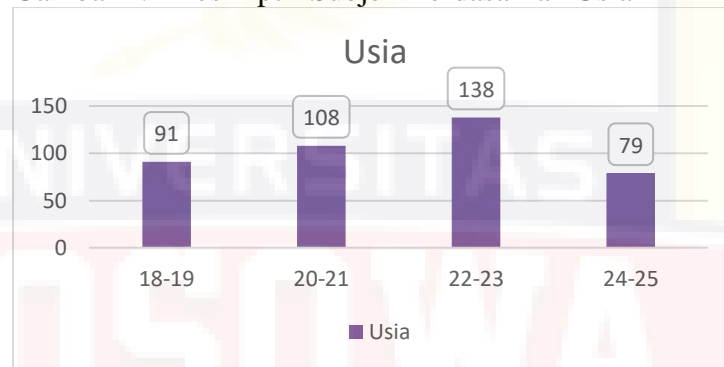
### HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil Analisis

##### 4.1.1. Hasil Analisis Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi

###### a. Usia

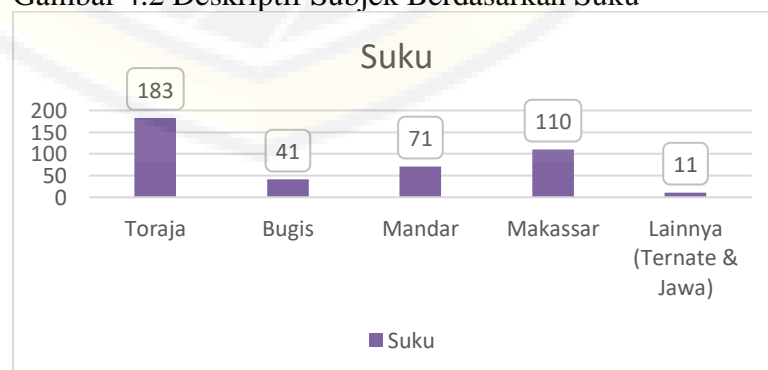
Gambar 4.1 Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia



Hasil analisis frekuensi berdasarkan usia pada 416 responden, dapat dilihat bahwa usia responden terlihat beragam. Usia 18-19 tahun sebanyak 91 responden, usia 20-21 tahun sebanyak 108 responden, usia 22-23 tahun sebanyak 138 responden dan usia 24-25 tahun sebanyak 79 responden.

###### b. Suku

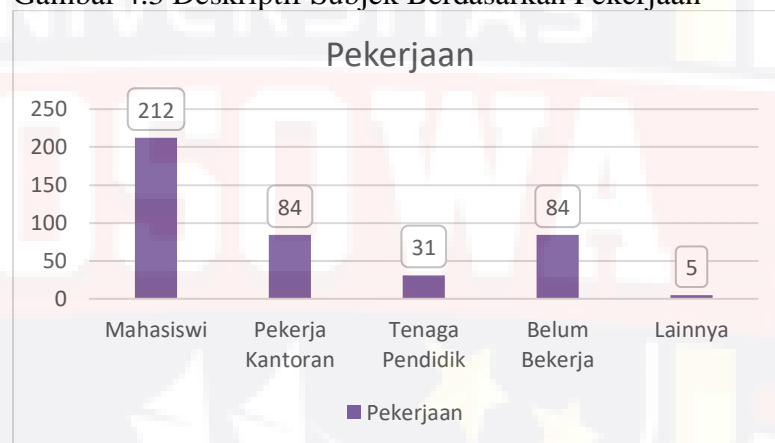
Gambar 4.2 Deskriptif Subjek Berdasarkan Suku



Hasil analisis frekuensi berdasarkan suku pada 416 responden, dapat dilihat bahwa suku responden terlihat beragam. Mulai pada suku terbanyak yakni suku Toraja sebanyak 183 responden, suku Bugis sebanyak 41 responden, suku Mandar sebanyak 71 responden dan suku Makassar sebanyak 110 responden serta suku lainnya sebanyak 11 responden.

### c. Pekerjaan

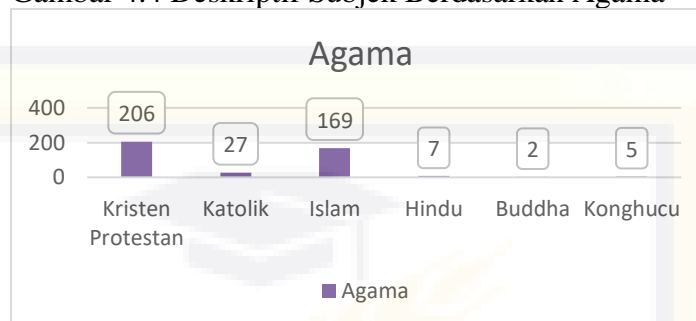
Gambar 4.3 Deskriptif Subjek Berdasarkan Pekerjaan



Hasil analisis frekuensi berdasarkan pekerjaan pada 416 responden, dapat dilihat bahwa pekerjaan responden terlihat beragam. Mulai pada pekerjaan yang paling dominan yakni Mahasiswi sebanyak 212 responden, Pekerja Kantoran sebanyak 84 responden, Tenaga Pendidik sebanyak 31 responden, terdapat pula yang belum bekerja sebanyak 84 responden serta pekerjaan lainnya sebanyak 5 responden.

## d. Agama

Gambar 4.4 Deskriptif Subjek Berdasarkan Agama



Hasil analisis frekuensi berdasarkan agama pada 416 responden, dapat dilihat bahwa agama responden terlihat beragam. Mulai pada agama yang paling dominan yakni agama Kristen Protestan sebanyak 206 responden, agama Khatolik sebanyak 27 responden, agama Islam sebanyak 169 responden, agama Hindu sebanyak 7 responden, agama Buddha sebanyak 2 responden serta agama Konghucu sebanyak 5 orang.

#### 4.1.2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*. Analisis ini dilakukan bertujuan untuk melihat kategorisasi skor data penelitian. Adapun kategorisasi yang digunakan dalam analisis ini yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 4.1 Kategorisasi Tingkat Skor

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$

---

Sangat Rendah  $X \leq (\bar{X}-1,5 SD)$

---

Ket:  $\bar{X}$  = mean ; SD = Standar Deviasi

a. Penerimaan Diri

Deskripsi tingkat skor variabel penerimaan diri yang telah dianalisis menggunakan *spss* disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Rangkuman Statistik Skor Penerimaan Diri

Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Penerimaan diri	416	41	92	61.91	7.755

Pada skala penerimaan diri yang terdiri dari 20 item terhadap 416 responden dengan kriteria dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* di Kota Makassar, terdapat variasi distribusi skor. Data ini dianalisis dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*. Nilai minimum atau nilai terendah pada penerimaan diri yakni 41 dan nilai maximum atau nilai tertinggi yakni 92. Diperoleh pula nilai rata-rata (*mean*) sebesar 61,91 dan nilai standard deviasi sebesar 7,755.

Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat Skor Penerimaan Diri

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X}+1,5 SD)$	$x > 73,54$
Tinggi	$(\bar{X}+0,5 SD) < X \leq (\bar{X}+1,5 SD)$	$65,79 < x \leq 73,54$
Sedang	$(\bar{X}-0,5 SD) < X \leq (\bar{X}+0,5 SD)$	$58,03 < x \leq 65,79$
Rendah	$(\bar{X}-1,5 SD) < X \leq (\bar{X}-0,5 SD)$	$50,28 < x \leq 58,03$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X}-1,5 SD)$	$x \leq 50,28$

Ket:  $\bar{X}$  = mean ; SD = Standar Deviasi

Gambar 4.5 Kategorisasi Tingkat Skor Penerimaan Diri

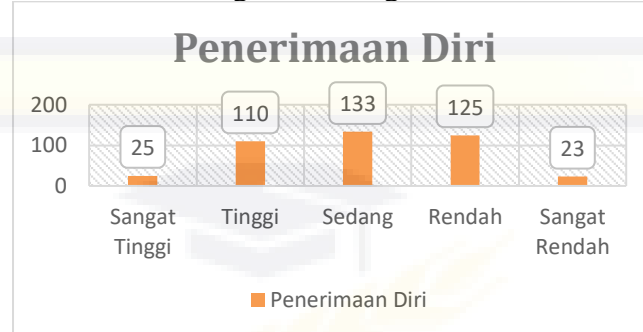


Diagram yang disajikan menunjukkan kategorisasi skor penerimaan diri pada 416 responden. Kategori sangat tinggi sebanyak 25 responden, kategori tinggi sebanyak 110 responden, kategori sedang sebanyak 133 responden, kategori rendah sebanyak 125 orang dan kategori sangat rendah sebanyak 23 orang. Kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi dengan responden tertinggi yakni kategorisasi sedang.

#### b. Regulasi Emosi

Deskripsi tingkat skor variabel regulasi emosi yang telah dianalisis menggunakan *spss* disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4 Rangkuman Statistik Skor Regulasi Emosi

Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Penerimaan diri	416	36	70	58.73	6.64

Pada skala regulasi emosi yang terdiri dari 10 item terhadap 416 responden dengan kriteria dewasa awal yang

mengalami *bodyshaming* di Kota Makassar, terdapat variasi distribusi skor. Data ini dianalisis dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*. Nilai minimum atau nilai terendah pada regulasi emosi yakni 36 dan nilai maximum atau nilai tertinggi yakni 70. Diperoleh pula nilai rata-rata (*mean*) sebesar 58,73 dan nilai standard deviasi sebesar 6,646.

Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$x > 68,70$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$62,05 < x \leq 68,70$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$55,41 < x \leq 62,05$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$48,76 < x \leq 55,41$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$x \leq 48,76$

Ket:  $\bar{X}$  = mean ; SD = Standar Deviasi

Gambar 4.6 Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi

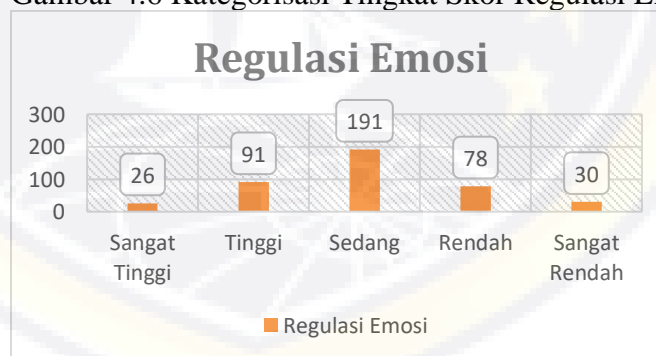


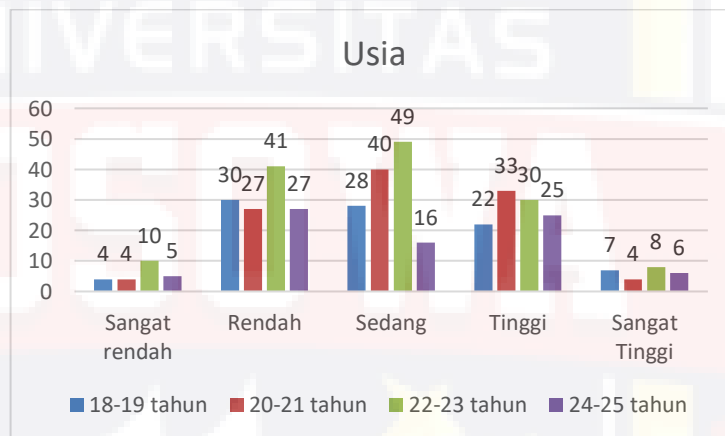
Diagram yang disajikan menunjukkan kategorisasi skor regulasi emosi pada 416 responden. Kategori sangat tinggi sebanyak 26 responden, kategori tinggi sebanyak 91 responden,

kategori sedang sebanyak 191 responden, kategori rendah sebanyak 78 responden dan kategori sangat rendah sebanyak 30 responden. Kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi dengan responden tertinggi yakni kategorisasi sedang.

#### 4.1.3. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

##### a. Penerimaan Diri

##### 1) Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Usia



Gambar 4.7 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Usia

Data hasil kategorisasi penerimaan diri berdasarkan usia yang disajikan dalam tabel di atas menunjukkan bahwa pada usia 18-19 tahun terdapat 4 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, pada kategori penerimaan diri rendah terdapat 30 responden, selanjutnya 28 responden pada kategori penerimaan diri sedang, pada

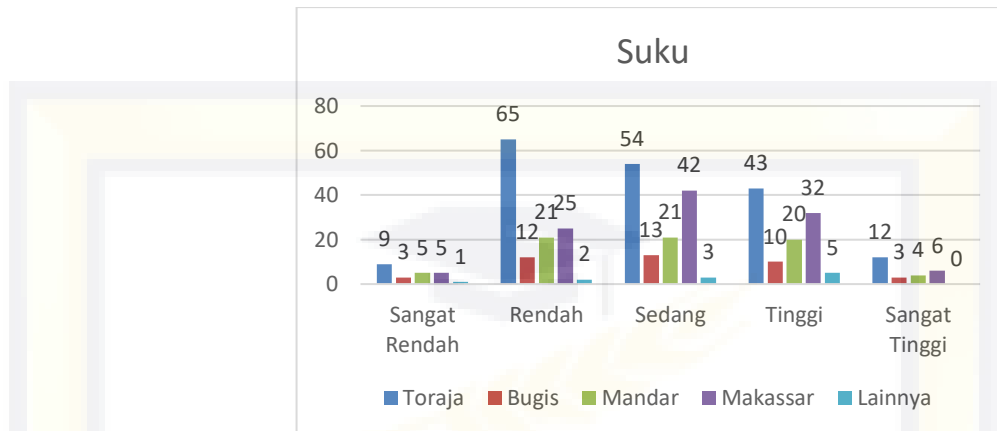
kategori penerimaan diri tinggi terdapat 22 responden dan 7 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Kemudian pada usia 20-21 tahun terdapat 4 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 27 responden pada kategori rendah, 40 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 33 responden pada kategori penerimaan diri tinggi dan 4 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada usia 22-23 tahun terdapat 10 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 41 responden pada kategori rendah, 49 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 30 responden pada kategori tinggi dan 8 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Pada tingkatan usia yang terakhir yakni 24-25 tahun terdapat 5 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, pada kategori penerimaan diri rendah terdapat 27 responden, selanjutnya 16 responden pada kategori penerimaan diri sedang, pada kategori penerimaan diri tinggi terdapat 25 responden dan 6 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.



## 2) Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Suku



Gambar 4.8 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Suku

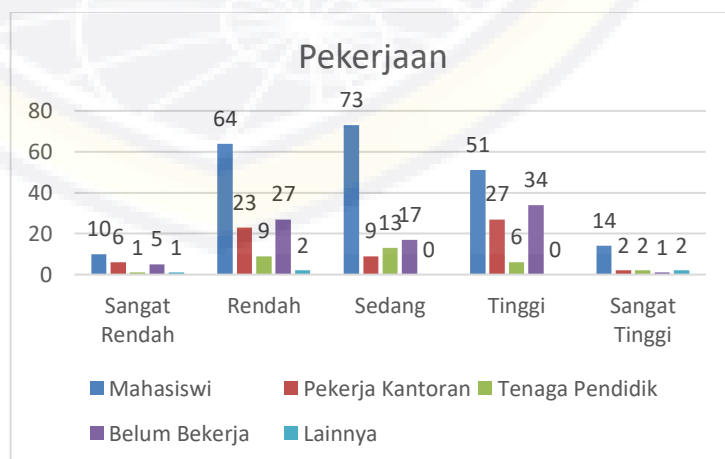
Data hasil kategorisasi penerimaan diri berdasarkan suku yang disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwa pada suku Toraja terdapat 9 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, pada kategori penerimaan diri rendah terdapat 65 responden, selanjutnya 54 responden pada kategori penerimaan diri sedang, pada kategori penerimaan diri tinggi terdapat 43 responden dan 12 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Kemudian pada suku Bugis terdapat 3 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, selanjutnya 12 responden pada kategori rendah, 13 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 10 responden pada penerimaan diri tinggi dan 3 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada suku Mandar terdapat 9

responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 21 responden pada kategori rendah, 21 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 20 responden pada kategori tinggi dan 4 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Selanjutnya pada suku Makassar terdapat 5 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, selanjutnya 25 responden pada kategori rendah, 42 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 32 responden pada penerimaan diri tinggi dan 6 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada suku lainnya terdapat 1 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 2 responden pada kategori rendah, 3 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 5 responden pada kategori tinggi dan tidak ada responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

### 3) Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Pekerjaan



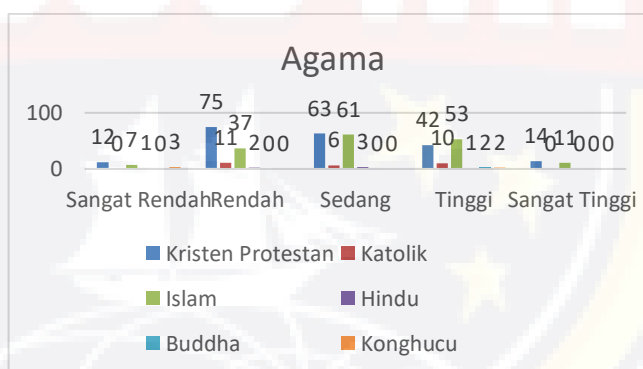
Gambar 4.9 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Pekerjaan

Data hasil kategorisasi penerimaan diri berdasarkan jenis pekerjaan responden yang disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan status mahasiswa terdapat 10 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, pada kategori penerimaan diri rendah terdapat 64 responden, selanjutnya 73 responden pada kategori penerimaan diri sedang, pada kategori penerimaan diri tinggi terdapat 51 responden dan 14 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Kemudian pada pekerja kantoran terdapat 6 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, selanjutnya 23 responden pada kategori rendah, 9 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 27 responden pada penerimaan diri tinggi dan 2 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada pekerjaan sebagai tenaga pendidik terdapat 1 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 9 responden pada kategori rendah, 13 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 6 responden pada kategori tinggi dan 2 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Selanjutnya pada responden yang belum bekerja terdapat 5 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, selanjutnya 27 responden pada kategori rendah, 17 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 34 responden pada penerimaan diri tinggi dan 1 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada pekerjaan lainnya terdapat 1 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 2 responden pada kategori rendah, 0 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 0 responden pada kategori tinggi dan 2 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

#### 4) Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Agama



Gambar 4.10 Deskriptif Tingkat Skor Penerimaan Diri Berdasarkan Agama

Data hasil kategorisasi penerimaan diri berdasarkan agama yang disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan agama Kristen Protestan terdapat 12 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori

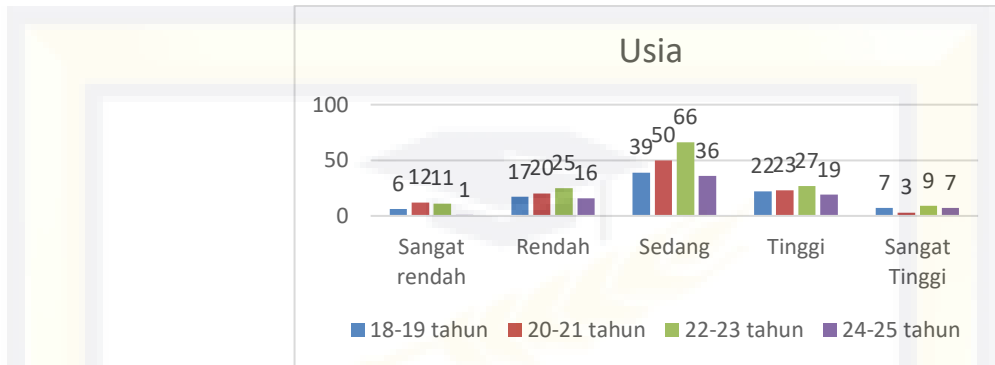
penerimaan diri rendah terdapat 75 responden, selanjutnya 63 responden pada kategori penerimaan diri sedang, pada kategori penerimaan diri tinggi terdapat 42 responden dan 14 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Kemudian pada agama Katolik tidak ada responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, selanjutnya 11 responden pada kategori rendah, 6 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 10 responden pada penerimaan diri tinggi dan tidak ada responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada agama Islam terdapat 7 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 37 responden pada kategori rendah, 61 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 53 responden pada kategori tinggi pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

Selanjutnya pada agama Hindu terdapat 1 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, selanjutnya 27 responden pada kategori rendah, 2 responden pada kategori penerimaan diri sedang, 34 responden pada penerimaan diri tinggi dan 3 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada Buddha terlihat bahwa ada 2 responden yang berada pada kategori tinggi. Sama dengan agama Konghucu ada 3 responden pada kategori sangat rendah, sedangkan pada kategori lain tidak terdapat responden.

## b. Regulasi emosi

### 1) Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Usia



Gambar 4.11 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Usia

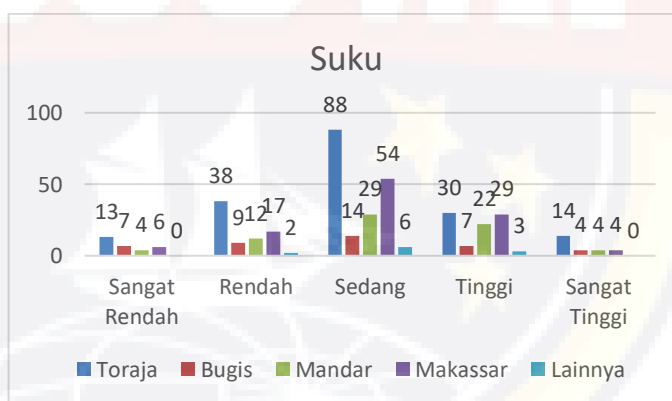
Data hasil kategorisasi regulasi emosi berdasarkan usia yang disajikan dalam tabel di atas menunjukkan bahwa pada usia 18-19 tahun terdapat 6 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, pada kategori regulasi emosi rendah terdapat 17 responden, selanjutnya 39 responden pada kategori regulasi emosi sedang, pada kategori regulasi emosi tinggi terdapat 22 responden dan 7 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

Kemudian pada usia 20-21 tahun terdapat 12 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, 20 responden pada kategori rendah, 50 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 23 responden pada kategori regulasi emosi tinggi dan 3 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada usia 22-23 tahun terdapat 11

responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, 25 responden pada kategori rendah, 66 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 27 responden pada kategori tinggi dan 9 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

Pada tingkatan usia yang terakhir yakni 24-25 tahun terdapat 1 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, pada kategori regulasi emosi rendah terdapat 16 responden, selanjutnya 36 responden pada kategori sedang, pada kategori regulasi emosi tinggi terdapat 19 responden dan 7 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

## 2) Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Suku



Gambar 4.12 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Suku

Data hasil kategorisasi regulasi emosi berdasarkan suku yang disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwa pada suku Toraja terdapat 13 responden pada kategori

regulasi emosi sangat rendah, pada kategori regulasi emosi rendah terdapat 38 responden, selanjutnya 88 responden pada kategori regulasi emosi sedang, pada kategori regulasi emosi tinggi terdapat 30 responden dan 14 responden pada kategori penerimaan diri sangat tinggi.

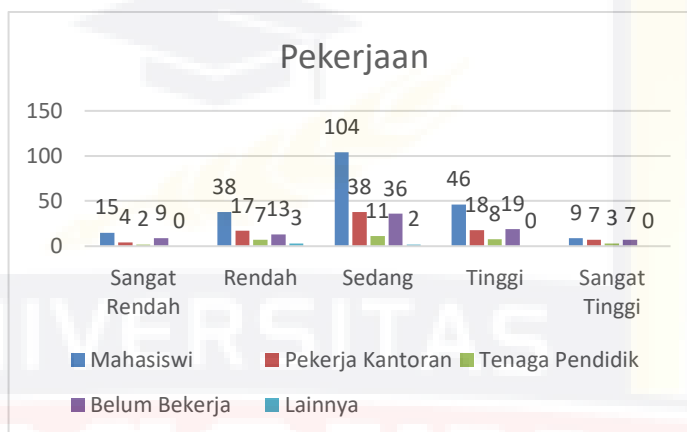
Kemudian pada suku Bugis terdapat 7 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, selanjutnya 9 responden pada kategori rendah, 14 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 7 responden pada regulasi emosi tinggi dan 4 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada suku Mandar terdapat 4 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, 12 responden pada kategori rendah, 29 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 22 responden pada kategori tinggi dan 4 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

Selanjutnya pada suku Makassar terdapat 6 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, selanjutnya 17 responden pada kategori rendah, 54 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 29 responden pada regulasi emosi tinggi dan 4 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada suku lainnya tidak ada responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 2 responden pada kategori rendah, 6 responden pada



kategori regulasi emosi sedang, 3 responden pada kategori tinggi dan tidak ada responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

### 3) Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Pekerjaan



Gambar 4.13 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Pekerjaan

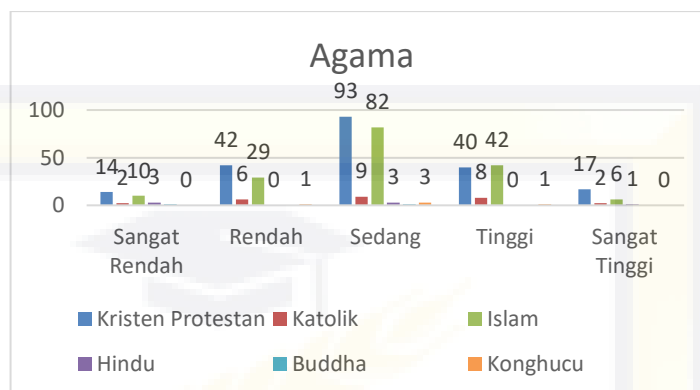
Data hasil kategorisasi regulasi emosi berdasarkan jenis pekerjaan responden yang disajikan dalam tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan status mahasiswa terdapat 15 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, pada kategori regulasi emosi rendah terdapat 38 responden, selanjutnya 104 responden pada kategori regulasi emosi sedang, pada kategori regulasi emosi tinggi terdapat 46 responden dan 9 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

Kemudian pada pekerja kantoran terdapat 4 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah,

selanjutnya 17 responden pada kategori rendah, 38 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 18 responden pada regulasi emosi tinggi dan 7 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada pekerjaan sebagai tenaga pendidik terdapat 2 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, 7 responden pada kategori rendah, 11 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 8 responden pada kategori tinggi dan 3 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

Selanjutnya pada responden yang belum bekerja terdapat 9 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, selanjutnya 13 responden pada kategori rendah, 36 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 19 responden pada kategori tinggi dan 7 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada pekerjaan lainnya tidak ada responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, 3 responden pada kategori rendah, 2 responden pada kategori penerimaan diri sedang, tidak ada responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

#### 4) Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Agama



Gambar 4.14 Deskriptif Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Agama

Data hasil kategorisasi regulasi emosi berdasarkan agama yang disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan agama Kristen Protestan terdapat 14 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori regulasi emosi rendah terdapat 42 responden, selanjutnya 93 responden pada kategori regulasi emosi sedang, pada kategori tinggi terdapat 40 responden dan 17 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

Kemudian pada agama Katolik terdapat 2 responden pada kategori penerimaan diri sangat rendah, selanjutnya 6 responden pada kategori rendah, 9 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 8 responden pada regulasi emosi tinggi dan 2 responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada agama Islam terdapat 10 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, 29 responden pada

kategori rendah, 82 responden pada kategori regulasi emosi sedang, 42 responden pada kategori tinggi dan 6 responden pada kategori regulasi emosi sangat tinggi.

Selanjutnya pada agama Hindu terdapat 3 responden pada kategori regulasi emosi sangat rendah, tidak ada responden pada kategori rendah, 3 responden pada kategori sedang, tidak ada responden pada kategori tinggi.

Kemudian 1 responden pada kategori sangat tinggi.

Selanjutnya pada Buddha terlihat bahwa ada 1 responden yang berada pada sangat rendah dan sedang, tidak ada responden pada kategori rendah, tinggi dan sangat tinggi.

Agama Konghucu ada 1 responden pada kategori sangat rendah, 3 responden pada kategori sedang, 1 responden pada kategori tinggi sedangkan pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi tidak terdapat responden.

#### **4.1.4. Uji Asumsi**

Uji normalitas dan uji linearitas adalah dua uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun hasil dari uji normalitas dan uji linearitas disajikan sebagai berikut :

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang digunakan untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh terdistribusi dengan normal atau tidak. *IBM SPSS 20* adalah

*software* yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian ini. Adapun syarat dari normalitas suatu data penelitian adalah ketika nilai signifikansi  $> 0,05$ . Jika syarat tersebut terpenuhi maka data penelitian tersebut dapat dikatakan terdistribusi normal. Adapun hasil dari uji normalitas disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov	**Sig	Keterangan
Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi	1,263	0,082	Terdistribusi Normal

Ket:

\*Kolmogorov = Nilai Statistik *Kolmogorov-Smirnov*

\*\*Sig = Nilai Signifikansi  $< 0,05$

Penelitian yang dilakukan terhadap 416 responden menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.082. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini terdistribusi dengan normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji asumsi yang berikutnya adalah uji linearitas. Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah variabel penerimaan diri dan regulasi emosi membentuk garis yang linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*. Adapun syarat yang harus terpenuhi untuk melihat apakah data yang diperoleh memiliki korelasi adalah nilai *deviation from linearity*  $> 0,05$ .

Hasil uji linearitas disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F*	Sig F**	

Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi	1,357	0,095	Linear
---------------------------------------	-------	-------	--------

Ket:

\*F = Nilai koefisien *deviation from linearity*

\*\*Sig F = Nilai signifikansi F *deviation from linearity* > 0,05

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas diatas dapat dilihat

bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dari data

penelitian ini sebesar 0.095. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa syarat uji linearitas terpenuhi yakni *deviation from*

*linearity* > 0,05 dengan kata lain bahwa variabel penerimaan

diri dan regulasi emosi memiliki korelasi yang linear.

#### 4.1.5. Hasil Analisis Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah syarat uji normalitas dan uji linearitas terpenuhi. Analisis yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah analisis regresi sederhana. Hasil uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* di Makassar.

Adapun hasil uji hipotesis disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri

Variabel	<i>RSquare</i> *	Kontribusi	F **	Sig ***	Keterangan
Regulasi emosi terhadap penerimaan diri	0,010	1%	4,073	044	Signifikan

Ket:

\*R Square = Koefisien Determinan

\*\*F = Nilai Uji Koefisien Regresi Stimulant

\*\*\*Sig = Nilai Signifikansi  $F < 0,05$

Berdasarkan tabel yang telah disajikan oleh peneliti, dapat dilihat bahwa nilai *R Square* yang diperoleh sebesar 0,010. Nilai *R Square* tersebut menunjukkan bahwa kontribusi dari variabel regulasi emosi terhadap penerimaan diri sebesar 1%, karena itu 99% lainnya merupakan sumbangan dari variabel lain diluar dari variabel penelitian. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai F sebesar 4,073 dan nilai signifikansi sebesar 0,044. Nilai signifikansi tersebut digunakan untuk melihat bahwa terdapat pengaruh variabel regulasi emosi terhadap penerimaan diri dengan terpenuhinya syarat nilai signifikansi  $> 0,05$ .

Berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*, ditolak. Kemudian  $H_1$  yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh regulasi

emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*, diterima.

## 4.2. Pembahasan

### 4.5. Gambaran Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming*

#### a. Gambaran Penerimaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming*

Analisis data yang dilakukan untuk melihat kategori penerimaan diri pada responden menunjukkan hasil yaitu sebanyak 25 responden atau 6% memiliki penerimaan diri yang sangat tinggi, kemudian pada penerimaan diri kategori tinggi terdapat 110 responden atau sebanyak 26,4%. Selanjutnya responden yang memiliki penerimaan diri pada kategori sedang sebanyak 133 atau 32%. Penerimaan diri pada kategori rendah sebanyak 125 responden atau 30% dan yang terakhir penerimaan diri pada kategori sangat rendah sebanyak 23 responden atau 5,5%.

Berdasarkan tingkatan tersebut dapat dilihat bahwa penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* dominan berada pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Hamda & Primanita (2021) terhadap 40 responden menunjukkan bahwa terdapat 2 responden yang memiliki skor penerimaan diri rendah, kemudian 22 responden



atau 55% yang memiliki penerimaan diri sedang dan sebanyak 16 responden atau 40% yang memiliki penerimaan diri tinggi.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Maryam & Ifdil (2019) terhadap 242 responden mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada umumnya responden berada pada kategori rendah yakni sebanyak 93,80% dan sisanya ada pada kategori sedang dan sangat rendah. Berdasarkan penelitian ini pula dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang memengaruhi penerimaan diri adalah *body image* dari responden tersebut.

Kebervariasian penerimaan diri pada responden ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti usia, pekerjaan dan faktor yang lain yang berasal dari dalam maupun dari luar diri responden. Faktor yang memengaruhi penerimaan diri juga didukung oleh beberapa penelitian, seperti *body dissatisfaction*, makna hidup, citra tubuh dan juga dukungan sosial.

Penelitian lain menunjukkan salah satu faktor yang berkaitan dengan penerimaan diri adalah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* sendiri merupakan ketidakpuasan pada diri yang bisa terjadi karena keterpakuan pada penilaian yang negative oleh diri sendiri maupun dari orang lain. Hal ini berpengaruh terhadap ketidakmampuan seseorang menerima keadaan dirinya. Penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah *body*

*dissatisfaction* individu maka semakin rendah penerimaan dirinya (Khoiriyah & Rosdiana, 2019).

Salah satu penelitian mengenai penerimaan diri pada wanita yang dilakukan oleh Hamda & Primanita (2021) menemukan bahwa untuk mampu menerima diri, wanita atau individu secara umum perlu untuk memiliki makna hidup (*meaning of life*). Dijelaskan bahwa ketika individu memiliki makna hidup (*meaning of life*) yang tinggi maka individu tersebut mampu menerima keadaan dirinya, tetapi sebaliknya individu yang belum mampu menerima diri salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya makna hidup (*meaning of life*).

Penelitian yang dilakukan oleh Khairani, As & Sari (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Dukungan sosial memiliki berbagai macam bentuk, salah satunya dukungan secara emosional. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungannya dan membantu individu tersebut untuk menerima diri apa adanya.

b. Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming*

Analisis data yang dilakukan untuk melihat tingkatan regulasi emosi pada responden menunjukkan hasil yaitu sebanyak

26 responden atau 6,3% memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi, kemudian pada regulasi emosi kategori tinggi terdapat 91 responden atau sebanyak 21,9%. Selanjutnya responden yang memiliki regulasi emosi pada kategori sedang sebanyak 191 atau 45,9%. Regulasi emosi pada kategori rendah sebanyak 78 responden atau 18,8% dan yang terakhir regulasi emosi pada kategori sangat rendah sebanyak 30 responden atau 7,2%.

Berdasarkan analisis data tersebut dapat dilihat bahwa regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* dominan pada kategori sedang. Sejalan dengan ini, hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Satyadi & Rostiana (2019) terhadap 400 responden menunjukkan bahwa regulasi emosi pada kategori sangat tinggi sebanyak 35 responden, kemudian pada kategori tinggi sebanyak 84 responden, selanjutnya kategori sedang sebanyak 157 responden, kategori rendah sebanyak 96 responden dan kategori sangat rendah sebanyak 28 responden.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki tingkatan skor yang bervariasi. Hal tersebut juga terjadi karena ada berbagai macam hal yang memengaruhi regulasi emosi individu atau responden tersebut. Faktor yang memengaruhi regulasi emosi diantaranya *hardiness*, *self-compassion*, *attachment*, pengaruh sosial atau nilai budaya dan berbagai macam pengaruh lainnya.

Penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi adalah *hardiness*. *Hardiness* yang merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu untuk mampu mengatur dan memaknai secara positif kejadian yang dialami dan hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi (Thanirah & Insan, 2020). Secara khusus *parent attachment* dimana hubungan yang baik antara anak dan orang tua akan memberi rasa aman secara psikologis bagi anak. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *parent attachment* dengan regulasi emosi, dimana semakin tinggi *parent attachment* semakin baik pula regulasi emosi individu (Amira & Mastuti, 2012).

Salah satu faktor yang berpengaruh juga terhadap regulasi emosi adalah pengaruh sosial atau nilai budaya. Penelitian menunjukkan bahwa di wilayah Madura kondisi sosial dan nilai-nilai budaya yang ada berpengaruh terhadap regulasi emosi individu (Setyaningsih, 2021). Perbedaan suku juga dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada suku Jawa lebih baik atau lebih tinggi dari regulasi emosi responden di suku Batak (Yolanda & Wismanto, 2017).

#### **4.6. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Bodyshaming***

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis “terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*” diterima. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,044 yang berarti memenuhi syarat nilai signifikansi  $< 0,05$ . Hasil analisis juga menunjukkan nilai F sebesar 4,073 dan nilai *R Square* sebesar 0,010 yang berarti bahwa sumbangan dari variabel regulasi emosi terhadap penerimaan diri sebesar 1%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika seseorang mampu meregulasi emosi dengan baik dan positif maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan untuk menerima diri secara positif. Regulasi emosi yang merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi yang dirasakan dan membantu individu untuk memperoleh keseimbangan emosional (Greenberg, 2007). Regulasi emosi juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk memilah emosi yang akan tunjukkan guna mencapai tujuan yang diinginkan dan mencapai keinginan sosial seperti penerimaan masyarakat atau lingkungan sosial (Gross & Jhon 2003).

Penerimaan diri pada individu menjadi gambaran bahwa individu tersebut memiliki fungsi yang optimal dan menjadi

gambaran kesehatan mental (Ryff, 1989). Individu yang tidak mampu menerima diri sendiri cenderung memiliki kesulitan secara emosional. Individu tidak mampu mengelola emosi atau amarah yang pada akhirnya menimbulkan efek negative dan tidak jarang merasa depresi karena ketidakmampuan untuk menerima keadaan diri sendiri (Langer & Carson, 2006).

Penelitian yang dilakukan untuk melihat gambaran penerimaan diri pada *beauty vlogger* yang mengalami *bodyshaming* menunjukkan bahwa faktor yang dapat menolong atau faktor yang berperan untuk penerimaan diri subjek tersebut adalah kemampuan memahami keadaan dirinya, mampu memperluas kemampuan dan pengetahuan dan memiliki konsep diri yang positif (Gayatri & Rahmasari, 2022).

Ketika mengalami *bodyshaming*, individu tentu merasakan efek yang negative terutama berkaitan dengan emosional. Individu cenderung merasakan sedih, takut, kecewa bahkan tidak menerima keadaan yang dialami dan hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima dirinya. Allport (Feist & Feist, 2008) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan menerima diri ketika seseorang mampu menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan kemauannya atau mengalami situasi yang negatif dengan emosi yang positif.

Ketika individu mengalami *bodyshaming* yang berupa komentar negative terhadap keadaan fisiknya, seperti berat badan yang berlebih, badan yang kurus, tinggi badan serta warna kulit, individu akan merasakan sakit hati, sedih, kecewa, berpikiran negative dan bahkan merasa depresi berdasarkan data awal sebelum pelaksanaan penelitian. Emosi yang tidak stabil karena komentar negative yang dirasakan dapat berdampak pada kemampuan individu menerima keadaan dirinya.

Penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri. Hal tersebut berarti ketika individu merasakan emosi negative ketika mengalami *bodyshaming* kemampuan regulasi emosi mampu membantu individu untuk mengendalikan emosi negative yang dirasakan sehingga alih-alih menyalahkan diri sendiri dan orang lain, individu justru dapat menerima keadaan dirinya dan mendorong diri untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Arnett (dalam Santrock, 2012) mengemukakan bahwa dewasa awal merupakan tahapan yang ditandai dengan sikap individu yang terfokus pada diri sendiri, individu mencari pengalaman sebanyak-banyaknya untuk bertumbuh dan membentuk kehidupan kearah yang positif. Ketika individu mengalami suatu hal negative seperti *bodyshaming* individu cenderung mengalami perasaan sedih,

marah, rendah diri dan tidak puas terhadap dirinya. Karena itu untuk membentuk pola pikir positif terhadap diri di perlukan regulasi emosi agar emosi negative yang dirasakan dapat dikelola dengan baik sehingga individu mampu menerima keadaan dirinya dan mendorong diri ke arah yang positif.

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan nilai *R Square* sebanyak 0,010 atau 1% yang berarti bahwa sumbangan dari regulasi emosi terhadap penerimaan diri ini sebanyak 1% dan 99% lainnya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini, faktor-faktor lain seperti *body dissatisfaction*, *trait mindfulness*, citra tubuh, dukungan sosial dan makna hidup. *Trait mindfulness* berkaitan dengan kesadaran, keterbukaan dan penerimaan seseorang terhadap segala hal yang dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *trait mindfulness* terhadap penerimaan diri individu (Fauzia & Listiyandini, 2018).

Penelitian juga menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi penerimaan diri adalah citra tubuh. Citra tubuh berkaitan dengan kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh serta tampilan fisik yang nampak. Semakin tinggi citra tubuh pada individu maka hal itu juga dapat menjadi pemicu individu memiliki penerimaan diri yang positif. Sebaliknya ketika individu memiliki



citra tubuh yang negative maka hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan penerimaan dirinya (Hasmalawati, 2017).

Penerimaan diri individu juga berkaitan dengan kemampuannya untuk membentuk perilaku yang positif, pemikiran yang positif dalam menjalani kehidupan serta menghargai setiap kualitas yang ada pada dirinya. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek regulasi emosi yang berkaitan dengan kemampuan individu mengelola emosi dengan mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif. Penerimaan diri menjadi gambaran bahwa individu memiliki fungsi yang optimal dan juga menjadi bagian dari gambaran kesehatan mental individu (Ryff, 1989). Regulasi emosi menjadi faktor yang berpengaruh karena ketika individu mengalami suatu kondisi yang menimbulkan pikiran negative, individu mampu mengelola emosi tersebut dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan emosi negative yang dirasakan dapat dikelola dengan baik.

Uraian mengenai hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika individu mampu mengelola emosi dan menyalurkan emosi dengan baik dan positif maka hal tersebut dapat mendorong individu untuk dapat menerima keadaan dirinya secara positif ketika mengalami

hal yang buruk terutama ketika mendengar komentar yang buruk terhadap keadaan fisiknya.

#### **4.3. Limitasi Penelitian**

Penelitian ini tentu tidak lepas dari kekurangan terutama yang berkaitan dengan responden penelitian. Kebutuhan penelitian yakni responden yang berjenis kelamin perempuan sehingga tidak bisa dilakukan perbandingan regulasi emosi maupun penerimaan diri pada responden. Kemudian untuk subjek penelitian berdasarkan jenis pekerjaan juga didominasi oleh responden yang berstatus mahasiswa sehingga tidak seimbang dengan jenis pekerjaan lainnya. Diharapkan pada penelitian selanjutnya, peneliti dapat melakukan penelitian terhadap subjek yang berbeda.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil analisis penelitian menunjukkan kategorisasi skor penerimaan diri pada 416 responden. Kategori penerimaan diri sangat tinggi sebanyak 25 responden, kategori penerimaan diri tinggi sebanyak 110 responden, kategori penerimaan diri sedang sebanyak 133 responden, kategori rendah sebanyak 125 orang dan kategori sangat rendah sebanyak 23 orang. Kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi dengan responden tertinggi yakni kategorisasi sedang.
2. Hasil analisis penelitian menunjukkan kategorisasi skor regulasi emosi pada 416 responden. Kategori regulasi emosi sangat tinggi sebanyak 26 responden, kategori regulasi emosi tinggi sebanyak 91 responden, kategori regulasi emosi sedang sebanyak 191 responden, kategori rendah sebanyak 78 responden dan kategori sangat rendah sebanyak 30 responden. Kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi dengan responden tertinggi yakni kategorisasi sedang.
3. Regulasi emosi berkontribusi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* sebanyak 10%. Kontribusi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi

emosi individu maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya. Sebaliknya ketika individu tidak mampu meregulasi emosi dengan baik maka individu tersebut juga tidak mampu menerima dirinya secara positif.

## 5.2.Saran

### 1. Bagi Wanita Dewasa Awal

Penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan *insight* baru bagi wanita dewasa awal agar lebih peduli terhadap emosi, kemampuan meregulasi emosi tersebut dan melakukan hal-hal yang dapat menimbulkan emosi yang positif. Sehingga ketika mengalami hal yang negative terutama mendengar hal negative terhadap keadaan fisik, wanita dapat mengelola hal-hal atau komentar negative tersebut agar tidak menimbulkan emosi negaitif yang berpengaruh terhadap penerimaan diri.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya ketika akan melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan penerimaan diri, alangkah lebih baiknya dikaitkan dengan variabel-variabel yang berbeda agar dapat menjadi pembanding. Kemudian untuk *bodyshaming* alangkah lebih baiknya untuk diteliti lebih jauh dengan subjek atau tempat yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S., Karini, S., & Anggarani, F. (2019). Hubungan Antara Citra Diri dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Di Surakarta. *Jurnal Sains Psikologi*, 177-181.
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2012). Hubungan Antara Parent Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. *BRPKM : Buletin Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 837-843.
- Anggraeni, F. L., & Pratikto, H. (2021). Mindfulness dan Self-Acceptance pada Pasien Dengan Penderita Tuberkulosis. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1-6.
- Aris, D. P., & Rinaldi. (2015). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Wanita Premenopause. *RAP UNP*, 11-22.
- Ashiabi, G. S. (2000). Promoting the emotional of preschoolers. *Early Childhood Education Journal*, 28 (2), 79-84.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berger, E. M. (1952). The Relation Between Expressed Acceptance Of Self And Expressed Acceptance Of Others. *The Journal Of Abnormal And Social Psychology*, 778-782.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength Of Self-Acceptance*. Heidelberg: Springer.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional Development in Young Children*. New York: The Guildford Press.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motiv Emot*, 200-207.
- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame : Phenomenology, Feminism, and The Socially Shape Body*. London: Lexington.
- Dvikaryani, N. K., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas atlet tinju batalyon artileri pertahanan udara sedang 8. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7 (3), 1-7.

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 136-157.
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 152-163.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 173-206.
- Gayatri, R. R., & Rahmasari, D. (2022). Penerimaan Diri Pada Beauty Vlogger Yang Mengalami Bodyshaming. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 56-65.
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research and Treatment*. New York: Brunner-Routledge.
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation Development, Faktor Structure, and Initial Validation of Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 414-421.
- Greenberg, L. S. (2007). Emotion Coming of Age. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 14 (4), 414-421.
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation : Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 107-115.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 148-156.

- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories Of Personality 7th edition*. Boston: McGraw-Hill.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang. *EGALITA : Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 42-53.
- Langer, E. J., & Carson, S. H. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29-43.
- Lestari, S. (2019). Bullying or Bodyshaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*, 1-74.
- Ma, X. (2001). Bullying and Being Bullied : To What Extend Are Bullies Also Victims. *American Educational Research Journal*, 351-370.
- Maarisha. (2020). Kebersyukuran dan Body Image pada Perempuan Remaja Akhir yang Mengalami Body Shaming. *Skripsi*.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah surakarta. *Wacana Jurnal Psikologi*, 6(11), 13-34.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 146-167.
- Merlin, N. M., Toba, Y., R, P. F., & Vanchapo, A. R. (2021). Hubungan Konsep Diri dengan Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan*, 273-279.
- Mu'arifah, A., Mulyana, S., Saputra, W. N., & Mohamad, Z. S. (2020). Pengaruh Attachment dan Harga Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9-17.
- Muhajir, M. (2019). Body Shaming, Citra Tubuh dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). *MIMIKRI*, 77-90.
- Pratama, A. N. (2020). Hubungan Antara Bodyshaming dan Happiness dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 85-93.
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial. 66-73.

- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15 (1), 35-46.
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *Can J Psychiatry*, 583-590.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Samosir, D. T., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, 14-19.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Bodyshaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan Di Surabaya. *PERSONIFIKASI*, 11 (02) , 202-217.
- Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Bodyshaming. *Psychocentrum Review*, 206-217.
- Selvi, S. S. (2017). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orangtua Yang Memiliki Anak Autisme. *Jurnal Psibernetika*, 70-80.
- Setyaningsih. (2021). Pengaruh Situasi Sosial Dan Nilai Budaya Madura Terhadap Regulasi Emosi Individunya. *PERSONIFIKASI*, 21-37.
- Sheerer, E. T. (1957). The Relationship Of Self-acceptance and Self-respect to Acceptance Of and Respect For Others. *Pastoral Psychology*, 35-42.
- Siyoto, S., & Ali, S. M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tentama, F. (2012). Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan. *Humanitas*, 66-75.
- Thanirah, R., & Insan, I. (2020). Hubungan Hardiness Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *JURNAL PSIMAWA*, 82-88.



- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Utami, M. (2019). Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Narapidana. *Skripsi*, 1-114.
- Widiasti, N. L. (2016). Profil Citra Tubuh (Body Image) pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling. *Skripsi*.
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia*, 72-80.
- Zwagery, R. V., & Nurliani, R. (2018). Studi kasus regulasi emosi pada masyarakat yang terkena dampak pencemaran lingkungan batubara di kabupaten barito kuala. *Jurnal Ecopsy*, 5 (3), 154-158.



**BOSOWA**



## **LAMPIRAN 1**

### **CONTOH SKALA PENELITIAN**

UNIVERSITAS

**BOSOWA**



## PENGANTAR SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Salam Sejahtera

Responden yang saya hormati, Perkenalkan saya Friniar, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian. Untuk itu, saya mohon kesediaan dan partisipasi Saudara(i) untuk mengisi skala penelitian ini.

Dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban salah maupun jawaban yang benar. Dengan demikian, dimohon Saudara(i) untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi Saudara(i) yang sebenarnya. Seluruh jawaban serta identitas Saudara(i) akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.

Partisipasi Saudara(i) akan sangat membantu keberhasilan penelitian ini. Atas kesediaan dan partisipasi Saudara(i), saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat saya,

Peneliti

Friniar

NIM: 4518091053

**IDENTITAS RESPONDEN**

Silahkan mengisi identitas saudara(i) terlebih dahulu pada bagian yang telah disediakan.

Nama (Boleh Inisial) :

Usia (18-25 Tahun) :

Suku :

- Toraja
- Bugis
- Mandar
- Makassar
- Lainnya

Pekerjaan :

- Mahasiswi
- Pekerja Kantoran
- Tenaga Pendidik
- Belum Bekerja

Agama :

- Kristen Protestan
- Katolik
- Islam
- Hindu
- Buddha
- Konghucu

## PETUNJUK Pengerjaan Skala I

Pada skala di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan, mohon untuk membaca dan memahami setiap pernyataan yang ada, kemudian pilihlah satu dari tujuh pilihan jawaban yang tersedia. Semua jawaban adalah benar selama hal tersebut mencerminkan kondisi/keadaan saudara(i) yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Agak Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Netral" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Agak Tidak Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

## SKALA I

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Agak Setuju	Netral	Agak Tidak Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang sedang dihadapi.							
2.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif yang dirasakan, saya mengubah cara berpikir tentang situasi.							
3.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah cara berpikir tentang situasi tersebut.							
4.	Ketika saya ingin merasakan							

	lebih banyak emosi positif (seperti kegembiraan atau hiburan), saya akan mengubah pemikiran.							
5.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif yang dirasakan, saya mengubah pikiran tentangnya.							
6.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha berpikir dengan tenang.							
7.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak menunjukkan atau mengungkapkannya.							
8.	Saya berusaha menutupi emosi negatif yang saya							

	rasakan.							
9.	Saya memendam perasaan untuk diri sendiri.							
10.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati saat ingin mengekspresikannya							





## PETUNJUK Pengerjaan Skala II

Pada skala di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan, mohon untuk membaca dan memahami setiap pernyataan yang ada, kemudian pilihlah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia. Semua jawaban adalah benar selama hal tersebut mencerminkan kondisi/keadaan saudara(i) yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Netral" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Setuju" jika pernyataan tersebut menggambarkan kondisi anda yang sebenarnya.

## SKALA II

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Netral	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya tidak mempertanyakan kelebihan diri yang saya miliki, meskipun orang lain melakukan hal tersebut					
2.	Saya suka bertemu dengan orang-orang yang bisa membantu saya dalam menyelesaikan masalah pribadi					
3.	Saya cenderung mengubah diri menjadi apa yang diharapkan orang lain					
4.	Saya hidup terlalu banyak menuruti standar orang lain					
5.	Saya memiliki kekuatan dalam diri untuk menhandel sesuatu dan memiliki fondasi yang kokoh yang membuat saya yakin akan diri sendiri					
6.	Saya merasa percaya diri bahwa saya bisa melakukan sesuatu terhadap masalah yang mungkin muncul dikemudian hari					

7.	Saya menggunakan energi dengan cara yang baik meskipun saya menyadari bahwa hidup tidak berjalan dengan baik					
8.	Jika saja kesialan tidak terjadi, saya akan mencapai lebih banyak dari yang dimiliki saat ini					
9.	Saya takut orang-orang yang saya sukai kecewa jika mereka mengetahui seperti apa saya sebenarnya					
10.	Saya berpikir memiliki kemampuan tertentu dan orang-orang juga mengatakan hal yang sama					
11.	Ketika berada dalam suatu kelompok saya tidak banyak berbicara karena takut mengatakan hal yang salah					
12.	Saya memiliki kecenderungan menghindar/mengelak dari masalah					
13.	Saya sulit percaya ketika orang-orang mengatakan hal baik tentang diri saya, menurut saya mereka hanya					

	bercanda saat mengatakan hal tersebut					
14	Saya sulit menerima jika orang-orang mengkritik diri saya.					
15	Saya kurang berbicara dalam urusan sosial karena saya takut orang-orang akan mengkritik atau menertawakan saya jika mengatakan hal yang salah					
16	Saya cenderung berpikir bahwa seseorang menghina saya karena suatu kalimat, kemudian jika dipikirkan kembali mereka sama sekali tidak bermaksud seperti itu.					
17	Saya memandang sebagian besar perasaan dan dorongan yang saya miliki terhadap orang-orang sudah cukup dan terlihat alami					
18	Saya cenderung tidak akan membiarkan diri saya puas dengan pekerjaan apa pun yang telah dilakukan					
19	Saya sulit menghindari perasaan bersalah saya terhadap orang-orang					

	tertentu dalam hidup.					
20	Saya kira saya suka menarik perhatian/melakukan pertunjukan untuk mengesankan orang. Saya tahu saya tidak seperti apa yang terlihat.					
21	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga, sama seperti orang lain.					
22	Saya merasa bahwa saya memiliki persamaan dengan orang lain dan hal itu membantu dalam membangun hubungan baik dengan mereka.					
23	Orang lain menjadi penghalang saya untuk mencapai banyak hal.					
24	Saya merasa canggung ketika bersama dengan orang yang lebih unggul daripada saya.					
25	Saya merasa biasa saja jika orang lain memberikan penilaian negatif terhadap saya.					
26	Saya sering bersikap tidak					

	ramah kepada orang lain, karena saya pikir mereka tidak akan menyukai saya.					
27	Saya sering khawatir terhadap penilaian orang lain mengenai sikap yang saya tunjukkan					
28	Saya merasa bahwa orang-orang cenderung memiliki reaksi yang berbeda terhadap saya dari yang biasanya mereka lakukan ketika bereaksi terhadap orang lain.					
29	Saya tidak takut bertemu dengan orang baru. Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga dan tidak ada alasan mengapa mereka harus membenci saya/bagi mereka untuk tidak menyukai saya					
30	Saya merasa berbeda dengan orang lain. Saya ingin memiliki perasaan aman dengan mengetahui bahwa saya tidak jauh berbeda dengan orang lain					
31	Saya pikir saya terlalu gelisah mengenai keadaan					

	diri saya					
32	Saya merasa sangat tidak normal, tetapi saya ingin merasa normal					
33	Saya sering merasa terganggu dengan perasaan rendah diri yang saya miliki.					
34	Saya cukup pemalu dan mawas diri ketika berada dilingkungan sosial.					
35	Saya kurang percaya pada diri saya sendiri					
36	Ketika saya harus berbicara dalam suatu kelompok, saya menjadi rendah diri dan mengalami kesulitan mengatakan sesuatu dengan baik					



**LAMPIRAN 2**

**TABULASI DATA**

UNIVERSITAS

**BOSOWA**





**a. Demografi**

Nama (Boleh Inisial)	Usia	Suku	Pekerjaan	Agama
B	1	4	4	3
M	1	2	1	3
E	2	1	2	1
Y	3	1	5	1
N	3	1	3	1
H	2	1	1	1
A	2	1	2	1
B	4	1	4	1
J	1	1	1	1
E	1	1	1	1
F	4	1	3	1
S	3	1	2	1
T	4	5	5	1
N	1	2	1	3
D	4	2	1	3
K	3	1	4	1
T	3	1	2	1
Y	1	1	1	1
E	2	1	4	1
R	4	1	2	1
Y	4	1	2	1
W	1	1	1	1
M	3	5	4	1
B	3	1	2	1
A	3	4	1	3
D	2	1	4	1
N	3	1	4	1
H	2	1	4	1
J	2	4	4	1
Y	1	1	1	1
Y	2	5	1	1
Y	2	1	1	1
P	3	1	1	1
Y	3	1	1	1
A	3	1	1	1
Y	3	1	1	1
F	1	1	1	1
S	4	1	2	1

R	2	1	1	1
N	3	1	3	1
I	2	1	1	1
T	3	1	4	1
T	3	3	1	2
O	3	1	1	1
G	4	1	4	1
A	2	1	4	1
H	3	1	4	1
S	4	5	3	1
J	2	1	4	1
H	4	1	2	1
B	3	1	2	1
H	2	1	1	1
A	3	1	2	1
F	1	3	1	3
J	1	4	1	1
R	3	3	4	3
D	3	1	1	1
S	1	3	1	3
N	2	5	1	1
P	1	1	1	1
J	1	3	1	3
S	2	1	1	1
E	3	1	2	1
T	2	1	1	1
W	3	1	1	1
S	1	3	1	3
G	2	1	1	1
A	1	3	1	3
F	3	1	4	1
W	1	3	1	3
D	3	2	1	3
S	1	3	1	3
D	4	3	4	3
G	2	3	4	3
V	3	1	1	6
W	3	1	3	1
V	2	4	1	1
D	3	3	1	3
F	2	3	1	3
G	4	3	4	3
M	3	4	1	1
H	3	2	4	3

R	3	1	1	1
A	2	1	1	1
A	4	1	1	1
T	2	2	1	3
G	3	3	1	1
C	3	4	1	1
S	3	2	1	3
P	1	3	1	3
F	2	2	1	3
J	2	3	1	3
D	1	3	1	3
A	4	1	3	1
N	3	3	1	3
Y	1	3	1	3
K	4	4	2	3
C	1	4	1	3
J	1	5	1	3
D	1	4	1	3
K	2	1	1	1
T	2	4	1	3
G	3	1	1	1
B	4	1	4	1
E	3	4	1	1
A	2	1	1	1
A	1	1	1	1
F	2	1	1	2
B	2	1	4	1
LO	3	1	4	1
F	3	3	2	3
A	2	2	1	3
B	1	3	3	1
T	2	1	1	1
E	1	4	4	3
F	3	1	1	1
B	4	2	2	2
A	2	1	4	1
A	1	4	2	4
Y	1	4	1	1
H	2	1	4	1
C	2	5	1	2
T	4	1	4	1
H	3	3	2	3
E	1	1	2	1
E	1	1	1	1

N	4	3	3	3
D	2	1	2	1
J	4	1	2	1
K	2	1	1	1
J	2	4	1	3
M	4	4	4	3
D	3	4	2	4
Y	2	1	4	1
E	2	1	1	1
Y	1	1	1	1
K	4	2	2	3
O	1	3	2	3
S	2	4	1	3
S	1	2	1	2
E	4	1	3	1
L	1	2	1	1
D	1	4	2	2
B	4	5	3	1
Y	4	3	3	3
P	4	1	4	1
E	2	4	1	3
O	2	1	1	1
N	3	4	1	1
A	4	4	1	3
A	3	3	4	3
D	4	1	1	1
H	4	1	2	1
K	2	3	4	3
O	1	1	1	1
M	2	1	1	1
A	1	4	1	3
L	4	1	1	1
S	4	4	2	1
K	2	3	4	3
L	1	4	1	1
D	1	1	1	1
D	3	1	4	1
R	4	2	4	3
F	2	4	1	1
E	1	1	1	1
Y	2	1	2	1
D	4	3	2	1
E	3	1	1	1
V	3	4	3	1

I	3	1	1	3
S	4	4	4	3
P	3	2	2	3
U	3	1	2	1
A	4	1	4	1
G	1	1	1	1
V	1	1	1	1
R	1	5	1	1
R	4	5	2	1
C	3	3	4	3
A	3	1	1	1
H	2	4	1	3
F	3	1	1	1
T	1	3	3	1
E	1	1	3	2
N	3	1	2	1
M	3	4	1	1
D	3	1	4	1
Y	4	3	4	3
A	3	1	1	2
P	4	5	3	1
F	4	1	3	1
K	3	1	1	1
W	1	1	2	1
I	3	3	1	3
N	3	1	1	1
R	4	1	4	1
F	4	4	1	3
P	2	4	4	3
K	3	1	4	1
N	3	4	1	4
D	2	4	1	3
S	3	1	1	1
A	1	1	1	1
Z	3	4	1	3
S	2	2	1	3
R	3	4	1	3
K	3	1	4	1
H	2	2	1	3
D	3	1	3	1
B	3	2	1	3
S	3	2	1	3
A	3	2	1	3
U	3	1	1	1

M	2	4	4	3
K	3	1	1	1
J	3	1	1	2
H	4	1	4	1
N	3	1	1	1
L	2	1	1	1
G	3	1	1	1
S	3	1	1	1
M	2	2	1	3
A	4	1	4	1
L	3	1	4	1
I	3	4	1	3
J	2	4	1	1
N	3	1	1	1
F	3	4	1	3
G	2	1	1	1
I	1	1	1	1
A	2	1	1	1
S	4	4	4	3
N	1	4	1	3
Y	1	4	1	3
C	2	4	4	3
P	2	4	4	3
S	2	1	1	1
T	3	4	4	3
R	1	2	1	3
W	4	4	2	3
I	1	4	1	3
E	1	4	1	3
O	3	1	1	1
Yh	3	4	4	3
M	4	4	2	3
N	1	4	1	3
M	2	4	1	3
C	1	4	1	3
V	3	4	1	3
B	3	4	1	3
C	3	4	1	3
B	3	4	1	5
J	2	2	1	3
S	2	4	1	3
S	2	4	1	3
G	2	4	1	3
T	4	4	2	3

U	4	4	2	3
Alya	3	4	1	3
Ika	3	2	1	3
N	1	4	1	3
E	3	3	4	3
g	4	3	2	6
K	2	4	4	3
E	1	4	1	3
Y	3	4	4	3
R	3	4	4	3
D	4	4	4	3
S	2	4	1	3
R.A	4	1	3	1
R	1	4	4	3
F	3	4	1	3
D	2	4	1	3
J	4	3	2	3
Y	2	4	1	3
Ciok	2	4	2	4
Nini	1	2	4	2
AS	1	1	1	1
G	2	4	1	3
AL	2	1	1	1
H	1	3	1	3
Pa	2	1	4	5
Iis	4	1	1	1
A	2	4	1	3
HP	4	1	2	1
Patri	1	1	2	6
Tias	4	4	1	3
F	2	4	1	3
K	1	3	1	3
J	1	4	1	4
Eni	4	3	2	1
I	1	4	3	1
R	1	4	1	3
H	2	4	4	4
Rience	4	4	3	2
O	4	3	4	6
C	3	3	4	3
Q	2	4	1	1
P	3	1	2	1
D	3	1	4	1
G	2	1	1	1

N	2	4	1	3
IM	2	1	1	1
Mika	1	3	1	1
D	3	2	1	1
M	4	3	2	3
R	3	1	2	3
W	1	2	2	2
H	3	1	3	1
ASRIANI	4	3	5	3
P	1	1	1	1
U	1	1	1	3
Ana	1	3	2	2
I	1	1	1	1
Tias	1	1	1	1
R	3	1	3	1
Lk	4	1	2	2
K	3	1	2	2
J	1	3	4	3
Nk	3	3	2	3
Cm	3	2	2	3
Y	2	4	3	3
C	2	2	2	3
C	1	1	1	1
O	3	1	2	1
Kk	4	3	3	3
D	4	4	3	2
Firta	4	1	2	2
R	3	4	4	3
ZK	4	1	2	2
Y	4	3	1	3
Eri	1	1	1	1
H	3	4	2	1
S	4	3	2	3
K	3	1	2	3
H	2	2	2	2
Y	1	1	1	1
R	4	4	4	3
G	4	1	3	1
E	3	4	4	4
S	3	1	1	1
O	3	1	4	1
I	2	2	2	3
E	3	1	4	1
Ririn	2	1	2	6



F	3	3	1	3
HL	3	1	1	1
F	1	4	1	3
K	3	2	2	3
HL	4	2	2	3
Dian	2	4	1	1
O	3	3	2	2
T	3	1	3	1
C	4	3	2	3
BL	4	3	1	3
R	3	1	2	1
J	4	1	2	1
CH	1	1	1	1
T	2	4	1	2
N	2	2	1	2
FY	3	3	3	3
F	2	3	1	1
N	3	2	4	3
M	2	3	1	3
I	2	3	2	2
C	1	1	1	1
K	2	3	1	3
L	3	4	4	3
P	3	3	2	3
M	1	4	1	1
M	1	1	2	1
R	2	3	4	3
B	3	4	1	1
L	3	3	3	1
G	3	3	2	3
P	3	1	2	1
R	2	3	1	3
E	4	1	5	1
Y	1	1	1	1
T	2	4	4	2
K	3	3	4	3
T	4	2	2	3
H	3	4	4	3
M	1	2	2	2
T	3	3	4	3
Y	3	2	2	3
U	3	1	4	1
F	1	4	1	3
D	2	3	3	2

F	3	4	2	3
S	3	1	4	1
D	2	1	4	3
K	3	3	4	3
T	4	4	2	3
Nk	1	1	1	2
W	4	1	2	1
U	1	3	2	3
A	2	3	1	3
Lm	4	2	4	3
G	2	1	1	1
L	2	4	1	3
E	2	1	5	1
L	2	1	1	1
Q	3	2	2	3
Kl	2	2	1	3
S	1	4	1	3
NN	3	1	4	1
T	3	1	3	1
K	3	1	2	1
kt	2	1	2	1
LB	4	1	2	1
N	2	4	1	3
W	2	1	1	1
O	1	4	1	1
tantri	1	4	1	1



6	7	6	6	6	7	6	6	2	4
7	7	6	6	6	6	6	7	6	6
7	7	6	6	5	6	6	6	7	6
6	6	6	7	6	5	6	5	6	6
6	6	6	6	6	4	6	6	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6	5	6
7	7	7	7	7	7	3	3	3	3
7	7	7	7	7	7	7	7	2	2
7	7	7	7	7	7	7	7	2	2
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	2	2
7	7	7	7	7	7	7	7	2	2
7	7	7	7	7	7	7	7	3	3
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	6	6	7	7	7	7	6
7	7	6	6	6	7	6	6	6	7
5	6	6	6	5	6	6	6	6	6
7	7	6	6	6	7	7	7	6	6
6	6	6	5	6	6	6	5	5	7
4	6	6	6	6	6	6	6	4	6
6	6	6	6	6	7	6	6	6	6
6	6	6	6	4	6	6	6	7	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	3	7
6	6	5	6	6	4	4	6	4	4
6	6	6	6	6	7	7	6	6	6
6	6	6	7	5	7	4	7	7	5
6	6	6	6	6	7	7	7	6	6
4	5	6	4	5	4	4	6	6	4
6	7	6	6	6	7	7	7	6	6
4	6	6	6	6	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	7	7	7	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	7	4	5	6	7	7	2	6
6	6	6	6	6	6	6	6	4	6
6	5	6	6	6	6	5	6	7	6
6	6	6	6	6	7	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	6	6	6	6	6	6	7	6

**c. Skala Penerimaan Diri**

ITEM	ITEM	ITEM	ITEM	ITEM	ITEM	ITEM	ITEM	ITEM	ITEM
2	15	25	10	24	29	30	3	4	5
4	4	3	4	3	2	4	3	4	4
3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
4	4	4	2	2	2	2	2	4	2
4	3	3	4	4	1	1	2	3	1
4	4	4	5	3	3	4	3	4	4
4	4	4	2	2	2	2	2	2	2
3	4	4	3	3	2	4	2	4	3
4	4	3	3	2	2	2	2	2	2
4	2	4	4	2	2	4	3	4	4
2	2	4	1	2	1	1	1	4	1
4	4	4	2	4	2	4	2	4	2
4	4	3	3	3	2	3	3	4	2
5	4	4	1	3	1	2	2	1	1
4	3	3	1	1	2	3	2	4	2
3	3	3	2	3	4	4	3	3	3
3	4	5	2	3	2	1	2	2	2
4	3	3	3	2	2	4	2	3	2
5	5	4	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	2	2	2	4	2	2	2
4	4	4	2	2	2	4	4	2	2
5	4	4	5	2	3	4	2	5	5
4	4	4	4	2	2	4	2	2	2
4	4	4	4	4	2	4	4	2	2
4	4	4	5	3	4	4	2	4	5
4	3	4	2	3	3	3	1	5	2
4	4	4	2	4	2	4	2	4	2
2	4	4	4	2	2	4	2	2	2
4	2	4	2	4	2	4	2	2	2
2	2	4	2	2	2	4	2	4	2
4	4	4	1	1	2	1	1	2	1
4	4	5	2	2	2	2	2	1	2
5	5	4	2	1	2	1	1	2	2
4	4	2	2	2	2	4	2	4	2
4	4	4	2	1	1	1	2	2	2
4	4	4	4	2	4	4	2	4	4
4	4	4	2	4	2	4	2	4	2
4	4	4	4	2	2	2	2	4	4

2	2	4	2	2	2	2	4	4	2
4	4	4	4	2	4	4	2	4	4
5	4	4	4	3	4	5	3	4	4
4	4	4	2	4	2	4	2	4	2
4	2	2	2	4	2	4	4	2	2
4	4	3	2	3	2	2	3	3	2
3	4	3	2	2	2	3	3	3	3
4	4	4	2	3	4	4	3	4	4
5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4
4	2	4	2	1	2	4	2	2	2
5	4	2	2	2	2	1	1	5	1
4	2	4	2	2	2	2	4	2	2
4	4	4	3	2	2	2	2	2	2
4	4	4	2	2	2	4	4	4	2
4	3	4	2	3	2	4	3	4	3
4	3	3	1	2	3	2	4	2	2
2	4	4	2	2	2	2	4	4	4
3	2	4	1	2	2	4	1	3	1
4	4	4	3	3	3	2	3	1	2
5	5	5	2	1	1	1	1	5	1
4	4	4	3	3	3	3	1	2	3
4	4	4	2	2	2	4	4	2	2
5	3	4	1	4	2	4	1	3	2
4	2	4	2	2	2	4	4	2	2
4	4	3	3	3	2	2	4	4	3
4	4	4	2	2	2	4	4	2	2
4	4	4	2	4	1	2	2	2	1
4	4	4	2	2	2	4	2	2	2
4	2	4	2	2	2	4	4	2	2
4	2	4	2	2	2	4	4	4	2
4	3	4	3	3	4	4	4	3	4
4	4	4	2	3	4	4	3	4	4
4	4	4	4	3	1	2	2	2	1
4	4	4	2	2	2	4	2	2	2
4	2	2	2	2	2	4	4	2	2
4	2	4	2	2	2	4	4	4	2
4	3	4	3	3	4	4	4	3	4
4	4	4	2	3	4	4	3	4	4
4	4	4	4	3	1	2	2	2	1
4	4	4	2	2	2	4	2	2	2
4	2	2	2	2	2	4	4	2	2



2	3	4	4	3	3	4	4	4	4
2	2	4	4	4	4	4	2	2	2
2	4	4	2	4	4	4	4	4	2
2	4	4	4	2	4	2	2	2	2
4	4	3	3	4	4	3	3	3	2
2	3	3	3	4	3	2	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
4	2	2	2	2	2	4	4	4	4
2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
1	4	5	3	4	2	2	2	2	3
2	4	4	4	4	4	4	2	4	2
2	4	4	5	5	4	2	2	2	2
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2
3	3	4	3	5	4	4	3	4	4
2	4	4	4	4	4	2	2	2	4
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	5	2	3	1	2	2
5	5	5	1	5	5	1	1	1	1
1	4	3	4	2	3	1	2	1	3
2	2	4	2	4	4	4	4	4	2
4	4	3	2	5	5	1	4	3	2
4	2	4	4	2	4	4	4	4	2
2	3	3	3	3	3	1	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
3	5	2	5	2	2	3	1	1	1
4	2	4	4	4	4	4	4	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2
2	3	2	3	4	4	4	3	4	4
2	4	4	4	3	2	2	2	1	2
2	4	4	4	2	3	1	1	1	1
4	2	4	4	4	4	4	4	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
4	2	4	4	2	4	4	4	4	2
2	3	5	4	4	4	3	2	2	3





**LAMPIRAN 3**

**HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

UNIVERSITAS

**BOSOWA**



## A. Uji Reliabilitas

### 1. Reliabilitas Regulasi Emosi

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	10

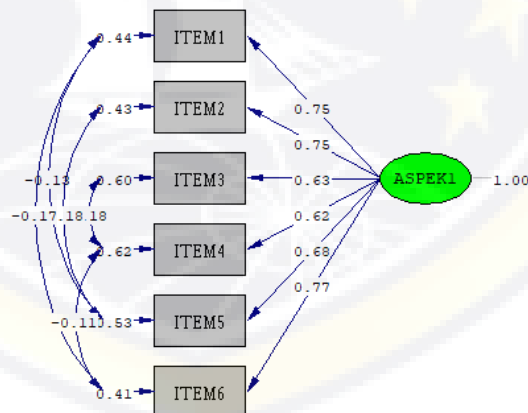
### 2. Reliabilitas Penerimaan Diri

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.667	20

## B. Uji Validitas

### 1. Regulasi Emosi ASPEK 1



Chi-Square=2.59, df=4, P-value=0.62887, RMSEA=0.000

ITEM	VALIDITAS
1	VALID
2	VALID
3	VALID
4	VALID
5	VALID
6	VALID

LAMBDA-X

ASPEK1

-----

ASPEK1

ITEM1 0.57

(0.08)

6.87

ITEM2 0.98

(0.08)

11.86

ITEM3 0.49

(0.08)

6.32

ITEM4 0.38

(0.08)

4.99

ITEM5 0.97

(0.10)

10.07

ITEM6 0.62

(0.08)

7.73

ASPEK 2

ITEM	VALIDITAS
7	VALID
8	VALID
9	VALID
10	VALID

LAMBDA-X

ASPEK2

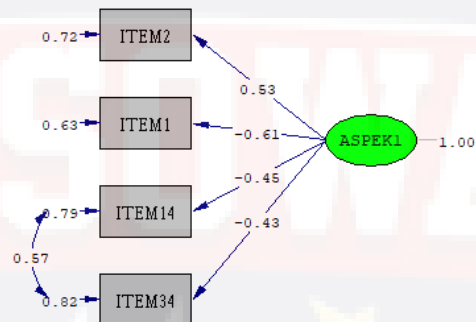
-----

ITEM7 0.63

(0.10)  
6.54  
ITEM8 0.80  
(0.10)  
7.68  
  
ITEM9 0.54  
(0.09)  
5.80  
ITEM10 0.82  
(0.12)  
6.90

## 2. Penerimaan Diri

### ASPEK 1



Chi-Square=1.36, df=1, P-value=0.24334, RMSEA=0.034

ITEM	VALIDITAS
2	VALID
1	TIDAK VALID
14	TIDAK VALID
34	TIDAK VALID

### LAMBDA-X

#### ASPEK1

#### ASPEK1

ITEM2 0.53  
(0.08)  
6.29

ITEM1 -0.61

(0.09)

-6.67

ITEM3 -0.45

(0.08)

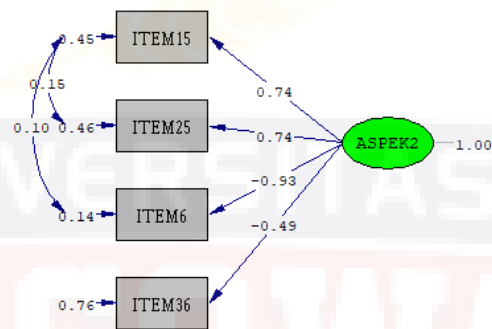
-5.74

ITEM4 -0.43

(0.08)

-5.38

### ASPEK 2



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ITEM	VALIDITAS
15	VALID
25	VALID
6	TIDAK VALID
36	TIDAK VALID

### LAMBDA-X

#### ASPEK2

ITEM15 0.74

(0.09)

8.52

ITEM25 0.74

(0.06)

12.02

ITEM6 -0.93

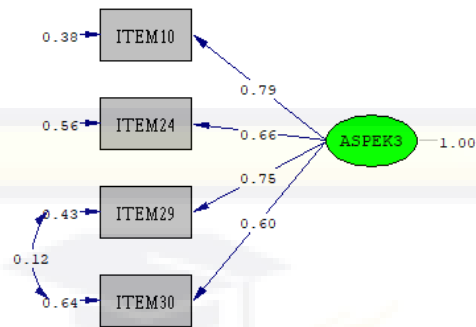
(0.06)

-14.53

ITEM36 -0.49

(0.06)

-8.33

**ASPEK 3**

Chi-Square=0.10, df=1, P-value=0.75486, RMSEA=0.000

ITEM	VALIDITAS
10	VALID
24	VALID
29	VALID
30	VALID

LAMBDA-X

**ASPEK2**

-----

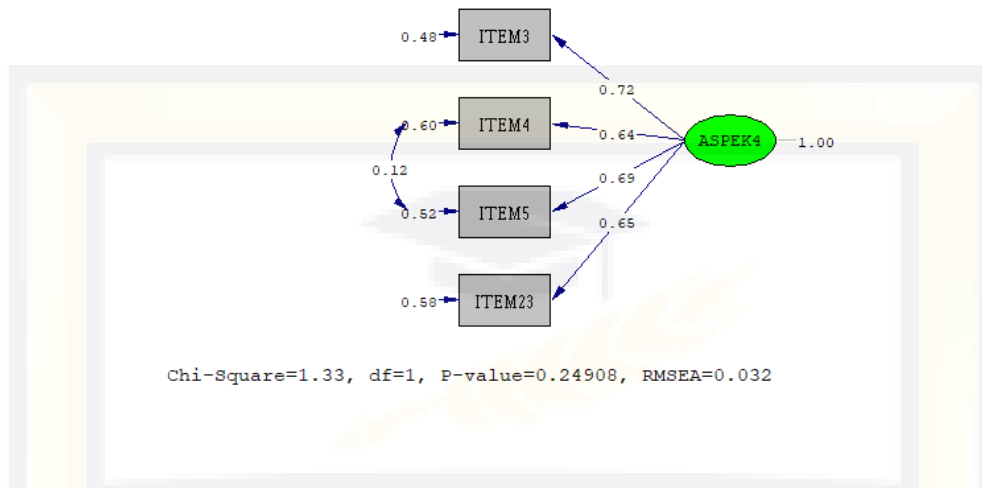
ITEM10 0.79  
(0.06)  
13.99

ITEM24 0.66  
(0.06)  
11.73

ITEM29 0.75  
(0.06)  
13.19

ITEM30 0.60  
(0.06)  
9.78

### ASPEK 4



ITEM	VALIDITAS
3	VALID
4	VALID
5	VALID
23	VALID

LAMBDA-X

ASPEK4

-----

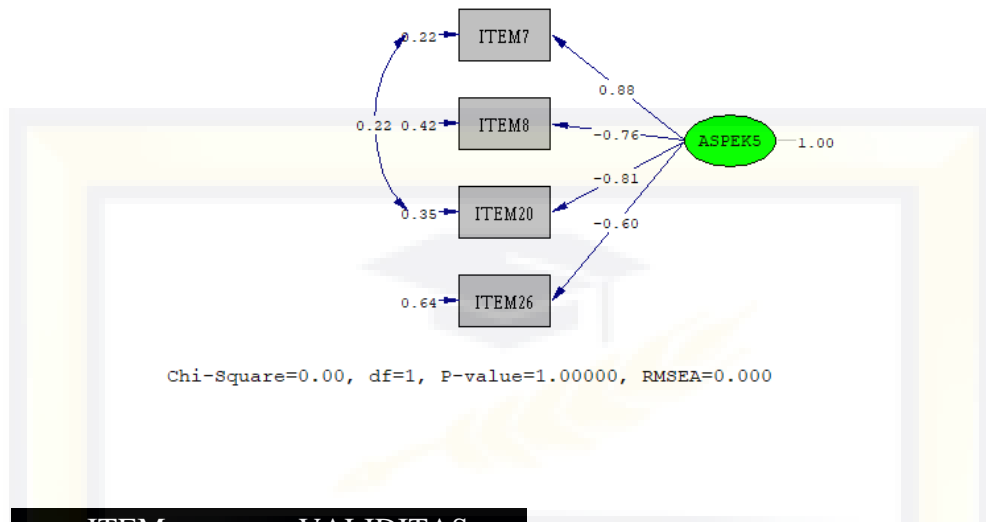
ITEM3 0.72  
(0.06)  
11.99

ITEM4 0.64  
(0.06)  
10.04

ITEM5 0.69  
(0.06)  
11.21

ITEM23 0.65  
(0.06)  
10.97

### ASPEK 5



ITEM	VALIDITAS
7	VALID
8	TIDAK VALID
20	TIDAK VALID
26	TIDAK VALID

LAMBDA-X

ASPEK5

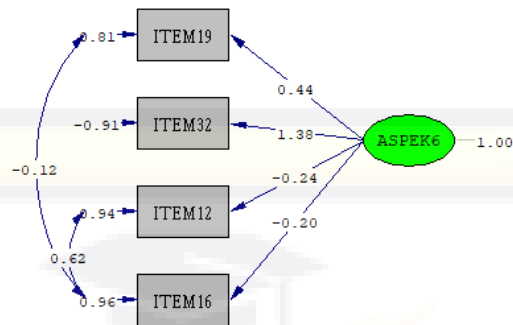
ITEM7 0.88  
(0.06)  
15.83

ITEM8 -0.76  
(0.05)  
-14.15

ITEM20 -0.81  
(0.06)  
-13.84

ITEM26 -0.60  
(0.05)  
-10.90



**ASPEK 6**

Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ITEM	VALIDITAS
19	VALID
32	VALID
12	TIDAK VALID
16	TIDAK VALID

**LAMBDA-X****ASPEK6**

-----

ITEM19 0.44

(0.11)

4.11

ITEM32 1.38

(0.29)

4.74

ITEM12 -0.24

(0.08)

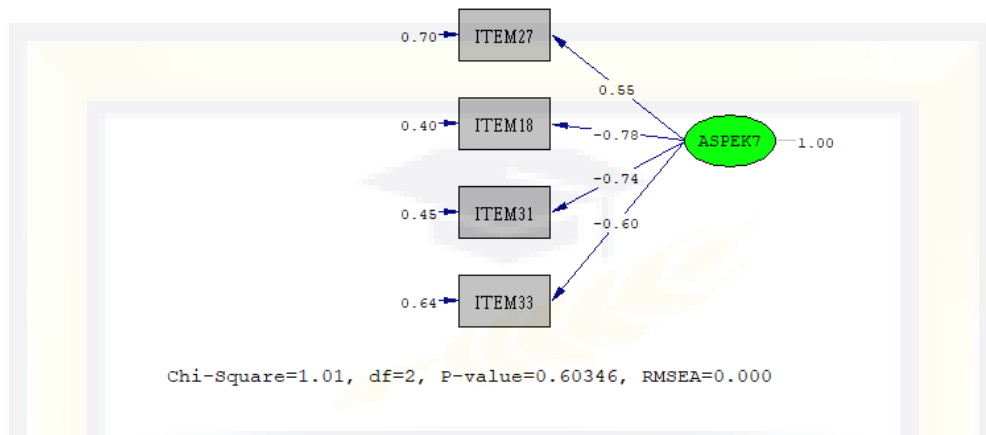
-3.23

ITEM16 -0.20

(0.07)

-3.07

### ASPEK 7



ITEM	VALIDITAS
27	VALID
18	TIDAK VALID
31	TIDAK VALID
33	TIDAK VALID

LAMBDA-X

ASPEK7

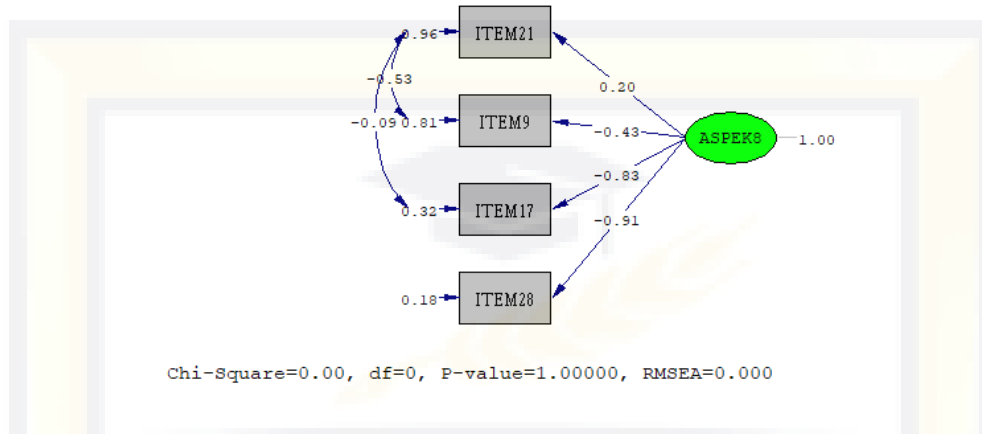
```

-----
ITEM27  0.55
        (0.06)
        9.30
ITEM18  -0.78
        (0.06)
        -13.83

ITEM31  -0.74
        (0.06)
        -13.20
ITEM33  -0.60
        (0.06)
        -10.37

```

### ASPEK 8



ITEM	VALIDITAS
21	VALID
9	TIDAK VALID
17	TIDAK VALID
28	TIDAK VALID

LAMBDA-X

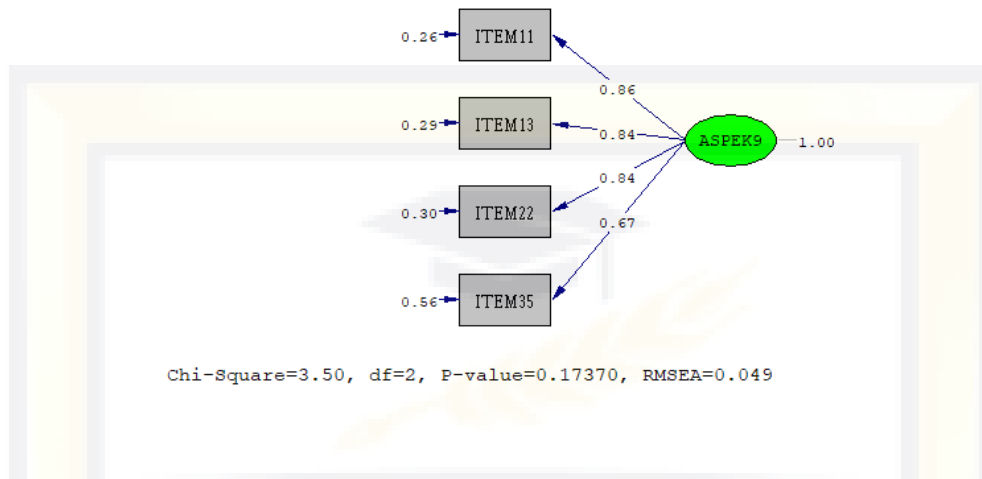
ASPEK8

```

-----
ITEM21    0.20
          (0.06)
          3.30
ITEM9     -0.43
          (0.06)
          -7.49

ITEM17    -0.83
          (0.06)
          -13.46
ITEM28    -0.91
          (0.06)
          -14.53
  
```

### ASPEK 9



ITEM	VALIDITAS
11	VALID
13	VALID
22	VALID
35	VALID

LAMBDA-X

ASPEK9

-----  
 ITEM11 0.86  
 (0.05)  
 18.24  
 ITEM13 0.84  
 (0.05)  
 17.68  
 ITEM22 0.84  
 (0.05)  
 17.55  
 ITEM35 0.67  
 (0.05)  
 12.74



**LAMPIRAN 4**

**OUTPUT HASIL UJI ASUMSI**

UNIVERSITAS

**BOSOWA**

**a. Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		416
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	7.71707123
	Absolute Most Extreme Differences	.062
	Positive	.062
	Negative	-.034
Kolmogorov-Smirnov Z		1.263
Asymp. Sig. (2-tailed)		.082

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**b. Uji Linearitas**

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penerimaan Diri * Regulasi Emosi	(Combined)	2842.547	34	83.604	1.440	.057
	Between Groups					
	Linearity	243.136	1	243.136	4.189	.041
	Deviation from Linearity	2599.411	33	78.770	1.357	.095
	Within Groups	22115.162	381	58.045		
Total	24957.709	415				



**LAMPIRAN 5**

**HASIL UJI HIPOTESIS**

UNIVERSITAS

**BOSOWA**





## 1. Uji Hipotesis

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	243.136	1	243.136	4.073	.044 <sup>b</sup>
	Residual	24714.573	414	59.697		
	Total	24957.709	415			

a. Dependent Variable: Penerimaan Diri

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.099 <sup>a</sup>	.010	.007	7.726

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi