

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan Diri

Suatu kondisi dimana individu mampu menerima baik itu kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Serta memiliki harapan yang realistis serta menghargai diri sendiri merupakan bagian dari pengertian penerimaan diri.¹ Supratiknya menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain.²

Menurut Carson & Langer penerimaan diri merupakan sebuah keputusan sadar bahwa individu bertanggung jawab terhadap segala kehidupannya serta menyadari bahwa individu adalah sebagai pusat kendali atas keputusan akan hidupnya. Ketika seseorang melihat dunia dan dirinya dengan penuh perhatian, maka individu mampu menerima dirinya tanpa syarat. Sedangkan Caplin berpendapat, bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang pada

¹ Restin Dwi Puspita, "Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Penerimaan Diri Pada Pasien Penyakit Jantung", (SKRIPSI, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018), 13.

² Zora Rizkyta Anandini, "Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri Pada Anak Adopsi Di Desa Sepande Sidoarjo", (SKRIPSI, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), 3.

dasarnya merasa puas terhadap diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan terhadap batasan-batasan yang dimiliki.³

Jadi penerimaan diri merupakan suatu kondisi dimana individu mampu menerima dirinya secara realistis baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki oleh individu. Dalam penerimaan diri tidak hanya berkaitan tentang bagaimana diri individu itu sendiri melainkan juga berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, serta reaksi terhadap orang lain.

b. Ciri-Ciri Penerimaan Diri.

Penerimaan diri yang dimiliki oleh tiap individu cenderung tidak sama. Menurut Johnson David ciri-ciri individu yang menerima dirinya adalah:

1) Menerima diri sendiri apa adanya.

Memahami diri ditandai dengan perasaan tulus, nyata dan juga jujur dalam menilai diri. kemampuan memahami diri dapat diketahui melalui kapasitas intelektual individu. Individu tidak hanya mengenal dirinya tapi juga menyadari kenyataan pada dirinya. Pemahaman serta penerimaan diri ini berjalan beriringan, semakin

³ Aulia Ramadhiati, "Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan penerimaan diri pada lansia di Desa Langkai", (SKRIPSI, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020), 15.

paham individu akan dirinya, maka semakin besar pula individu menerima dirinya.

- 2) Tidak menolak diri sendiri, apabila memiliki kelemahan dan Kekurangan. Sikap atau respon dari lingkungan membentuk sikap terhadap diri seseorang. Individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya, cenderung akan menerima dirinya. Tidak menolak diri adalah suatu sikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak membenci diri sendiri, dan jujur pada diri sendiri.⁴

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock berpendapat pada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang, antara lain:

1. Pemahaman diri, merupakan suatu pemikiran individu untuk menganalisis dirinya.
2. Harapan-harapan yang realistis, sesuatu hal yang mengarahkan seseorang untuk melihat tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang tanpa bertindak secara berlebihan.
3. Bebas dari hambatan lingkungan, kondisi dimana orang disekitarnya mampu menentukan bagaimana seseorang dalam mewujudkan harapan yang dimilikinya

⁴ Elia Rofiah, "Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Adi Yuswo Purworejo", (SKRIPSI, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2019), 14.

4. Sikap lingkungan seseorang, kondisi dimana lingkungan sekitar memiliki peran dalam menilai individu, jika sikap yang diterima positif maka individu akan mampu menerima dirinya.
5. Ada tidaknya tekanan emosi yang berat, suatu kondisi yang mempengaruhi aktifitas dan psikis, dimana tekanan yang diterima akan mempengaruhi individu dalam menentukan kegiatannya, semakin rendah tekanan yang diterima maka penerimaan diri individu akan semakin baik. Frekuensi keberhasilan, semakin besar keberhasilan yang dicapai seseorang akan berpengaruh positif terhadap penerimaan dirinya.
6. Ada tidaknya identifikasi seseorang, perkembangan perilaku seseorang didasarkan pada pemahaman dirinya terhadap orang lain.
7. Perspektif diri, suatu penelitian yang didasarkan persamaan penilaian orang lain dan gambaran terhadap diri sendiri yang menimbulkan kepuasan dan penolakan.
8. Latihan pada masa kanak-kanak, suatu proses pengembangan yang diterapkan sejak kecil yang berpengaruh terhadap pola pikir individu kedepannya.

9. Konsep diri yang stabil, suatu pemikiran yang mendasarkan seseorang memiliki keteguhan dalam memandang dirinya.⁵

d. Aspek-Aspek Dalam Penerimaan Diri

Penerimaan diri memiliki beberapa aspek. Berikut aspek-aspek penerimaan diri menurut beberapa tokoh. Menurut Supratiknya menjelaskan, aspek-aspek penerimaan diri antara lain:

1) Pembukaan diri

Penerimaan diri seseorang dapat diketahui dari pembukaan dirinya terhadap orang lain. Seseorang yang memiliki pembukaan diri membiarkan orang lain tau tentang dirinya, termasuk apa yang dirasakan dan dipikirkannya. Pembukaan diri ditandai dengan kemampuan mengungkapkan pemikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain, serta merasa tertarik dengan kegiatan yang bersifat pengungkapan diri.

2) Penerimaan terhadap orang lain

Seseorang yang menerima dirinya memiliki penerimaan terhadap orang lain. Apabila kita berfikir positif tentang diri kita, maka kita pun akan berfikir positif tentang orang lain. Sebaliknya apabila kita menolak diri kita, maka kita pun akan menolak orang lain. Penerimaan terhadap orang lain ditandai dengan kepekaan terhadap

⁵Nurul Azizah, "Hubungan Penerimaan Diri dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RS Tingkat III Baladhika Husada Jember", (SKRIPSI, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, 2019), 27.

kebutuhan orang lain dan bersedia menerima bantuan dari orang lain.

3) Kesehatan psikologis

Kesehatan psikologis merupakan kualitas perasaan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang sehat secara psikologis memandang dirinya sebagai individu yang disenangi, memiliki kemampuan, yakin bahwa dirinya merupakan individu yang berguna atau pantas, serta punya keyakinan agar dapat diterima orang lain.⁶

B. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross dan John regulasi emosi adalah cara mengubah respon emosional yang sedang dirasakan seseorang.⁷ Sedangkan Kalat dan Shiota berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan sebuah keahlian yang dimiliki seseorang dalam mengontrol emosi yang akan ditujukan sewaktu memperoleh sebuah pengalaman.⁸

⁶Shinta Dumaris Dan Anizar Rahayu,"Penerimaan Diri Dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan", Ikraith-Humaniora, 1 (Maret, 2019), 73.

⁷ Grozz, jems., & jhon, oliver 2003 individual diveren intwoemotion regulation proses : implication for affect releoncip & well being. Jurnal of personality and sosial psikologi, 85 (2) 348.

⁸ Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokastinasi Akademik, (Sukoharjo: CV Sidunata, 2018), 30.

Pratisti berpendapat, bahwa kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu akan membantu individu untuk mengelola emosi yang negatif sehingga individu dapat mengendalikan diri agar tidak terlibat dengan perilaku kenakalan remaja. Regulasi emosi yang tinggi akan membantu individu berpikir lebih positif dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu memiliki pemikiran yang negatif.⁹

Alfian berpendapat, ketika individu mengalami berbagai gejala emosi yang muncul seperti bahagia, sedih, marah, serta emosi-emosi lainnya. Agar emosi yang dirasakan tersebut tidak berlebihan maka individu memerlukan suatu pengelolaan emosi yang disebut dengan regulasi emosi. Menurut Kartika & Nisfiannoor bentuk kontrol terhadap emosi dengan meningkatkan, mengurangi atau menghambat suatu emosi disebut dengan regulasi, dimana dari regulasi tersebut berpengaruh terhadap perilaku dan pengalaman seseorang. Janah juga berpendapat, bahwa dengan regulasi emosi seseorang yang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi suatu masalah.¹⁰

⁹ Rachel Choirunissa & Annastasia Ediaty, "Hubngan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK", Jurnal Empati, 7 (Agustus 2018), 237.

¹⁰ Retno Dian Pertiwi "Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019", (SKRIPSI, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2019), 15.

Jadi regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengelola emosi-emosi yang muncul pada dirinya sehingga yang muncul menjadi tidak berlebihan.

b. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Menurut Goleman dalam Fajrih menjelaskan ciri-ciri individu yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik sebagai berikut:

1. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah.
2. Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, dan gangguan diruang kelas.
3. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, tanpa berkelahi.
4. Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri.
5. Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
6. Lebih baik dalam menangani ketegangan.
7. Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.¹¹

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Krause berpendapat dalam regulasi emosi memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu:

1. Usia.

¹¹ Ibid.,17.

Dalam hal ini dapat dikatakan jika seseorang memiliki usia semakin tinggi maka cara meregulasikan emosinya lebih baik.

2. Jenis Kelamin.

Dilihat dari perbedaan jenis kelamin dalam meregulasikan emosi wanita lebih baik dalam mengontrol emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki lebih mampu mengontrol rasa takut, sedih dan cemas.

3. Lingkungan

Dalam hal ini dukungan lingkungan tempat individu berada berpengaruh terhadap kontrol emosi individu.

4. Religiusitas.

Jika individu mempunyai religiusitas yang baik maka individu akan lebih mampu mengontrol emosinya.

5. Kepribadian.

Dalam hal ini individu yang mempunyai kepribadian sensitif kurang mampu mengatur diri dan lebih mudah mengalami stres karena memiliki kemampuan coping yang rendah dan regulasi emosi yang kurang baik.

6. Pola Asuh.

Dalam hal ini orang tua memiliki peran penting dalam membentuk tingkat regulasi seorang anak melalui teknik *Teaching* dan *Cosching*.

7. Budaya.

Budaya berpengaruh terhadap penerimaan diri seseorang dengan memperhatikan norma yang berlaku untuk mengekspresikan emosinya.¹²

d. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross dan Jhon menyatakan ada lima aspek dalam meregulasi emosi antara lain:

1. Pemilihan situasi (*selection of the situation*) Dipilih seseorang guna mempertimbangkan manfaat jangka panjang pada saat menentukan sebuah situasi. Emosi dari individu bergantung sesuai atau tidaknya situasi yang diharapkan.
2. Perubahan situasi (*modification of the situation*) dipilih seseorang guna memperbaiki dampak emosional yang diterima dengan cara memperbaiki situasi secara langsung.
3. Terbukanya perhatian (*deployment off attention*) dipilih guna memunculkan peluasan perhatian bisa melalui dorongan verbal guna membantu menyelesaikan suatu masalah atau sebagai penguat respon emosi.
4. Perubahan kognitif (*change of kognitions*) merupakan sebuah perubahan penilaian dengan memeberikan penguatan melaluai contoh perbandingan sosial (kondisinya

¹²Mudrikah, Regulasi Emosi Ditinjau dari suku Batak Toba dan suku jawa, (SKRIPSI, , Universitas Medan Area, 2017), 23-26.

tidak lebih baik dari saya) hal ini bertujuan memberikan respon kuat emosi dari situasi.

5. Penyesuaian respon (penyesuaian respon) dalam tahap ini berpengaruh terhadap fisik, pengalaman serta respon perilaku secara langsung. seseorang telah mampu mengendalikan perasaannya yang sebenarnya dari orang lain.¹³

C. *Adversity Quotient*

a. Pengertian *Adversity Quotient*

Pengertian *adversity quotient* dalam kamus bahasa inggris *adversity* dapat diartikan sebagai sebuah kegagalan atau kemalangan.¹⁴ Sedangkan Stoltz mengatakan *adversity quotient* merupakan suatu kecerdasan yang dimiliki individu untuk menagani kesulitan secara terkonsep. *Adversity quotient* sendiri menolong individu untuk memantangkan kemampuan dalam menagani rintangan hidup dengan berpegang pada prinsip tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi.¹⁵

Stoltz berpendapat jika keberhasilan dari seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan hidup ditentukan oleh tingkat

¹³Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokastinasi Akademik, (Sukoharjo: CV Sidunata, 2018), 33-34.

¹⁴Ecols, John M. dan Hassan Shadily, kamus inggris Indonesia: An English-indonesian dictionary, (Jakarta: PT Gramedia, 2005), 14.

¹⁵Stoltz, PG, *Adversity Quotient*, mengubah hambatan menjadi peluang (diterjemahkan oleh T Hermaya), (Jakarta: Pt Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2005 8.

adversity quotient, dalam hal ini Stoltz membagi dalam tiga bentuk yaitu:

- 1) Untuk meningkatkan sebuah kesuksesan harus membentuk sebuah konseptualisasi pekerjaan.
- 2) Mengetahui ukuran respon seseorang dalam menghadapi kesulitan.
- 3) Serangkaian alat yang digunakan untuk merubah tindakan seseorang terhadap kesulitan.¹⁶

Jadi *adversity quotient* merupakan sebuah kecerdasan yang dimiliki individu dalam mematangkan kemampuan dalam menghadapi suatu masalah.

b. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Stoltz membagi *adversity quotient* dalam empat aspek yang didasarkan pada suatu proses untuk menghasilkan kemampuan, antara lain:

a) Kendali atau *control* (C)

Kendali dapat dikaitkan dengan ukuran seberapa besar kemampuan seseorang dalam mengontrol kesulitan dalam hidupnya dan sejauh mana kontrol tersebut memiliki peran dalam keseharian dalam menghadapi kesulitan.

b) Kepemilikan atau *origin and lownership* (O2)

Kepemilikan disebut sebagai awal timbulnya sebuah pertanyaan tentang siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan

¹⁶Ibid., 9.

serta sejauh mana individu dapat mempengaruhi diri dalam munculnya sebuah kesulitan.

c) Jangkauan atau *reach* (R)

Jangkauan merupakan suatu pemikiran yang menitik beratkan sejauh mana kesulitan berperan dalam kehidupan seseorang.

d) Daya tahan atau *endurance* (E)

Daya tahan merupakan suatu stigma seseorang tentang seberapa lama kesulitan berlangsung dalam kehidupan.¹⁷

c. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient*

Stoltz mengatakan ada beberapa faktor pembentuk *adversity quotient*, antara lain:

1. Daya saing

Dalam hal ini dapat dikatakan jika daya saing seseorang rendah maka kesempatan seseorang mendapatkan peluang untuk menagani kesulitan akan hilang.

2. Produktifitas

Suatu respon yang diberiakn seseorang untuk meningkatkan usaha dalam menghadapi kesulitan jika respon itu berupa respon konstruktif / baik.

3. Motivasi

Dalam hal ini jika seseorang memiliki motivasi yang tinggi maka orang tersebut akan berusaha menyelesaikan kesulitannya dengan segenap kemampuan.

¹⁷Ibid., 140.

4. Mengambil resiko

Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang kuat akan lebih berani untuk mengambil resiko atas tindakan yang dilakukan dan memiliki respon yang baik untuk menyelesaikan masalah.

5. Perbaikan

Seseorang yang memiliki *adversity* kuat akan berusaha memperbaiki aspek dalam menghadapi kesulitan.

6. Ketekunan

Jika seseorang merespon kesulitan dengan baik maka orang tersebut akan lebih mampu bertahan dalam menghadapi sebuah masalah.

7. Belajar

Dalam hal ini seseorang harus memiliki pemikiran optimis dan banyak belajar untuk mampu berprestasi.¹⁸

D. Hubungan Regulasi Emosi dan *Advarsity Quotient* dengan Penerimaan Diri.

Pengertian peneriaan diri sendiri memiliki makna sebagai suatu kondisi dimana individu mampu menerima baik itu kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Serta memiliki harapan yang relaistis

¹⁸Ibid., 93.

serta menghargai diri sendiri merupakan bagian dari pengertian penerimaan diri.¹⁹

Bernard menjelaskan bahwa Penerimaan diri sendiri memiliki tujuan guna menjadikan individu mampu melihat kondisi lingkungan terutama bagaimana mempertimbangkan nilai dan harga diri individu yang bertujuan guna mengendalikan emosionalnya. Menurut Yan dkk mampu dalam menganalisa kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga menimbulkan keyakinan diri dan harga diri merupakan tujuan dari penerimaan diri individu.²⁰

Adapun terdapat faktor yang mampu mempengaruhi Penerimaan Diri seseorang. Sebagaimana pendapat Hurlock yang menjelaskan faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang, antara lain Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock, meliputi: pemahaman tentang diri sendiri, harapan yang realistis, konsep diri yang stabil, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri yang luas dan konsep diri yang stabil, tidak adanya hambatan dilingkungan, sikap sosial yang positif, pola asuh masa kecil.²¹

Seseorang dalam menerima dirinya memerlukan adanya sebuah harapan yang realistis terhadap dirinya dalam hal ini dibutuhkan sebuah

¹⁹ Zora Rizkyta Anandini, "Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri Pada Anak Adopsi Di Desa Sepande Sidoarjo", (SKRIPSI, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), 3.

²⁰ Nurul Azizah, "Hubungan Penerimaan Diri dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RS Tingkat III Baladhika Husada Jember", (SKRIPSI, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, 2019), 25.

²¹ Ibid., 27.

kesanggupan dalam pengendalian terhadap emosi- emosi yang muncul (regulasi emosi). Sebagaimana pendapat dari Sarwono menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menengkal emosi yang muncul karena dapat menerima dirinya. Individu yang telah memiliki penerimaan diri yang baik berarti ia telah menyadari, memahami serta menerima diri apa adanya dengan disertai keinginan dan juga kesanggupan untuk terus mengembangkan diri sehingga mampu menjalani kehidupan yang baik, bertanggung jawab serta mampu menstabilkan emosi dengan baik.²²

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi penerimaan diri adalah *adversity quotient*, sebagaimana menurut Stolz yang menjelaskan, bahwa individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan memiliki daya juang yang lebih dibandingkan individu yang masih belum menerima dirinya. Hal ini diperkuat oleh Stoltz bahwa climbers mampu menyambut baik tantangan dan dapat memandang positif diri sendiri, memiliki semangat tinggi serta berjuang untuk mendapatkan yang terbaik dari hidup.²³

²² Yolinda Anggraini, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada remaja”, (SKRIPSI, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau, 2018), 6.

²³ Adinda Novita, “Hubungan *Self Acceptance* Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Yang Kuliah Tidak Sesuai Minat”, (SKRIPSI, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2018), 7.