

**PENGARUH PENERIMAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
COPING STRESS PADA BURUH PABRIK KORBAN PEMUTUSAN
HUBUNGAN KERJA (PHK) PT. HWASEUNG INDONESIA (HWI)
JEPARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Diajukan Oleh:

Tulus wahyu saputro

NIM: 1807016004

PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tulus Wahyu Saputro

NIM : 1807016004

Jurusan : Psikologi Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH PENERIMAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
COPING STRESS PADA BURUH PABRIK KORBAN PEMUTUSAN
HUBUNGAN KERJA (PHK) PT. HWASEUNG INDONESIA (HWI)
JEPARA**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Sewmarang,

15 juni 2022 Pembuat Pernyataan,



Tulus Wahyu Saputro

NIM 1807016004

PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : **PENGARUH PENERIMAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
COPING STRESS PADA BURUH PABRIK KORBAN PEMUTUSAN
HUBUNGAN KERJA (PHK) PT. HWASEUNG INDONESIA (HWI) JEPARA**

Penulis : Tulus Wahyu Saputro
NIM : 1807016004
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 01 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP : -



Penguji II

Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP : 196006151991031004

Penguji III

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP : 197304271996031001

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. -

Pembimbing I

Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP : 196006151991031004

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP : -

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil`aalamiin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Shalawat serta salam selalu tucurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap Coping Stress Pada Buruh Pabrik Korban Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) PT. Hwaseung Indonesia (Hwi) Jepara” diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna. Namun berkat kepercayaan diri yang tinggi, motivasi, kerja keras, optimisme, dukungan, bimbingan serta do’a dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Syamsul Ma`arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Semarang.
4. Pembimbing I sekaligus dosen wali yakni Bapak Dr. Abdul Wahib, M.Ag.
5. Pembimbing II yakni Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta waktunya dalam proses pengerjaan skripsi.
6. Dosen, pegawai dan seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan serta fasilitas yang menunjang selama pembelajaran di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

7. Kedua orang tua saya, bapak Larpin dan ibu Sumiyati. Tidak ada kata yang cukup untuk cinta dan kasih sayang dari panjenengan kepada saya. Semangat dan doa restu panjenengan sangat berarti dalam kesuksesan saya di dunia dan di akhirat.
8. Ketiga kakakku yang tersayang Nurkolis, Mutholipah, Trimulyanti yang selalu memberikan dukungan penuh dalam setiap langkah saya.
9. Kepada teman-teman yang bekerja di PT. Hwaseung Indonesia (Hwi) Jepara yakni Aprilia Kusumaningrum, Siti Sholikatun dan Evi Muslimatul Jannah, yang telah membantu dan membantu dalam melaksanakan penelitian ini.
10. Teman baik saya yang telah membantu saya dalam proses pengambilan sampel uji coba penelitian serta seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi saya terima kasih atas dukungan yang telah kalian berikan.
11. Kepada mereka semua, penulis tidak dapat memberikan balasan apa-apa selain ucapan terima kasih dan semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan mereka. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ini.

Semarang, 26 Mei 2022

Penulis,



Tulus Wahyu Saputro

NIM 1807016004

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1. Tujuan Penelitian	8
2. Manfaat Penelitian	8
a. Secara Teoritis.....	9
b. Secara Praktis.....	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II.....	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Coping Stress	12
1. Pengertian Coping Stress	12
2. Aspek-Aspek Coping Stress.....	14
a. <i>Problem focused coping</i>	14
b. <i>Emotion focused coping</i>	15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>coping stress</i>	16
4. <i>Coping Stress</i> Dalam Perspektif Islam.....	18
B. Penerimaan Diri	20
1. Pengertian Penerimaan Diri	20
2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri.....	21
3. Aspek-Aspek penerimaan diri.....	22
4. Faktor-Faktor Yang Membentuk Penerimaan Diri	23
5. Penerimaan Diri Dalam Perspektif Islam.....	25

C.	Regulasi Emosi	26
1.	Pengertian Regulasi Emosi	26
2.	Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	27
3.	Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	28
4.	Faktor-Faktor Regulasi Emosi	29
5.	Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam.....	31
D.	Pengaruh Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress	32
E.	Hipotesis	35
BAB III		36
METODOLOGI PENELITIAN.....		36
A.	Jenis Dan Pendekatan Penelitian.....	36
B.	Variabel Penelitian.....	36
C.	Definisi Operasional	36
D.	Sumber Dan Jenis Data	38
E.	Tempat Dan Waktu Penelitian	39
F.	Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....	39
1.	Populasi.....	39
2.	Sampel.....	39
3.	Teknik Sampling.....	40
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
1.	Coping Stress	41
2.	Penerimaan Diri	42
3.	Regulasi emosi	43
H.	Teknik Analisis Data.....	44
1.	Uji Validitas	44
2.	Uji Reliabilitas	45
I.	Uji Asumsi Klasik.....	46
a.	Uji Multikolinearitas	46
b.	Uji Linearitas	46
c.	Uji Normalitas.....	47
d.	Uji Hipotesis	47
J.	Hasil Uji Coba Skala.....	48

1. Validitas Alat Ukur	48
a. Coping Stress	48
b. Penerimaan Diri	49
c. Regulasi Emosi	50
K. Reliabilitas Alat Ukur	51
1. Reliabilitas Skala <i>Coping Stress</i>	51
2. Reliabilitas Skala Penerimaan Diri	52
3. Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	52
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data Penelitian.....	55
2. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	55
3. Kategorisasi Variabel <i>Coping Stress</i>	56
B. Uji Asumsi Klasik.....	57
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Linieritas	58
3. Uji Multikolinieritas.....	59
4. Uji Hipotesis	60
C. Pembahasan.....	63
BAB V	70
PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian	41
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> coping strss	42
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> penerimaan diri	42
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> regulasi emosi	44
Tabel 3. 5 Hasil dari item skala <i>coping stress</i> setelah uji coba.....	48
Tabel 3. 6 Hasil dari item skala <i>penerimaan diri</i> setelah uji coba.....	49
Tabel 3. 7 Hasil dari item skala <i>regulasi emosi</i> setelah uji coba	51
Tabel 3. 8 Reliabilitas <i>coping stress</i> saat aitem gugur.....	51
Tabel 3. 9 Reliabilitas <i>coping stress</i> setelah semua aitem valid	51
Tabel 3. 10 Reliabilitas penerimaan diri saat aitem gugur.....	52
Tabel 3. 11 Reliabilitas penerimaan diri setelah semua aitem valid	52
Tabel 3. 12 Reliabilitas regulasi emosi saat aitem gugur.....	52
Tabel 4. 1 Data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin	53
Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel penerimaan diri.....	55
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel regulasi emosi.....	56
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel <i>coping stress</i>	56
Tabel 4. 5 Uji normalitas	57
Tabel 4. 6 Hasil uji normalitas	57
Tabel 4. 7 Uji linieritas penerimaan diri dan <i>coping stress</i>	58
Tabel 4. 8 Uji linieritas regulasi emosi dan <i>coping stress</i>	58
Tabel 4. 9 Uji linieritas penerimaan diri, regulasi emosi dan <i>coping stress</i>	59
Tabel 4. 10 Uji multikolinieritas	60
Tabel 4. 11 Regresi linier berganda	61
Tabel 4. 12 Tabel Anova.....	61
Tabel 4. 13 Tabel coefficients.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Keterkaitan antara variabel penelitian.....	35
Gambar 4. 1 Data subjek penelitian berdasarkan usia	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	75
Lampiran 2	91
Lampiran 3	98
Lampiran 4	112
Lampiran 5	119

ABSTRACT

The situation during the covid-19 pandemic PT. Hwaseung Indonesia Jepara has terminated the employment relationship where the victim experienced changes in himself such as often contemplating, not enthusiastic, easily emotional and can cause stress. So that there is a need for coping to overcome these problems. This study aims to empirically examine the effect of self-acceptance and emotional regulation on coping stress in factory workers who are victims of pt layoffs. hwaseung indonesia (HWI) Jepara. The sample in this study was 260 people who experienced layoffs. The method used in this study is quantitative. The measuring instruments used in this study were three scales, namely the self-acceptance scale, the emotional regulation scale, and the coping stress scale. The data analysis method uses a classical assumption test and a hypothesis test consisting of multiple linear regression tests. The data analysis method used is a multiple linear regression test with the help of the SPSS 22.0 program. The results of this study are: 1) Self-acceptance affects coping stress as evidenced by a sig value of 0.000 ($p < 0.01$). 2) Emotional regulation affects coping stress as evidenced by a sig value of 0.000 ($p < 0.01$). 3) Selfaanvaarding en emosionele regulering beïnvloed die hantering van stres met 'n sigwaarde van 0.000 ($p < 0.01$). Daar kan tot die gevolgtrekking gekom word dat al drie hipoteses in hierdie studie aanvaar word. Die resultate van die veelvuldige lineêre regressietoets in hierdie studie het 'n invloed getoon tussen selfaanvaarding en emosionele regulering oor die hantering van stres by fabriekswerkers wat slagoffers van PT-afleggings was. hwaseung indonesië (HWI) Jepara met 'n betekeniswaarde van $p < 0.000$ en 'n effektiewe bydrae van 64.5%.

Keywords : self-acceptance, emotional regulation, and coping stress.

ABSTRAK

Keadaan di masa pandemi covid-19 PT. Hwaseung Indonesia Jepara telah melakukan pemutusan hubungan kerja dimana korban mengalami perubahan dalam diri seperti sering merenung, tidak semangat, mudah emosi dan bisa sampai menjadikan *stress*. Sehingga dibutuhkan adanya *coping* untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress* pada buruh pabrik korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. hwaseung indonesia (HWI) Jepara. Sampel dalam penelitian ini adalah 260 orang yang mengalami PHK. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga skala yaitu skala penerimaan diri, skala regulasi emosi, dan skala *coping stress*. Metode analisis data menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis yang terdiri dari uji regresi linier berganda. Metode analisis data yang digunakan adalah uji regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS 22.0. Hasil penelitian ini adalah: 1) Penerimaan diri berpengaruh terhadap *coping stress* dibuktikan dengan nilai sig sebesar 0,000 ($p < 0,01$). 2) Regulasi emosi berpengaruh terhadap *coping stress* dibuktikan dengan nilai sig sebesar 0,000 ($p < 0,01$). 3) Penerimaan diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *coping stress* dengan nilai sig sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil uji regresi linier berganda pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress* pada buruh pabrik korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. hwaseung indonesia (HWI) Jepara dengan nilai signifikansi $p < 0,000$ dan sumbangan efektif sebesar 64,5%.

Kata kunci : penerimaan diri, regulasi emosi, dan *coping stress*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keadaan sekarang ini di masa pandemi covid-19 banyak pengusaha mengalami penurunan hasil hal ini pada akhirnya pada karyawan, salah satunya pengurangan pekerja atau pemutusan hubungan kerja (Ropidin & Riyanto, 2020). Pemutusan hubungan kerja dimasa pandemi seperti ini menjadi tekanan mental bagi para karyawan. Hilangnya pekerjaan menuntut harusnya mencari pekerjaan baru dalam waktu yang belum tahu kapan dan pemulihan kestabilan ekonomi keluarga yang tidak pasti merupakan hal yang menakutkan(Walsh, 2020). Menurut Sunija, Febriani, Raharjo dan Humaedi (2019) adanya pemutusan hubungan kerja dapat mengakibatkan pada hilangnya fungsi sosial seseorang, penurunan ekonomi, terganggunya psikologis dan dapat mempengaruhi kualitas hidup.

Hizbullah dan Hudin (2020) mengungkapkan bahwa seseorang yang terkena pemutusan hubungan kerja keadaan psikis yang dialami individu dapat mengalami masalah Hal tersebut terjadi karena penurunan kualitas ekonomi untuk mencukupi kehidupan sehari-hari yang harus dipikirkan sebelum memperoleh pekerjaan baru selanjutnya. Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) Seseorang dalam menghadapi masalah setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menyikapinya ada yang fokus pada masalahnya dan ada yang fokus pada emosionalnya. Hal tersebut selaras dengan Siregar (2019) yang menjelaskan bahwa korban yang mengalami pemutusan hubungan kerja akan mengalami masalah dalam hidup individu tersebut, dan korban PHK akan mengalami perubahan yang ada dalam dirinya seperti muncul rasa putus asa, kecewa, sulit berinteraksi, kehilangan kepribadian, bahkan dapat mengalami stress yang dapat mengakibatkan individu menjadi depresi. Berdasarkan data yang diterima oleh peneliti dari bapak Guntur Suhendro bagian HRD di PT. Hwaseung Indonesia Jepara

bahwa PT. Hwaseung Indonesia jepara telah melakukan pemutusan hubungan kerja di masa pandemi covid-19 ini. Akibat dari adanya pemutusan hubungan kerja di PT. hwaseung Indonesia mereka merasa mengalami perubahan dalam diri individu seperti menjalani kehidupan sehari-hari sering merenung, tidak semangat, dan mudah emosi. Pada tanggal 29 Juli 2021 peneliti telah melakukan pra-riset pada buruh pabrik yang terkena PHK. Metode yang digunakan adalah wawancara. Wawancara dilaksanakan kepada sepuluh responden yang mengalami PHK di PT hwaseung Indonesia hasil yang diperoleh bahwa;

“Setelah mengalami pemutusan hubungan kerja mereka mengalami perubahan perilaku dan sampai mengalami stress akibat menjadi pengangguran. Tuntutan ekonomi keluarga menjadikan mereka bingung bagaimana harus mencari pekerjaan baru, dimana pada saat ini cari pekerjaan sulit hal inilah yang menjadikan mereka kepikiran sampai stress dan pastinya emosional pada diri mereka bertambah. Seperti halnya mereka ada yang malas mencari pekerjaan baru dan lebih memilih diam diri dirumah tanpa melakukan pekerjaan apapun, mereka lebih sensitif mudah marah, mudah terpancing emosinya, dan ada juga yang berperilaku negatif (merokok minum-minuman keras) untuk menghilangkan stressnya”

Stress merupakan salah satu bagian dalam diri seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Setiap orang memiliki strategi yang bermacam-macam dalam menghadapi tekanan dan cobaan yang dapat menyebabkan stress. Semakin tinggi tingkat tekanan yang diperoleh semakin tinggi tingkat stress mereka. kemampuan seseorang dalam menghadapi stress ditentukan oleh faktor yang berasal dari diri seseorang (internal) maupun faktor dari luar (eksternal). Smet (1994: 130-131), menjelaskan bahwa proses pemilihan strategi coping dapat dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu kondisi dalam diri individu, karakteristik kepribadian, dukungan sosial kognitif, dan hubungan dengan lingkungan sosial. Hal tersebut dapat diatasi tergantung pandangan seseorang terhadap stress yang dialaminya. Banyak pegawai yang tidak berhasil keluar dari kondisi tersebut, hal tersebut dikarenakan banyak yang gagal dalam bertahan dan

bangkit dari situasi negative yang sedang terjadi. Agar terhindar dari situasi tersebut perlu adanya upaya dalam mengatasi stress yang dihadapi buruh pabrik yang mengalami PHK, hal ini berkaitan erat dengan strategi coping stress . Karakteristik setiap individu yang berbeda pastinya memiliki kepribadian dan *copingstress* berbeda.

Coping stress merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi ketidakseimbangan yang dihadapi seseorang terhadap tuntutan-tuntutan yang dapat menimbulkan rasa tertekan, terancam bahkan dapat menyebabkan stress ((Sarafino & Smith 2011). *Coping* dapat menunjukkan bagaimana seseorang menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya yang dapat menyebabkan terjadinya *stress*. Seseorang akan mencari cara untuk mengatasi hal tersebut, seperti menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan masalah dalam hidupnya serta mengatasi permasalahan dengan tenang (Rabenu & Yaniv, 2017). *Coping* dibagi menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem-focused coping* adalah strategi yang dapat dilakukan dengan mempelajari suatu keterampilan yang dapat mengasah kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengurangi stress pada diri sendiri dan mampu menghadapi situasi, keadaan, serta permasalahan. Sedangkan *Emotion focused coping* adalah strategi yang dilakukan dengan cara mengendalikan respon emosional (Nurhayati, 2012). Upaya-upaya tersebut merupakan cara dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Serta pentingnya seseorang memiliki strategi coping stress agar dapat mengalihkan fokus permasalahan dan mengurangi sumber stress yang dirasakan.

Mashudi (2013: 228) menjelaskan bahwa *coping* dalam mengatasi *stress* dalam dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *coping* yang bersifat positif maupun *coping* yang bersifat negatif. Menurut Weiten Lloyd *coping* yang negatif itu meliputi melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress, agresif, memanjakan diri sendiri, mencela diri sendiri, mekanisme pertahanan diri. *Coping* yang positif ini memiliki beberapa ciri. Pertama, dapat menyelesaikan masalah secara langsung, mampu mengevaluasi upaya

mengatasi secara praktis dalam memecahkan masalah. Kedua, menilai atau mempersepsi situasi stress didasarkan pada pertimbangan yang rasional. Ketiga, mampu mengendalikan diri dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Untuk melewati rasa putus asa, kecewa, sulit berinteraksi, pesimis, malas, tidak percaya diri, dan sampai menjadikan stress, karyawan yang terkena PHK diharapkan mempunyai *coping stress* salah satunya dengan menerima dengan sepenuh hati tanpa ada kekecewaan dalam diri dan berfikir bahwa semua yang telah terjadi bukan akibat kesalahan diri mereka sendiri. Akibat dari adanya PHK buruh pabrik mampu mengatur emosi, memiliki kematangan emosi dan mengontrol diri dari hal-hal yang negatif. Dengan mengatur emosi yang baik adalah bagian dari kecerdasan emosi mereka dalam melakukan coping stress. Maka dalam meningkatkan kemampuan diri individu melakukan coping stress dapat dilakukan dengan cara menerima diri dengan baik, mengendalikan emosi, dan mampu meminimalisir dampak-dampak negatif akibat pemutusan hubungan kerja.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Lestari, D.W (2013) tentang penelitian *strategi penerimaan diri dan coping pada perceraian orang tua korban remaja*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi penerimaan diri dan *coping* pada remaja korban perceraian orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian dari empat subjek dalam penelitian ini lebih menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, dimana subjek tidak mampu dalam menghilangkan rasa stress hanya mampu dalam bentuk pengurangan stress yang dirasakan. Perilaku coping yang telah dilakukan oleh sebagian besar subjek penelitian memiliki tujuan untuk mengurangi perasaan sakit akibat tekanan yang ada serta mengurangi kondisi stress yang menyakitkan, mempertahankan keseimbangan emosi, serta meneruskan hubungan dengan orang lain tanpa rasa takut, malu, dan menerima kenyataan sebagai bentuk proses penerimaan diri.

Penerimaan diri menjadi salah satu faktor penting yang berperan terhadap diri individu sehingga mampu memiliki penyesuaian diri yang baik.

Penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Menurut Hurlock (1986) apabila seseorang mempunyai rencana yang rasional sesuai dengan keadaannya, maka dikatakan bahwa individu mampu menerima dirinya dengan baik. Serta penerimaan diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik dan psikis, sekaligus kekurangan dan ketidak sempurnaan, tanpa ada kekecewaan. Selain penerimaan diri terdapat faktor lain yang tentunya berpengaruh pada strategi coping stress yaitu regulasi emosi.

Kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan diri individu dalam pengendalian diri, mampu bertahan dalam menghadapi permasalahan, mampu dalam menghadapi tekanan, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati, dan membina hubungan dengan orang lain disebut kecerdasan emosional (Goleman, 1995). Regulasi emosi merupakan salah satu kecerdasan emosi yang dapat dilatih. Regulasi emosi merupakan cara untuk mengelola emosi yang ada dalam diri individu yang dipengaruhi oleh perilaku individu dalam mencapai tujuannya (balter, 2003). Tujuan dari regulasi emosi yaitu untuk mengurangi dampak negatif dari masalah yang sedang dihadapi seseorang dengan cara mengontrol dan mengevaluasi pengalaman emosional (kring, 2010). Thompson, Meyer, dan Jochem (2008) menjelaskan mengenai regulasi emosi yaitu terdiri dari proses internal maupun eksternal yang didalamnya bertanggung jawab dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional dalam mencapai tujuan seseorang. Setelah seseorang mengalami pemutusan kerja mereka akan mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka. Dalam menyalurkan emosi, setiap orang berbeda dan beragam. Emosi dapat mengakibatkan perubahan perilaku seseorang, mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan, serta dapat mempengaruhi daya ingat seseorang.

Apabila tidak memiliki kontrol emosi yang baik bisa mengalami stress atau tertekan karena permasalahan yang dialami. Pengolahan emosi

agar sampai tidak mengalami stress dipengaruhi oleh penerimaan diri yang kuat dan dipengaruhi oleh regulasi emosi diri. Seseorang mempunyai kemampuan dalam penerimaan diri dapat nantinya akan dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dalam dirinya. Dalam menjalani kehidupan penerimaan menjadi bagian penting bagi manusia, apalagi disertai dengan regulasi emosi yang mana pengendalian emosi ini akan menjadikan individu mudah dalam mengontrol dirinya. Saat individu berada dalam posisi mampu mengontrol dirinya menjadi salah satu faktor yang sangat penting untuk menentukan cara menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Telah dijelaskan dalam Al-qur'an mengenai cara untuk manusia dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Bahreisy (1992) mengungkapkan bahwa dalam Al-qur'an Allah SWT telah menjelaskan mengenai proses yang harus dilewati untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni pada Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Artinya:

"Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? Dan telah Kami hilangkan dari padamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh sungguh (urusan) yang lain, Hanya kepada Tuhanmulah hendaklah kamu berharap." (Depag RI, 2005)

Sebagaimana terjemahan ayat 1 sampai 8 Ada tiga langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan, yaitu *Positive Thinking*, Tafsir dari ayat 1-6 ialah janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Menghadapi permasalahan dengan hati yang lapang akan membawa penyelesaian yang dapat memuaskan hati. *Positive Acting*, Sebagaimana dalam ayat 7 dijelaskan Allah memberikan langkah berikutnya dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami dengan berusaha keras menyelesaikan

persoalannya melalui perilaku nyata yang positif. Dalam hal ini bahwa dalam menyelesaikan masalah tidak hanya pada emosi saja namun harus disertai tindakan positif agar permasalahan segera teratasi. *positive Hoping*, Sebagaimana dalam ayat 8 surat Al-Insyirah ini dijelaskan bahwa setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, kemudian manusia bersedia dan mampu untuk berusaha secara semaksimal mungkin dalam menyelesaikan masalahnya kemudian dapat dilakukan usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan oleh umat manusia adalah berdoalah dan bertawakAllah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu serta harapan agar dipermudahkannya dalam segala urusannya (Purnama, 2017: 80-81).

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu yang sedang berada dalam kondisi atau mengalami permasalahan tersebut agar bisa membantu dalam menyelesaikan permasalahan sehingga tidak sampai menyebabkan tekanan atau stress. Penelitian ini sangat memberikan manfaat karena dengan penelitian ini kita dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang bisa mempengaruhi individu dalam mengatasi stress akibat pemutusan hubungan kerja yang dialami buruh pabrik PT. Hwaseung Indonesia (HWI) jepara. Sehingga meski dengan hilangnya pekerjaan dan adanya permasalahan-permasalahan yang lain individu tetap bisa mengelola diri agar kejadian tersebut tidak sampai menjadi tekanan yang sangat berat pada akhirnya dapat menyebabkan stress.

Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai bagaimana strategi coping stress pada buruh pabrik korban PHK, dan bagaimana kaitan antara *coping stress* dengan penerimaan diri dan regulasi emosi dalam diri mereka. Berdasarkan pemikiran tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “*Pengaruh Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pada Buruh Pabrik Korban Pemutusan Hubungan Kerja (Phk) Pt. Hwaseung Indonesia (Hwi) Jepara*”

B. Rumusan Masalah

Dari apa yang telah dipaparkan dalam latar belakang diatas, agar penyusunan skripsi dapat lebih terarah maka peneliti membuat tiga rumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerimaan diri terhadap *coping stress* korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jepara ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap *coping stress* korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jepara?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress* korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jepara?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki tujuan dan manfaat sebagai berikut :

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan yang telah diajukan di atas, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

- a. Pengaruh penerimaan diri terhadap *coping stress* pada buruh pabrik korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara.
- b. Pengaruh regulasi emosi terhadap *coping stress* pada buruh pabrik korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara.
- c. Pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress* pada buruh pabrik korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara.

2. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Secara keseluruhan dilaksanakannya penelitian ini supaya peneliti mengetahui pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress* pada buruh pabrik korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara, dan dapat memberikan sumbangan teoritis terhadap keilmuan psikologi. Serta penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan penelitian-penelitian di tahun berikutnya. Selain itu, sebagai salah satu sumber ilmu yang mendalam lebih khususnya pada aspek-aspek penerimaan diri, regulasi emosi, dan *coping stress* setelah mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK).

b. Secara Praktis

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dari penulis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pemahaman tentang penerimaan diri, regulasi emosi, dan *coping stress* pada buruh pabrik korban PHK. Selain itu penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi :

- 1) Bagi Peneliti, Peneliti bisa mengetahui pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi dengan *coping stress* pada buruh pabrik korban PHK
- 2) Bagi karyawan korban PHK, Penelitian ini bisa digunakan sebagai pertimbangan selanjutnya ketika melakukan *coping stress* sehingga mampu melakukan *coping* dengan baik.
- 3) Peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerimaan diri, regulasi emosi, dan *coping stress*.

D. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti sudah memeriksa beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Ada beberapa *literatur* penelitian terdahulu yang dianggap sesuai dengan penelitian ini, diantaranya adalah:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nur asyifa yang berjudul “Pengaruh penerimaan diri dan citra diri terhadap kesehatan mental pengguna instagram”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri berpengaruh signifikan sebesar 68% terhadap *body image* pada komunitas *cosplay* Bandung, adapun berdasarkan hasil uji hipotesis, menunjukan terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap *body image* pada komunitas *cosplay* Bandung. **Kedua**, penelitian yang dilakukan oleh Rizky Drupadi yang berjudul “pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial anak usia dini”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial anak usia dini, artinya regulasi emosi dapat memprediksikan perilaku prososial pada anak usia dini; regulasi emosi memberikan sumbangan efektif perilaku prososial. **Ketiga**, penelitian yang dilakukan oleh Christina Yeni Kustanti dan Lidya Chrisnawati yang berjudul " Hubungan Strategi Koping Dengan Self Acceptance Orang Dengan HIV/AIDS Binaan LSM Di Yogyakarta". Hasil Penelitian menunjukkan Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan strategi koping dengan penerimaan diri ODHA binaan LSM di Yogyakarta. Terdapat hubungan strategi *coping* dengan penerimaan diri ODHA binaan LSM di Yogyakarta. Karena pilihan strategi *coping* berhubungan dengan penerimaan diri ODHA, maka diperlukan upaya-upaya dan dukungan untuk memperkuat *coping* individu, terutama dengan fokus coping pada masalah yang dihadapi.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Anisa Susanti yang berjudul “. Pengaruh *self acceptance importance, affiliation Importance, dan community feeling importance terhadap compulsive buying*”. Responden dalam penelitian ini adalah wanita karir yang berbelanja di Mall

Ambarukmo, Malioboroan Galeria Yogyakarta dan jumlah sampel sebanyak 110 dari jumlah total yang disebarkan sebanyak 130. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self acceptance importance*, *affiliation Importance*, dan *community feeling importance* berpengaruh negatif signifikan terhadap *compulsive buying*. Sehingga dapat dikatakan subjek dalam penelitian ini mereka dalam pentingnya penerimaan diri, pentingnya afiliasi, dan komunitas merasa penting kurang berpengaruh terhadap pembelian kompulsif. **Kelima**, penelitian yang dilakukan oleh Yusfita diah sinta palupa yang berjudul “Pengaruh *self acceptance* dan *self confidence* terhadap intensi penggunaan make up pada mahasiswa fakultas psikologi uin maulana malik Ibrahim malang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensi penggunaan make up berada pada kategori sedang dan pada penerimaan diri pada kategori sedang, serta kepercayaan diri dengan kategori yang sama. Secara simultan diketahui tidak ada pengaruh secara simultan atau bersama-sama antara penerimaan diri dan kepercayaan diri terhadap intensi penggunaan make up pada mahasiswi fakultas psikologi UIN malik ibrahim malang. Secara parsial terdapat signifikansi antara kepercayaan diri dengan intensi penggunaan make up pada mahasiswa ketika keluar atau berpergian.

Dari penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa variabel yang sama tetapi berbeda subjek dalam penelitiannya. Namun, belum ada penelitian yang meneliti tentang pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap strategi *coping stress* pada buruh pabrik korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. Hwaseung indonesia (HWI) jepara. Oleh karena itu, kebaruan atau perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel dan subjek penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Coping Stress

1. Pengertian Coping Stress

Stress merupakan kondisi dimana keadaan atau situasi yang menimbulkan distress, menciptakan tuntutan fisik, dan tuntutan yang berat pada psikis seseorang. Setiap individu mengartikan stress sebagai tekanan, cobaan, ataupun respon dari emosional. Menurut Taylor (2012) stress adalah salah satu reaksi emosional individu yang tidak menyenangkan disebabkan karena adanya sesuatu atau stressor yang mengancam (Muatsiroh & Siswati, 2017: 35). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa stress psikologis merupakan hubungan individu dengan lingkungan yang individu ini sebagai suatu hal yang membebani baginya atau sesuatu yang berbeda jauh dengan kemampuannya dan menilai bahwa hal tersebut membahayakan kesejahteraan dirinya (Arilia, 2007:11). Menurut Hariandja (2002) mengatakan bahwa stress ialah ketegangan emosi seseorang yang sedang mengalami tekanan yang besar yang sangat mempengaruhi pikiran, emosi dan fisik seseorang (Sarjiyanti, 2017: 13). Menurut Robert S. Feldman stress merupakan proses dalam menilai suatu peristiwa sebagai situasi yang membahayakan, mengancam, menakutkan, dan respon individu menghadapi peristiwa tersebut adanya perubahan bagian fisiologis, emosional, kognitif Stressor sama antara individu satu dengan yang lain belum tentu juga dampak stress yang dimiliki pun sama, kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang sama setiap individu juga akan berbeda antara satu dengan lainnya. Semakin banyaknya jumlah stressor yang didapatkan dan semakin lama stressor yang harus individu (Yuwono, 2010: 16). Hal ini nantinya akan berpengaruh pada diri individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik fisiologis, kognitif, maupun perilakunya. Menurut Cardwell,

1996:19) mengatakan bahwa dampak stress berupa efek subyektif dalam diri individu (cepat merasa lelah, kurang percaya diri), efek dalam perilaku (berkurangnya nafsu makan, merasa gelisah), efek dalam fisiologis (naiknya tensi darah, napas yang tidak normal), efek dalam kognitif (mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi) (Yuwono, 2010: 19). Stress yang muncul dapat mempengaruhi perubahan kehidupan sosial individu yang mengalami dirasakannya, berupa pikiran, perasaan, lelah, harga diri menurun, dan lain-lain merupakan bagian dari mengatasi *coping* stress serta banyaknya proses pengalaman dan berfikir yang terlibat didalamnya.

Menurut Folkman dan Lazarus (1984) *coping* merupakan suatu tahap individu mencoba untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang berasal dari diri individu maupun lingkungan sekitar dengan menggunakan sumber-sumber data yang akan digunakan dalam menghadapi situasi dan kondisi penuh tekanan (Lestari,2013). Menurut King (2012) *Coping* merupakan usaha mengelola keadaan yang dirasakan individu, mendorong upaya untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan dalam diri individu, dan mencari cara-cara untuk mengurangi atau menyelesaikan stress. Individu yang mampu mengelola stress menunjukkan bahwa dalam dirinya memiliki *coping* untuk menyelesaikan masalah. Penggunaan *coping* oleh individu ketika mengalami desakan situasi yang membutuhkan keputusan dalam bertindak sebagai suatu penyelesaian masalah (Fadhillah, 2017). *Coping* merupakan cara individu dalam menanggapi dan menyesuaikan diri dengan masalah (Bukhori, 2005: 69).

Berdasarkan beberapa pengertian tentang coping di atas sebagaimana yang di kemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu cara dalam mengatasi ketidak seimbangan antara permasalahan-permasalahan yang dirasakan dalam diri sehingga dapat menimbulkan rasa tekanan, adanya rasa terancam, atau dapat memunculkan *stress* dengan sendirinya (Felix, dkk, 2019: 41). Karena itu *coping stress* merupakan usaha yang di lakukan oleh individu dalam mengatasi ketidak seimbangan tuntutan-tuntutan situasi yang

dirasakan, untuk mengatasi atau menyelesaikan permasalahan yang menimbulkan keadaan yang menekan atau mengancam dirinya.

2. Aspek-Aspek Coping Stress

Menurut (Folkman dan Lazarus, 1984: 99) berpendapat bahwa *coping stress* dibagi menjadi dua bagian, yaitu *problem focused coping* adalah coping yang lebih berfokus pada permasalahan yang ada dan upaya menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami sedangkan *emotion focused coping* lebih berfokus pada upaya mengatasi stress yang dialaminya pada sisi keadaan emosi seseorang.

a. *Problem focused coping*

Problem focused coping atau coping yang berfokus pada permasalahan yakni usaha ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui tindakan langsung, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan aktif untuk mengurangi segala sesuatu yang membuat stress/stressor baik dengan melakukan hal-hal baru yang dapat merubah keadaan yang terjadi atau berfokus pada pokok permasalahan tersebut (Lestari, 2013: 199).

Menurut (Folkman, 2013: 41) aspek-aspek problem focused coping ada empat, yaitu:

1. Mengidentifikasi, merencanakan cara yang digunakan menghadapi stress dan merencanakan upaya coping.
2. Mencari dukungan sosial, Dengan adanya dukungan sosial baik dari keluarga, teman dan lingkungan dapat mengurangi stress yang dirasakan oleh individu.
3. Mengambil tindakan tegas, Individu fokus dalam menyelesaikan permasalahannya secara konkret dan melakukan tindakan langsung untuk mengatasi masalah.
4. Berusaha mengubah gaya hidup, fokus terhadap sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan penyebab stressor sehingga dapat mengubah pikiran individu dan mampu menghindari stressor.

Strategi *coping* yang digunakan berfokus pada masalah seperti halnya kemampuan dalam penyelesaian masalah secara praktis, tersusun sesuai rencana, mampu menerima, *coping* aktif dalam keseharian, mampu mengatur waktu sesuai kemampuan diri, mencari pengetahuan dan informasi baru, tetap menjaga kesehatan fisik dengan berolahraga, serta kegiatan lainnya yang positif atau mereka melakukan strategi *coping* yang berfokus pada bagian emosional (Astuti, 2019: 56).

b. *Emotion focused coping*

Emotion focused coping atau strategi koping yang berfokus pada emosi adalah semua usaha individu dalam mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan. Upaya yang diarahkan untuk mengubah respons emosional terhadap stress. Hal ini biasanya dilakukan individu apabila merasa kurang mampu keluar dari permasalahan untuk merubah kondisi yang menyebabkannya stress sehingga individu fokus untuk mengatur atau mengontrol emosinya. Upaya diarahkan untuk meminimalkan efek negatif dari stress, oleh karena itu individu merasa lebih baik tetapi masalahnya tidak terpecahkan. Menurut (Folkman, 2013:42) aspek-aspek *emotion focused coping* ada lima, yaitu:

1. Pengendalian diri. Individu mampu bersikap tenang tanpa memperlihatkan perasaan atau emosi yang dialaminya.
2. Menarik diri. Individu mengabaikan dan lebih menjauh dari permasalahan yang menjadi tekanan baginya.
3. Penilaian kembali secara positif. Individu berusaha melihat keadaan dari sisi yang lain dan berusaha mencari cara untuk menyelesaikan permasalahannya.
4. Menerima tanggung jawab. Individu belajar dari permasalahan yang dialami akibat kesalahannya dan mencoba untuk mengenali peran diri sendiri di dalam kejadian tersebut.
5. Menghindar. Pada keadaan ini individu lari atau menghindari keadaan tersebut dan melakukan sesuatu yang menyenangkan baginya.

Lima aspek *emotion focused coping* dilakukan oleh individu yang sedang mengalami tekanan yang dirasakannya. Kelima aspek tersebut merupakan cara strategi yang berfokus pada emosi seperti penghindaran dan pemikiran negatif sebagai respons terhadap stressor (Astuti, 2019:57). Aspek *emotion focused coping* biasanya sering dilakukan oleh individu yang sedang mengalami tekanan atau merasa ada beban yang berat sedang dirasakannya (Achmadin, 2015:7).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*

Faktor-faktor penyebab stress (stressor) secara umum dapat dibagi menjadi dua bagian yakni stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang seperti kondisi fisik, atau suatu keadaan emosional. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya. Menurut Santrock (2002) faktor-faktor yang menyebabkan stress yaitu:

a. Faktor Lingkungan sosial

Faktor lingkungan sosial dimana keadaan lingkungan yang dapat menyebabkan stress meskipun lingkungan tidak besar ataupun kecil. Pada beberapa kasus kejadian sehari-hari seperti adanya pekerjaan yang berlebihan dapat menimbulkan stress atau mengalami pemutusan hubungan kerja. Seseorang yang merasa frustrasi sebab berada dalam kondisi lingkungan sosial dan keluarga yang tidak menyenangkan, menguntungkan atau bahkan hidup dalam keadaan ekonomi yang kekurangan menimbulkan stress.

b. Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian pola tingkah laku dalam diri, seseorang yang memiliki karakteristik rasa kompetitif yang besar, kemauan keras, tidak sabar, dan mudah marah.

c. Faktor Kognitif

Faktor kognitif, banyak yang beranggapan bahwa stress merupakan kejadian yang diakibatkan dari lingkungan yang memberikan tuntutan

pada diri individu. Penilaian kognitif digunakan untuk menginterpretasi individu terhadap suatu peristiwa dalam hidupnya sebagai sesuatu yang membahayakan atau mengancam dan keyakinan kemampuan seseorang dalam memilih cara yang baik dalam menghadapi suatu peristiwa atau permasalahan yang terjadi.

d. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya yang memiliki peran dalam timbulnya stress antara lain yaitu stress akulturasi dan stress sosial ekonomi. Stress akulturasi yang dimaksud yaitu akibat negatif yang didapatkan dari adanya akulturasi. Sedangkan pada status sosial ekonomi seperti kemiskinan yang dapat menimbulkan stress yang luar biasa. Selain itu, kondisi kehidupan yang kronis seperti terjadi perubahan yang buruk, tanggung jawab yang berat, dan masalah ekonomi merupakan penyebab stress yang utama dalam kehidupan orang miskin.

Menurut Smet (1994), proses pemilihan coping stress dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Variabel dalam kondisi individu

Yaitu bertambahnya usia, perubahan tahap kehidupan, jenis kelamin, naik turunnya emosi individu, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan keadaan fisik.

b. Karakteristik kepribadian

Perbedaan tipe kepribadian individu (*introvert-ekstrovert*), memiliki kestabilan emosional secara umum, kepribadian ketabahan, locus of control, kekebalan dan ketahanan.

c. Sosial kognitif

Adanya dukungan sosial yang dirasakan, bertambahnya jaringan sosial, adanya kemampuan kontrol pribadi yang dirasakan.

d. Hubungan dengan lingkungan sosial

Adanya dukungan sosial didalam lingkungan sosial yang diterima individu, integrasi dalam jaringan sosial dengan lingkungan sekitar.

Keempat faktor tersebut dapat meningkatkan ketahanan diri terhadap stress atau *coping stress* dalam diri, sebagaimana faktor faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* yaitu, variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial (Zulpadjri, 2019:45).

Menurut Atkinson (2000) faktor-faktor penyebab stress dapat dibedakan menjadi 2 yaitu faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang dan pemutusan hubungan kerja, dan lingkungan sosial budaya seperti kompetisi.

Santrok (2009) mengatakan bahwa ada faktor-faktor individu mengalami stress. Faktor fisik (bagaimana tubuh merespon terhadap stress), Faktor lingkungan (beban yang berlebihan, konflik, dan frustrasi), dan Faktor kepribadian (bagaimana individu yang memiliki kepribadian ekstrovert biasanya lebih siap menerima tantangan, dibandingkan individu dengan kepribadian introvert).

Berdasarkan beberapa uraian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap stress menurut Santrock (2002) dan menurut Smet (1994) faktor yang mempengaruhi *coping stress* maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif, dan faktor sosial budaya. Sedangkan, penerimaan diri termasuk dalam faktor kognitif dan regulasi emosi termasuk dalam faktor kepribadian.

4. *Coping Stress* Dalam Perspektif Islam

Stress diartikan oleh seorang psikolog perkembangan JW Santrock (2000) mengatakan bahwa stress merupakan sebagai respon stimulus individu terhadap keadaan dan peristiwa yang dianggap akan mengancam

diri individu. Magill (1996:14) menjelaskan bahwa stress merupakan reaksi adaptif yang dialami seseorang terhadap situasi tekanan yang dirasakannya sebagai sebuah bentuk ancaman untuk dirinya. Situasi tersebut merupakan situasi yang sulit untuk diatasi oleh seseorang dan membutuhkan waktu yang lama dalam mengatasinya, seperti kesulitan dalam bekerja maupun dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Dalam Islam stress disebut sebagai cobaan. Cobaan yang sedang dialami oleh seseorang dianggap sebagai beban. Islam mengenalkan stress dalam kehidupan ini sebagai suatu bentuk tekanan bagi setiap orang. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155, yang artinya:

“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Depag RI, 2005).

Stress yang dialami seseorang atas adanya cobaan yang dialaminya dapat disebut dengan beban. Bentuk dari cobaan bermacam-macam, seperti sakit, pekerjaan bertambah, serta kehilangan pekerjaan. Tidak hanya kondisi buruk saja, tetapi cobaan dapat berupa kekayaan, anak, keluarga, dan kepintaran (Susatyo, 2010: 15). Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT akan menguji hambanya dengan cobaan yang Allah SWT Kehendaki maka sebagai seorang hamba sebaiknya kita untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan melakukan cara agar cobaan yang dihadapi terasa mudah untuk diselesaikan. Agama memiliki peranan penting dalam kehidupan individu dalam mengelola stress. Adanya agama bisa memberikan bimbingan dan arahan kepada individu, memberikan harapan, dukungan pada emosi individu seperti berdoa, keyakinan terhadap agama bisa membantu individu dalam mengatasi coping stress karena adanya pengharapan saat individu berdoa dan meyakini agamanya.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Chaplin (2006) penerimaan diri merupakan sikap yang muncul dalam diri seseorang sebagai cerminan perasaan senang yang secara kenyataan ada pada diri seorang individu, pada akhirnya diri yang mampu menerima dirinya dengan sepenuhnya akan dapat memahami kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri sendiri. Hurlock (1974) mendefinisikan penerimaan diri adalah sikap mampu mempertimbangkan karakteristik pada diri sendiri, serta percaya akan mampu dan bersedia melewati proses kehidupan dengan karakteristik yang dimiliki tanpa ada rasa penyesalan apabila berbeda dengan orang lain. Dengan demikian Penerimaan diri merupakan sikap seseorang yang muncul yang telah mencapai derajat dimana seseorang mampu mengetahui karakteristik dalam dirinya sendiri baik itu kelebihan yang dimiliki maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut apabila memiliki perbedaan dengan orang lain dalam kehidupannya sehingga membentuk integritas dalam dirinya yang kuat (Vera & Witrin, 2016: 140-140).

Hjelle dan Ziegler (1992) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri yakni seseorang yang mempunyai dan mampu menerima karakteristiknya, bahwa di dalam diri orang tersebut memiliki penilaian positif pada dirinya sendiri dan mampu untuk bertahan ketika mengalami kegagalan atau kesusahan serta dapat mengatasi keadaan perubahan tingkat emosionalnya seperti marah, stress, depresi, dan rasa bersalah. Oleh karena itu setiap individu yang mampu menerima dirinya secara positif, mereka akan mempunyai rasa percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi persoalan yang ada dan mampu melewati ujian ataupun cobaan dalam kehidupannya. Sependapat dengan itu, Littauer (1996) juga berpendapat bahwa memahami terhadap segala sesuatu tentang diri sendiri yang dilakukan dengan memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada setiap diri individu, tetapi

memahami juga perlu dalam memahami kelebihan dan kekurangan orang lain. Sehingga, setiap orang nantinya akan dapat menerima suatu keadaan yang sedang dialaminya ataupun segala sesuatu yang masih berkaitan dengan dirinya secara penuh dan sempurna sebagaimana adanya menjalani kehidupan (Lestari, 2013: 198).

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri (*self acceptance*) sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Hurlock (1974) bahwa penerimaan diri adalah sikap seseorang yang muncul dimana telah mencapai derajat untuk mampu mempertimbangkan karakteristik pada diri sendiri, serta percaya akan mampu dan bersedia melewati proses kehidupan dengan karakteristik yang dimiliki tanpa ada rasa penyesalan apabila berbeda dengan orang lain. Apabila individu tersebut mampu memahami perilaku yang ada pada dirinya maka orang tersebut akan merasa menyukai dan menyayangi dirinya, sehingga merasa orang lain juga akan mampu menyukainya dengan kualitas yang ada pada dirinya, akan tetapi jika individu tidak mampu memahami kualitas dirinya sendiri maka akan muncul rasa untuk menolak dan sulit dalam memperbaiki hubungannya dengan orang lain.

2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Hurlock (1974) menjelaskan mengenai ciri-ciri penerimaan diri yaitu:

- a. Individu yang dapat menerima dirinya lebih realitis terhadap harapan yang berhubungan dengan keadaannya pada saat ini dan dapat menghargai dirinya sendiri. Artinya individu dapat berharap sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Dapat melihat keterbatasan yang ada dalam dirinya. Artinya individu mampu memahami keterbatasan yang ada didalam dirinya, akan tetapi tidak mengeneralisir bahwa dirinya tidak dapat berguna.
- c. Menyadari kelebihan yang ada dalam dirinya. Artinya individu menyadari kemampuan serta kelebihan yang ada dalam dirinya, selain itu menyadari kekurangannya dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Menurut Jhonson (1993:89) bahwa orang yang dapat menerima dirinya memiliki ciri-ciri tertentu yaitu dapat menerima diri sendiri seperti adanya, mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki keyakinan untuk dapat mencintai diri sendiri dan mampu menghargai orang lain, tidak merasa dirinya paling sempurna dari orang lain, serta memiliki keyakinan bahwa mampu untuk menghasilkan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain.

3. Aspek-Aspek penerimaan diri

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Robinson dan Shaver (1974) sebagai berikut:

- a. Yakin dalam menghadapi persoalan.

Individu yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya cenderung mempunyai sikap optimis dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialaminya di masa depan serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan dan selalu berpikir positif.

- b. Adanya kemampuan menerima diri sendiri dan memiliki kemampuan yang sama dengan yang lain.

Individu yang dapat menerima dirinya akan memiliki rasa kepercayaan yang tinggi dan rasa aman dalam hidupnya. Selain itu akan sadar bahwa setiap manusia memiliki keunikan masing-masing dan mudah berinteraksi dengan orang lain tanpa memiliki pikiran negatif terhadap orang lain.

- c. Adanya kemampuan untuk mengkritik dan memberikan pujian terhadap orang lain.

Seseorang yang mempunyai penerimaan diri akan mudah bergaul dengan lingkungan yang baru, serta mudah memberikan pendapat dengan rendah hati jika terdapat kesalahan dan memberikan pujian ketika melihat sesuatu yang perlu untuk dipuji.

- d. Adanya rasa percaya diri.

Keyakinan yang tinggi akan dimiliki oleh seseorang yang mempunyai penerimaan diri terhadap dirinya pada setiap perilaku serta perbuatan yang dilakukannya, mudah menyampaikan pendapat dan tidak takut jika pendapatnya salah dan tidak takut apabila ada kesalahan dan belajar dari kesalahan tersebut.

- e. Mampu bertanggung jawab atas perilaku sendiri.

Penerimaan diri yang baik akan membuat individu mudah menjaga perkataan serta perbuatannya dalam berhubungan dengan orang lain dan dapat memikul tanggung jawab.

- f. Adanya keterbukaan dalam diri dalam menerima pujian atau celaan.

Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik tidak mudah malu dengan kritikan yang diberikan orang lain dan tidak mudah marah, sebaliknya individu tersebut akan mengevaluasi dan belajar dari hal tersebut.

- g. Adanya kesadaran atas kelemahan dan kelebihan dalam diri.

Individu dengan penerimaan diri yang baik akan mudah aktif dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya tanpa mempermasalahkan keterbatasan yang dimilikinya (Lestari, 2013: 198).

Hal ini sependapat dengan Hurlock (1974:437) yang mengatakan bahwa aspek-aspek dalam penerimaan diri yaitu: sifat percaya diridan menghargai diri sendiri, kesediaan menerima kritikan dari orang lain, mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan, jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, nyaman dengan dirinya sendiri, memanfaatkan kemampuan dengan efektif, mandiri dan berpendirian, bangga menjadi diri sendiri.

4. Faktor-Faktor Yang Membentuk Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (2008) menyebutkan beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu;

- a. Pemahaman diri (self understanding).

Semakin baik seseorang memahami dirinya, maka semakin baik penerimaan dirinya. Pemahaman diri yang dimiliki seseorang adalah

persepsi diri yang ditandai dengan kejujuran yang tinggi, genuineness, dan realita.

b. Harapan yang realistis.

Esensi dari penerimaan diri adalah kepuasan diri. Kepuasan diri dipengaruhi oleh harapan yang dimiliki seseorang dalam mencapai keinginan yang dimilikinya. Harapan yang dibuat oleh diri sendiri akan menjadi lebih realistis.

c. Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*).

Seseorang tidak dapat mengontrol ketidakmampuannya dalam mencapai tujuannya yang realistis karena terdapat hambatan yang berasal dari lingkungannya seperti jenis kelamin, ras, maupun agama. Hambatan-hambatan tersebut dapat diatasi apabila mendapatkan motivasi dari orang-orang terdekatnya, maka seseorang akan memperoleh kepuasan dalam pencapaian yang diperolehnya.

d. Sikap sosial yang positif.

Terdapat kondisi yang dapat menghasilkan evaluasi positif untuk dirinya yaitu, tidak berprasangka kepada orang lain, memberikan penghargaan akan kemampuan yang dimilikinya, serta kesediaan dalam mengikuti tradisi suatu kelompok sosial di sekitarnya. Dengan adanya hal-hal tersebut seseorang telah memperoleh sikap sosial yang positif.

e. Tidak adanya stress yang berat.

Seseorang dapat bekerja secara optimal apabila tidak ada tekanan emosional disekitarnya, maka individu dapat bekerja secara optimal dan lebih tenang serta bahagia.

f. Pengaruh keberhasilan.

Kesuksesan yang diperoleh seseorang akan menghasilkan penerimaan diri, sedangkan kegagalan yang diperoleh akan menyebabkan penolakan diri.

g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

Seseorang yang mempunyai sikap ini akan menghasilkan penerimaan diri yang baik serta positif.

h. Perspektif diri yang luas.

Seseorang yang mempunyai perspektif sempit akan sulit memiliki penerimaan diri, sedangkan orang yang memiliki pandangan sebagaimana orang lain terhadap dirinya akan mudah mengembangkan pemahaman diri.

i. Konsep diri yang stabil.

Seseorang akan melihat dirinya secara tidak konsisten dengan konsep diri positif yang mampu untuk mengarahkan dirinya.

5. Penerimaan Diri Dalam Perspektif Islam

Penerimaan diri dalam agama islam merupakan salah satu bagian dari sikap qona'ah (Permatasari dkk: 2016). Qana'ah artinya yaitu merasa ridha dan cukup atas rezeki yang diberikan oleh Allah SWT. Sifat tersebut merupakan salah satu ciri yang menampakkan iman yang sempurna, karena keridhaan yang dimiliki individu merupakan sikap berserah diri atas ketentuan dan takdir Allah SWT (Pahlewi: 2019). Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al Qur'an dalam Az Zukruf ayat 32, yang artinya:

“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan” (Depag RI, 2005).

Ayat diatas menjelaskan bahwa allah SWT telah mengatur dan menentukan penghidupan hamba dalam kehidupan dunia. Allah SWT yang telah memberikan semua kepada hambanya, baik kepintaran, jabatan, maupun rizki.. serta menerima rahmat allah SWT dan keutamaan yang diberikan kepada orang yang telah ditakdirkan dan disertai dengan rasa syukur. Begitu Pula sabda rasulullah Saw yang berbunyi:

“akan merusak kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabbnya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad Saw sebagai rasulnya” (HR. Muslim no. 34).

Hadist diatas dapat diartikan bahwa “ridha kepada Allah sebagai Rabb” adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikannya.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Daniel Goleman (2002) menjelaskan bahwa emosi cenderung lebih merujuk pada perasaan yang mempunyai ciri khas tersendiri, seperti keadaan psikologis serta perasaan dalam melakukan tindakan (Dwi & fajar, 2019: 57). Thompson (2001) mengemukakan regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dalam bertingkah laku sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Gross & John (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan individu dalam mengatasi emosi dalam dirinya, dan memahami bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Selain itu emosi dapat dilihat sebagai kondisi mental yang dapat muncul secara tiba-tiba yang disertai dengan perubahan fisiologis yang berbeda. Sessiana & Syukur (2020: 2) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah proses dimana individu memilih emosi yang akan mereka pilih, dan kapan mereka akan memilikinya, serta bagaimana individu mengekspresikannya. Regulasi emosi dapat mempengaruhi proses *generative* emosi, serta regulasi emosi dapat dikontrol secara otomatis, baik sadar maupun tidak sadar.

Regulasi emosi melibatkan perubahan yang terjadi pada komponen respons akan saling terkait ketika emosi terlihat, seperti pada peningkatan respons fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku yang nyata. (Gross, 1999) Regulasi emosi juga dapat diartikan cara individu mengelola emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Dwi & fajar, 2019: 58).

Menurut Greenberg (2002), regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menilai, mengatasi, mengelola, serta mengungkapkan emosi yang ada dalam dirinya secara tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.

Dari definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Greenberg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengamati, menilai dan menggambarkan emosi yang sedang dirasakan untuk memperoleh keseimbangan emosional. Individu mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya dengan mempunyai kemampuan dalam melakukan hal-hal yang dapat mengurangi tekanan yang ada dalam dirinya. Seseorang dapat dikatakan mampu meregulasi emosinya apabila seseorang tersebut dapat menilai, mengatur, serta mengungkapkan emosi yang dirasakannya dengan cara yang baik dan tepat sehingga tidak dapat mempengaruhi tingkat stress yang dirasakan.

2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Regulasi emosi ditandai dengan ciri-ciri jika individu mempunyai kendali atas emosi yang ada dirinya. Goleman (2007) menyebutkan terdapat lima kecakapan dalam melihat regulasi emosi, yaitu:

- a. Kontrol diri, dalam mengatur emosi yang ada dalam diri sendiri, individu harus mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya.
- b. Individu mempunyai hubungan komunikasi yang baik dengan orang lain
- c. Individu mempunyai sikap hati-hati yang tinggi
- d. Individu mempunyai pemikiran yang luwes dalam menghadapi perubahan serta tantangan yang ada
- e. Individu mempunyai sikap toleransi yang tinggi
- f. Individu tetap berpikir positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Hal ini sependapat dengan Gross (2007:271-272) bahwa ciri-ciri regulasi emosi yaitu mengatur emosi dengan baik seperti emosi negatif atau positif, dapat

mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, dan dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. Individu yang mempunyai regulasi emosi dapat mempertahankan, mengendalikan, dan mengurangi emosi yang dimilikinya baik positif maupun negatif (Agustini, 2021: 9-10).

3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi menurut Thompson (2001), bahwa aspek-aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut;

a. Pemantauan

Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk memilih cara yang digunakan dalam menghadapi segala emosi dan pikirannya (Garber & Dodge, 2004). Hal ini akan membantu individu untuk dapat memantau emosi yang sedang dirasakan (Kostiuk & Gregory, 2002).

b. Penilaian

Aspek ini mencakup kemampuan individu dalam memberi nilai positif dan negatif atas keadaan yang dialami sesuai pengetahuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki regulasi emosi akan menggunakan pengetahuannya untuk menghasilkan apa yang diharapkannya Thompson (Kostiuk & Gregory, 2002). Kemampuan individu dalam memberi penilaian positif dapat membuatnya mengelola emosi dengan baik, sehingga akan terhindar dari pengaruh emosi negatif (Garber & Dodge, 2004).

c. Perubahan

Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk dapat mengubah emosi negatif kearah yang lebih positif Thompson (Kostiuk & Gregory, 2002). Individu yang memiliki regulasi emosi positif akan memiliki motivasi untuk berubah kearah yang positif (Mawardah & Adiyanti, 2014: 63-64).

Menurut Gross (2007) ada empat aspek regulasi emosi, yaitu: *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu respon diri individu bagaimana dalam menerima emosional yang dirasakan, *Strategies to emotion regulation (strategies)* yaitu Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk menetapkan cara yang dapat mengurangi emosi negatif sehingga dapat merasa tenang setelah merasakan emosi yang berlebihan, *Engaging in goal directed behavior (goals)* yaitu aspek ini mencakup kemampuan individu untuk tidak mudah dipengaruhi oleh emosi negatif sehingga tetap dapat bertindak dengan baik, *Control emotional responses (impulse)* yaitu aspek ini mencakup kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditunjukkan (respon fisiologis, perilaku, nada suara), dengan kata lain individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan dapat menunjukkan respon emosi yang tepat.

4. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Coon (2005), yaitu:

a. Usia

Usia yang semakin bertambah akan menyebabkan ekspresi emosi yang semakin terkontrol. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jika usia seseorang bertambah maka semakin baik juga dalam meregulasi emosi yang sedang dialaminya.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat fakta bahwa laki-laki dan perempuan memiliki cara yang berbeda dalam mengeluarkan dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakannya. Perempuan dapat mengekspresikan emosinya dalam berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan laki-laki dapat lebih mengekspresikan emosi yang dirasakannya baik marah dan bangga untuk menunjukkan dominasi.

c. Religiusitas

Setiap agama akan mengajarkan kebaikan pada umatnya, termasuk dalam ajaran untuk dapat mengontrol emosi. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan berusaha menunjukkan emosi yang tidak berlebihan jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat religiusitas rendah.

d. Kepribadian

Seseorang yang mempunyai ciri mudah sensitif, mudah cemas, mudah panik, dan mempunyai harga diri rendah cenderung memiliki kemampuan yang kurang dalam mengendalikan emosi yang dialami serta mempunyai kemampuan coping stress yang kurang.

e. Budaya

Norma yang ada di masyarakat dapat berpengaruh terhadap cara individu menilai dan menerima respon emosi.

Faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (2008), yaitu:

a. Genetik

Penelitian menunjukkan adanya bagian otak yang berpengaruh terhadap regulasi emosi. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa variasi genetik 6-HTT berkontribusi terhadap temperamen dan afeksi individu.

b. Usia

Berdasarkan penelitian terdapat pengaruh antara usia dengan regulasi emosi, hal ini berarti bahwa usia yang bertambah akan membuat individu semakin memiliki regulasi emosi yang baik.

c. Religiusitas

Dari berbagai agama yang ada di dunia, setiap agama mengajarkan mengenai bagaimana seseorang dalam mengontrol emosinya. Apabila religiusitas yang dimilikinya tinggi maka individu tersebut akan berusaha dalam mengekspresikan emosinya secara tidak berlebihan dibandingkan dengan seseorang yang religiusitasnya rendah.

d. Gaya pengasuhan

Orang tua dapat mempengaruhi pembentukan regulasi emosi awal anak, hal ini disebabkan oleh orang tua mempunyai perbedaan dalam memandang bagaimana cara mengekspresikan emosi. Terdapat orang tua yang menggunakan strategi regulasi appraisal dan terdapat orang tua yang menggunakan strategi regulasi suppression untuk diajarkan pada anaknya.

5. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam

Dalam Islam telah dijelaskan dalam al-qur'an bahwa regulasi emosi dimaknai berdasarkan kehidupan sehari-hari. Bagi seorang muslim, masalah, cabaran dan dugaan yang dialami merupakan satu ujian yang diberikan oleh Allah SWT untuk menilai tahap keimanan hamba-Nya. Individu yang menilai situasi yang dialami sebagai sesuatu yang positif akan menghasilkan tindak balas emosi yang positif. Begitu juga sebaliknya. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu strategu yang dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar yang digunakan untuk mempertahankan, memperkuat dan mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi, yakni pengalaman emosi serta perilaku.

Dalam kehidupan sehari-hari individu menjalani hidupnya dengan mendapatkan kenikmatan dan selalu bersyukur kepada Allah SWT. Selain itu mereka juga bersyukur karena dapat mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya. Pada saat individu dihadapkan dengan permasalahan dapat membuat individu tersebut melakukan tindakan yang kurang baik, sehingga individu membutuhkan pikiran yang positif dan sikap sabar yang tinggi. Dalam menghadapi permasalahan yang ada hendaknya individu tetap berpikir positif, seperti firman Allah SWT dalam Al Qur'an surat An-nisa' ayat 123 yang artinya:

“(Pahala dari Allah) itu bukanlah menurut angan-anganmu yang kosong dan tidak (pula) menurut angan-angan ahli kitab. Barangsiapa yang melakukan kejahatan, niscaya akan diberi balasan dengan kejahatan itu dan ia tidak mendapat pelindung dan tidak (pula) penolong baginya selain dari Allah” (Depag RI, 2005).

Berdasarkan ayat diatas telah dijelaskan bahwa individu yang beriman dianjurkan untuk bersabar dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya. Setiap individu harus mengambil nilai positif dari aetiap cobaan yang sedang dihadapi..

D. Pengaruh Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress

Coping stress merupakan suatu cara dalam mengatasi ketidak seimbangan antara permasalahan-permasalahan yang dirasakan dalam diri sehingga dapat menimbulkan rasa tekanan, adanya rasa terancam, atau dapat memunculkan *stress* dengan sendirinya (Felix, dkk, 2019: 41). Selaras dengan hal tersebut Ismail, dkk (2021: 173) menyatakan bahwa coping dapat diartikan sebagai cara individu untuk menghadapi situasi yng menekan. Dalam proses coping stress dibutuhkan kemampuan dalam mengelola emosi maupun mengelola masalah yang dihadapinya (Lazarus dan Folkman, 1986). Menurut Atkinson (2000) faktor penyebab stress dapat dibedakan menjadi 2 yaitu faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang dan pemutusan hubungan kerja, dan lingkungan sosial budaya seperti kompetisi.

Menurut Santrock (2002) faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor sosial budaya, dan faktor kognitif. penerimaan diri termasuk dalam faktor kognitif. Faktor kognitif, dimana penilaian kognitif digunakan untuk menginterpretasi individu terhadap suatu peristiwa dalam hidupnya sebagai sesuatu yang membahayakan atau mengancam dan keyakinan kemampuan seseorang dalam memilih cara yang baik dalam menghadapi suatu peristiwa atau permasalahan yang terjadi. Individu yang mempunyai keyakinan terhadap standar dan pengetahuan tentang dirinya tanpa dipaku oleh penilaian orang lain pastinya mampu menerima dirinya dengan sepenuhnya.

Penerimaan diri menurut Maslow (1994) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang dimiliki oleh diri sendiri berdasarkan dengan evaluasi diri, artinya bahwa seseorang dapat menerima segala sesuatu dalam bentuk positif maupun negatif yang ada dalam dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya mampu menerima sifat manusiawinya dari segala sudut pandang yang ada pada dirinya. Penerimaan diri merupakan sikap toleransi pribadi mengenai kegagalan yang menyakitkan, akan tetapi juga menyadari kelebihan yang dimiliki (Isrida Yul Arifiana, 2016). Selaras dengan pendapat tersebut Allport menjelaskan kaitan pengertian tersebut dengan emotional security, dimana penerimaan diri individu merupakan elemen dari kepribadian yang dewasa. Penerimaan diri mempunyai kaitan erat dengan konsep pribadi yang positif. Pribadi yang positif mampu menerima kenyataan yang dihadapinya meskipun tidak sama dengan pribadinya, seseorang dapat beradaptasi dengan pengalaman mentalnya, sehingga dapat menerima dirinya secara positif (Muryantinah Mulyo Handayani, dkk, 1998).

Individu dapat menerima dirinya dengan baik akan melakukan sesuatu sesuai dengan aturan yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri, bukan ditentukan oleh standar orang lain. Ketika perilaku individu didasarkan pada nilai dan standar yang ditentukan dirinya sendiri maka hal tersebut mampu memberikan makna dalam hidupnya serta mampu melakukan *coping stress* untuk dirinya (Nevid dkk, 2005). Apabila kurangnya dalam penerimaan diri mempunyai dampak yang tidak baik untuk diri sendiri, tingginya penilaian serta pemikiran terhadap dirinya sendiri menjadikan seseorang mudah tertekan dan stress terutama pada korban PHK (Paramita & Margaretha, 2013). Korban PHK yang dapat menerima dirinya yang berada dalam kategori tinggi dapat dilihat dari gambaran positif yang dirasakannya, seperti dapat mengatur emosinya, dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan memiliki persepsi yang realistis dalam menyelesaikan masalah. Hjelle & Ziegler (1992) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai penerimaan diri cenderung memiliki karakteristik tentang dirinya yang

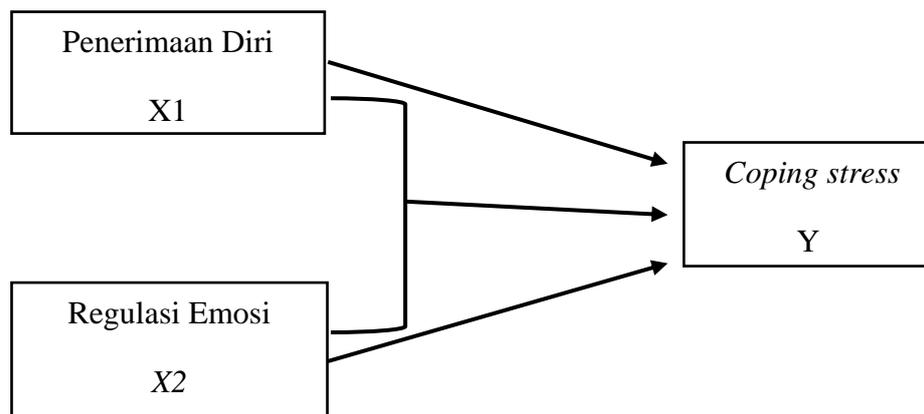
semakin positif serta dapat bertahan ketika menghadapi kegagalan dan mengatasi keadaan emosionalnya, seperti marah, rasa bersalah, depresi.

Individu dapat dikatakan mampu dalam melakukan *coping stress* juga ditentukan oleh regulasi emosi. Regulasi emosi termasuk di dalam faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*. Dimana faktor kepribadian individu yang memiliki pola tingkah laku dalam diri, memiliki karakteristik rasa kompetitif yang besar, kemauan keras, tidak sabar, dan mudah marah. Sehingga perlu adanya regulasi emosi dalam diri individu. Hal ini dapat diperkuat oleh pernyataan Lokita, dkk (2021: 202) bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan menggunakan mekanisme coping yang sehat. Kats (1999) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghalangi dalam berperilaku buruk akibat dari kuatnya intensitas emosi positif maupun negatif yang sedang dirasakannya, selain itu juga dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul dari emosi serta mengorganisir perilaku yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Ikhwanis Ifa, 2008). Korban PHK yang mempunyai regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan emosi negatif, seperti cemas, sedih, dan marah sehingga hal tersebut dapat memberikan efek yang baik dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Dalam mengenal emosi setelah di PHK, para korban akan mengenal emosi serta perasaan yang sedang dialaminya, hal tersebut dapat memberikan individu kemampuan dalam memahami emosinya, dan individu dapat mengatur, mengendalikan emosinya dan memusatkan perhatiannya kembali. Sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi juga kemampuan *coping stress*.

Penerimaan diri dan regulasi emosi mempunyai kaitan erat dengan *coping stress*. Seseorang yang sedang mengalami *stress* sangat membutuhkan strategi untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan penerimaan diri yang baik sepenuhnya dapat membantu individu dalam menerima kekurangan yang dimilikinya dan tetap berpikir positif. Begitu juga dengan *emotion regulation* atau regulasi emosi. Seseorang yang dapat

melakukan *emotion regulation* dalam dirinya maka mampu juga dalam mengendalikan emosi-emosi yang ada dalam dirinya, baik emosi positif maupun negatif. Emosi negatif seperti cemas, marah, sedih sehingga dengan mengatur emosi dapat memudahkan dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Seperti yang dikemukakan oleh alfinuha dan nuqul (2017:16) bahwa Regulasi emosi dapat mempengaruhi efek negatif seperti stress, sedih, dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menjadi *coping stress* untuk membantu menurunkan stress yang dialami. Oleh karena itu penerimaan diri dan regulasi emosimempunyai pengaruh erat dengan *coping stress*.

Gambar 2. 1Keterkaitan antara variabel penelitian



E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang sudah diuraikan, maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap *coping stress*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emositerhadap *coping stress*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang diperoleh melalui pengukuran populasi atau sampel tertentu dengan perwujudan angka guna dianalisis menggunakan hitung statistik untuk menjawab hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016:8). Dengan hal tersebut maka peneliti melakukan studi langsung di lapangan untuk mendapatkan data dan informasi yang konkrit dengan tujuan mengetahui pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap coping stress pada korban pemutusan hubungan kerja di PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara. Penelitian ini tidak menggunakan penelitian eksperimen tetapi menggunakan metode kuantitatif, karena permasalahan yang diangkat oleh peneliti sudah jelas dan ingin memperoleh informasi lebih luas dan terbukti kebenarannya.

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X). Adapun variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut :

1. Variabel dependen (Y) = *Coping stress*
2. Variabel independen (X1) = Penerimaan diri
3. Variabel independen (X2) = Regulasi emosi

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. *Coping stress* pada korban pemutusan hubungan kerja

Coping stress merupakan salah satu cara yang di lakukan oleh individu untuk menangani atau mengatasi keadaan yang menekan atau mengancam dirinya. Adanya Strategi coping stress dalam diri individu

sangat perlu untuk menghadapi, memecahkan masalah, dan mengurangi stress tersebut yang meliputi aspek *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. Untuk meneliti strategi coping stress menggunakan alat ukur yaitu skala coping stress. Semakin tinggi skor skala coping stress maka semakin tinggi juga coping stress. Sebaliknya semakin rendah skor skala coping stress yang diperoleh maka semakin rendah juga coping stressnya.

2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah tingkatan dimana seseorang telah mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehidupannya sehingga membentuk integritas pribadinya. Variabel penerimaan diri diukur dengan skala penerimaan diri yang telah dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek, yaitu Pemahaman diri (self-understanding), harapan yang realistis, Tidak adanya hambatan dari lingkungan (absence of environment obstacles), sikap sosial yang positif, Tidak adanya stress yang berat, pengaruh keberhasilan, Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri yang luas, Konsep diri yang stabil. Sehingga semakin tinggi skor skala penerimaan diri maka semakin tinggi juga penerimaan diri korban pemutusan hubungan kerja. Sebaliknya semakin rendah skor skala penerimaan diri yang diperoleh maka semakin rendah juga penerimaan dirinya.

3. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan individu dalam melakukan tiga hal tersebut akan membuatnya mampu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi terhadap dirinya jika individu tersebut mampu untuk menilai, mengatur dan mengungkapkan emosi yang

dimilikinya dengan cara yang tepat sehingga dapat berpengaruh pada penurunan tingkat stress. Variabel regulasi emosi diukur dengan skala regulasi emosi yang telah dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek, yaitu pemantauan, penilaian, perubahan. Semakin tinggi skor skala regulasi emosi maka semakin tinggi juga regulasi emosi korban pemutusan hubungan kerja. Sebaliknya semakin rendah skor skala regulasi emosi yang diperoleh maka semakin rendah juga regulasi emosinya.

D. Sumber Dan Jenis Data

Data memiliki peran penting dalam sebuah penelitian. Data adalah keterangan mengenai variabel pada sejumlah responden (purwanto, 2008:215). Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang dikumpulkan sendiri secara langsung dan sumber pertama atau belum mengalami pengumpulan dari pihak lain (riyanto & muhyi, 2020: 80). Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden melalui skala penelitian. Skala merupakan pemberian angka-angka terhadap benda atau peristiwa dengan kaidah tertentu dan menunjukkan bahwa kaidah yang berbeda menghendaki skala dan pengukuran yang berbeda juga (Umar, 2002:95). Sehingga dalam penelitian ini menggunakan beberapa skala yang telah dibuat oleh peneliti yaitu skala *coping stress*, skala penerimaan diri, dan skala regulasi emosi. Sedangkan responden yang mengisi skala tersebut yaitu karyawan korban pemutusan hubungan kerja yang pernah bekerja di PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara.

E. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap korban pemutusan hubungan kerja akan dilaksanakan pada bulan april 2022.

F. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah atau objek yang akan diteliti oleh peneliti. Menurut latipun (2015) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki karakteristik sama. Definisi populasi menurut Sugiyono (2016: 80) adalah wilayah generalisasi yang memiliki kriteria atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh seorang peneliti untuk diteliti dan dipelajari kemudian disimpulkan. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa populasi adalah seluruh subjek yang memenuhi ciri-ciri atau karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara dengan jumlah 1000 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi. Menurut Sudjana (2002) sampel adalah sebagian populasi yang diambil dengan menggunakan proses atau cara yang telah ditentukan. Sedangkan menurut sugiyono (2016: 81) mengatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa sampel adalah bagian populasi yang menjadi sumber data yang memenuhi kriteria dari peneliti dan diambil dengan menggunakan cara tertentu untuk dijadikan sumber data dalam penelitian. Sampel penelitian ini didapatkan atas dasar tabel penentuan jumlah sampel dalam populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael, karena populasi korban PHK berjumlah 1000 orang, maka peneliti mengambil ketentuan populasi berjumlah 1000

orang, jumlah subjek dengan taraf kesalahan 5% adalah 258 orang (Sugiyono, 2016: 86-87).

3. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2016:83) teknik sampling merupakan teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probabilitas sampling*. *non-probabilitas sampling* adalah teknik sampling yang memberi peluang tidak sama kepada anggota dari populasi untuk menjadi sampel (Sugiyono 2016: 91). Sedangkan teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pemilihan anggota sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti (Sugiyono, 2013: 85). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 258 orang yang menjadi korban PHK. Dalam penelitian ini, peneliti telah menentukan kriteria untuk sampel yang digunakan sebagai subjek penelitiannya, yaitu :

- a. Pernah bekerja di PT. Hwaseung Indonesia (HWI) jepara.
- b. Laki-laki dan perempuan yang menjadi korban pemutusan hubungan kerja (PHK)
- c. berumur 18-40 tahun

Alasan mengambil sampel korban pemutusan hubungan kerja karena banyak karyawan yang mendapat tekanan setelah di PHK baik tekanan internal maupun eksternal. Serta pada usia 18-40 tahun emosi yang tidak stabil, hal ini bisa menjadikan diri kurang bahagia sehingga bisa membuat dirinya *stress*. Apabila tidak bisa mengontrol dan mengatasinya perlu adanya *coping stres*.

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik skala *coping stress*, *skala self-acceptance* dan skala *regulasi emosi*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak

Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor mulai dari 1 sampai 5. Butir dari pernyataan disebut *favorable* apabila pernyataan tersebut bersifat mendukung atribut yang diukur namun sebaliknya *unfavorable* apabila butir pernyataan tersebut tidak mendukung atribut yang diukur (Azwar, 2000: 45). Skor penilaian untuk pernyataan favorable yaitu: SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, dan STS = 1, sedangkan skor penilaian untuk pernyataan unfavorable yaitu: SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, dan STS = 5. Pada penelitian ini jawaban Kurang Setuju (KS) tidak digunakan karena menghindari adanya kecenderungan ragu sehingga jawaban yang digunakan dalam skala ini hanya ada 5 yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Pada penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *coping stress*, skala penerimaan diri dan skala regulasi emosi.

1. Coping Stress

Variabel *coping stress* diukur melalui skala yang disusun oleh peneliti sesuai dengan indicator yang telah dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1984), yaitu *problem focused coping* ialah coping yang berfokus pada masalah yang ada dan usaha memecahkan permasalahan tersebut sedangkan *emotion focused coping* lebih pada mengatasi stress yang dialaminya yang berfokus pada emosi seseorang.

Tabel 3. 2 *Blueprint coping strss*

No .	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	<i>Problem focused coping</i>	1,3,5,7,9,11,13,15,17	2,4,6,8,10,12,14,16,18	19
2.	<i>Emotion focused coping</i>	19,21,23,25,27,29,31,33,35,37	20,22,24,26,28,30,32,34,36,38	19
Total Item				38

2. **Penerimaan Diri**

Variabel penerimaan diri diukur melalui skala yang disusun oleh peneliti sesuai dengan indikator yang telah dikemukakan oleh Robinson dan Shaver (1974), yaitu Yakin dalam menghadapi persoalan, Adanya kemampuan menerima diri sendiri dan memiliki kemampuan yang sama dengan yang lain, Adanya kemampuan untuk mengkritik dan memberikan pujian terhadap orang lain, Adanya rasa percaya diri, Mampu bertanggung jawab atas perilaku sendiri., Adanya keterbukaan dalam diri dalam menerima pujian atau celaan., Adanya kesadaran atas kelemahan dan kelebihan dalam diri.

Tabel 3. 3 *Blueprint penerimaan diri*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Yakin dalam menghadapi persoalan	1,3,5	2,4,6	6
2.	Adanya kemampuan menerima diri sendiri dan memiliki kemampuan yang sama dengan yang lain	7,9,11	8,10,12	6

3	Adanya kemampuan untuk mengkritik dan memberikan pujian terhadap orang lain	13,15,17	14,16,18	6
4	Adanya rasa percaya diri	19,21,23	20,22,24	6
5	Mampu bertanggung jawab atas perilaku sendiri.	25,27,29	26,28,30	6
6	Adannya keterbukaan dalam diri dalam menerima pujian atau celaan.	31,33,35	32,34,36	6
7	Adanya kesadaran atas kelemahan dan kelebihan dalam diri	37,39,41	38,40,42	6
Total Item				42

3. Regulasi emosi

Regulasi emosi diukur melalui skala yang disusun oleh peneliti sesuai dengan indikator yang telah dikemukakan oleh Menurut Thompson (2019),

yaitu pemantauan (*monitoring*), penilaian (*evaluation*), perubahan (*conversion*).

Tabel 3. 4 *Blueprint* regulasi emosi

NO.	Variabel	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Pemantauan (<i>monitoring</i>)	1,3,5,7,9,11	2,4,6,8,10,12	12
2.	Penilaian (<i>evaluation</i>)	13,15,17,19, 21,23	14,16,18,20,22 ,24	12
3	Pengubahan (<i>conversion</i>)	25,27,29,31, 33,35	26,28,30,32,34 ,36	12
Total Item				36

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier berganda dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22.0 *for Windows*. teknik analisis berganda merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui nilai pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap suatu variabel dependen. Teknik analisis regresi linier berganda dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *penerimaan diri* dan *regulasi emosi* terhadap strategi coping stress.

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti memiliki arti tingkat akurasi suatu tes atau skala dalam melaksanakan fungsi pengukurannya (Azwar, 2015). Pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan gambaran mengenai variabel yang sedang diukur sesuai tujuan yang diinginkan peneliti. Menurut Sugiyono (2016: 121) ketika data telah menunjukkan valid maka dapat dikatakan juga bahwa alat ukur yang digunakan valid, secara instrument tersebut layak digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur.

Uji validitas isi pada skala coping stress, skala penerimaan diri, dan skala regulasi emosi *judgmental expert*. Proses *judgment expert* yakni penilaian yang bersifat kualitatif yang dilaksanakan oleh orang yang bukan

penulis atau perancang item itu sendiri. Dalam penilaian ini dilakukan dengan dosen pembimbing skripsi yang ahli dan tujuan dari dilakukannya penilaian ini untuk mengetahui antara kesesuaian item yang digunakan dengan apa yang hendak diukur dalam penelitian ini. Peneliti juga meminta kepada tiga orang korban PHK untuk mengevaluasi dan memberikan saran dan penilaian terhadap tingkat keterbacaan bahasa dalam skala yang telah dibuat. Kemudian salah satu korban PHK sebagai perwakilan subjek penelitian untuk mengetahui kalimat dan bahasa yang menurutnya kalimat yang digunakan kurang sesuai dan kurang tepat nantinya akan diperbaiki menggunakan kalimat bahasa yang lebih mudah dipahami oleh subjek.

Uji validitas item dilakukan untuk mengetahui seberapa layak butir pernyataan dari setiap variabel. Validitas dalam alat ukur ini akan diuji dengan menggunakan formula *corrected Item-total correlation*. Syarat minimum untuk dapat dikatakan bahwa suatu butir instrument valid yaitu jika mencapai indeks validitas $0,3 \geq$ (Sugiyono, 2013: 126). Serta memiliki koefisien *product moment correlation* $> r$ tabel dari pearson. Jadi setelah dilakukan uji coba, maka akan dilanjutkan dengan dilakukannya tahap seleksi item menggunakan bantuan program SPSS pada setiap perhitungannya. Setiap item yang dapat dinyatakan valid jika nilai menunjukkan koefisien $>0,3$, dan sebaliknya apabila item dapat dinyatakan gugur apabila nilainya menunjukkan koefisien $<0,3$.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari *reliability*. Uji reliabilitas menurut Azwar (2015) suatu pengukuran yang dapat dihasilkan data yang mempunyai tingkat konsistensi tinggi. Pengujian reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach (a)* dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.0 *for windows* sebagai perhitungannya yang didapatkan dari *alpha cronbach*. Setiap variabel dapat dikatakan reliabel apabila angka korelasi (koefisien reliabilitas) yang diperoleh dengan

menggunakan teknik ini (r_{11}) > 0,6 dan sebaliknya jika (r_{11}) < 0,6 maka tidak reliabel. Koefisien reliabilitas alat ukur dapat dianggap reliabel jika nilai koefisiennya berada pada rentang 0,00 sampai dengan 1,00. Apabila koefisien dari reliabilitasnya mendekati 1,00 maka dapat dikatakan reliabilitasnya semakin tinggi. Namun sebaliknya, apabila koefisien dari reliabilitasnya mendekati 0,00 maka dapat dikatakan reliabilitasnya semakin rendah.

I. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji multikolinearitas, uji linearitas, uji normalitas dan uji hipotesis.

a. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah pengujian yang digunakan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel independen dalam model regresi. Idealnya suatu persamaan regresi tidak terdapat hubungan yang kuat pada variabel bebasnya (Riyanto & Hartmawan, 2020:139). Untuk dapat mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas dalam model regresi yaitu dengan menggunakan nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* menunjukkan > 0,1 dan VIF < 10 maka dapat dinyatakan tidak dijumpai multikolinearitas pada model regresi (Purnomo, 2017:121).

b. Uji Linearitas

Penggunaan uji linearitas ini digunakan untuk menguji metode regresi antara variabel dependen (X) dan variabel independen (Y) terdapat hubungan linier atau tidak antar variabel (Siregar, 2014). Jika dalam perhitungan ternyata tidak menunjukkan hubungan linier maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan. Pengujian ini dapat dilakukan dengan bantuan program SPSS 22.0 *for windows* dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikan 0,05 (Gunawan, 2020:63). Ada pendapat yang menyatakan bahwa hubungan linear jika *deviation from*

linearity lebih dari 0,05 atau nilai signifikan *linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) (Azwar, 2015: 53).

c. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel penelitian baik variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini dapat berdistribusi normal atau tidak (Noor, 2016). Pada umumnya model regresi yaitu jika nilai residual berdistribusi secara normal. Teknik *kolmogorov smirnov* digunakan untuk uji normalitas dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*. Jika nilai signifikan > 0,05 maka dapat dinyatakan berdistribusi normal, namun apabila nilai signifikan < 0,05 maka dapat dinyatakan tidak berdistribusi secara normal (Priyatno, 2012:144).

d. Uji Hipotesis

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif bersifat non eksperimen dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Teknik analisis berganda merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui nilai pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap suatu variabel dependen. Model regresi linier berganda dapat diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut : (Sugiyono, 2017: 275).

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan :

Y = coping stress

a = konstanta

b₁ = koefisien regresi antara penerimaan diri terhadap *coping stress*

b_2 = koefisien regresi antara regulasi emosi terhadap *coping stress*

X_1 = penerimaan diri

X_2 = regulasi emosi

e = eror

Proses perhitungan tersebut dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 22.0 *for Windows*. Untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidak di antara dua variabel tersebut, dapat diketahui melalui tingkat signifikansi. Apabila tingkat signifikan $< 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima, tetapi jika tingkat signifikan $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti ditolak. Berdasarkan analisis regresi linier berganda yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress*.

J. Hasil Uji Coba Skala

1. Validitas Alat Ukur

a. Coping Stress

Skala *coping stress* dalam penelitian ini terdapat 38 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan karyawan korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) jepara berjumlah 35 orang. Berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dapat dikatakan valid terdapat 35, dan terdapat 10 aitem yang gugur dalam skala *coping stress*. Aitem yang gugur disebabkan oleh nilai $r \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala ini adalah 4, 5, 6, 8, 12, 16, 18, 21, 24, 33. Berikut adalah hasil dari aitem skala *coping stress* setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3. 5 Hasil dari item skala coping stress setelah uji coba

No.	Aspek	Item	Jumlah
-----	-------	------	--------

		Favourable	Unfavourable	
1.	<i>Problem focused coping</i>	1,3,4,5,7,8,10,11	2,6,9	11
2.	<i>Emotion focused coping</i>	12,15,16,18,20,22,25,27	13,14,17,19,21,23,24,26,28	17
Total Item				28

b. Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri dalam penelitian ini terdapat 42 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan karyawan korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) jepara berjumlah 35 orang. Berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dapat dikatakan valid terdapat 36 aitem, dan terdapat aitem yang gugur berjumlah 6 aitem dalam skala penerimaan diri. Aitem yang gugur disebabkan oleh nilai $r \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala ini adalah 10, 16,18,27,30,34. Berikut adalah hasil dari item skala penerimaan diri setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3. 6 Hasil dari item skala penerimaan diri setelah uji coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Yakin dalam menghadapi persoalan	1,3,5	2,4,6	6
2.	Adanya kemampuan menerima diri sendiri dan memiliki kemampuan yang sama dengan yang lain	7,9,10	8,11	5

3	Adanya kemampuan untuk mengkritik dan memberikan pujian terhadap orang lain	12,14,15	13	4
4	Adanya rasa percaya diri	16,18,20	17,19,21	6
5	Mampu bertanggung jawab atas perilaku sendiri.	22,25	23,24	4
6	Adannya keterbukaan dalam diri dalam menerima pujian atau celaan.	26,28,29	27,30	5
7	Adanya kesadaran atas kelemahan dan kelebihan dalam diri	31,33,35	32,34,36	6
	Total Item			36

c. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini terdapat 36 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan karyawan korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) jepara berjumlah 35 orang. Berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dapat dikatakan valid terdapat 30 aitem, dan terdapat aitem yang gugur berjumlah 6 dalam skala dukungan sosial. Aitem yang gugur disebabkan oleh nilai $r \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala ini adalah

2, 4, 6, 12, 16, 18. Berikut adalah *blueprint* skala regulasi emosi setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3. 7 Hasil dari item skala regulasi emosi setelah uji coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Pemantauan (<i>monitoring</i>)	1,2,3,4,6,8	5,7	8
2.	Penilaian (<i>evaluation</i>)	9,11,12,13,15,17	10,14,16,18	10
3	Pengubahan (<i>conversion</i>)	19,21,23,25,27,29	20,22,24,26,28,30	12
Total Item				30

K. Reliabilitas Alat Ukur

1. Reliabilitas Skala *Coping Stress*

Tabel 3. 8 Reliabilitas *coping stress* saat aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.900	38

Tabel 3. 9 Reliabilitas *coping stress* setelah semua aitem valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	28

2. Reliabilitas Skala Penerimaan Diri

Tabel 3. 10 Reliabilitas penerimaan diri saat aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	42

Tabel 3. 11 Reliabilitas penerimaan diri setelah semua aitem valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	38

3. Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Tabel 3. 12 Reliabilitas regulasi emosi saat aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	36

Tabel 3.13 Reliabilitas regulasi emosi setelah semua aitem valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	30

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

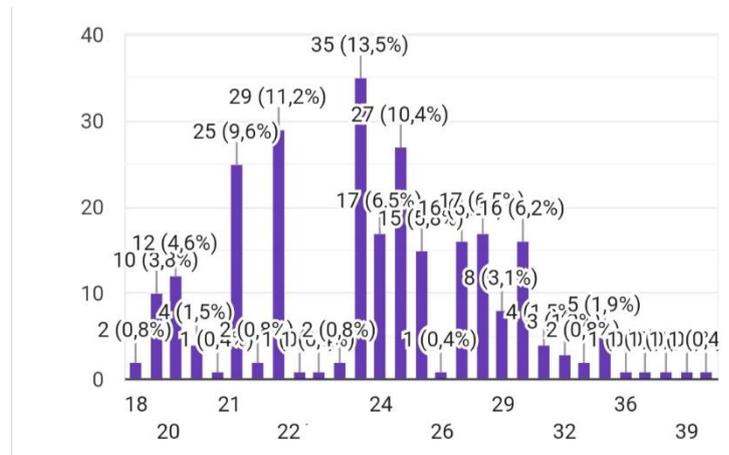
Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan korban pemutusan hubungan kerja (PHK) PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jember. Total populasinya berjumlah 1000 dengan jumlah sampel penelitian 260. Sampel penelitian ini didapatkan atas dasar tabel penentuan jumlah sampel dalam populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael menurut Sugiyono (2016: 86-87) dengan taraf kesalahan 5% yaitu 258. Dimana sampel 260 sudah memenuhi dari tabel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael. Sebaran subjek penelitian setelah dilakukan pengukuran melalui SPSS maka didapatkan hasil sebagaimana berikut:

Tabel 4. 1 Data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

		jenis kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-laki	98	37.7	37.7	37.7
	Perempuan	162	62.3	62.3	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel jenis kelamin subjek diatas, dapat dilihat bahwa dari total 260 subjek terdapat 98 yang berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 37,7%, dan terdapat 162 subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan dengan presentase 62,3%.

Gambar 4. 1 Data subjek penelitian berdasarkan usia



Berdasarkan tabel usia subjek diatas, dapat dilihat bahwa dari total 260 subjek terdapat 2 orang berusia 18 tahun dengan presentase 0,8%, terdapat 10 orang berusia 19 tahun dengan presentase 3,8%, terdapat 17 orang berusia 20 tahun dengan presentase 6,5%, terdapat 27 orang berusia 21 tahun dengan presentase 10,4%, terdapat 33 orang berusia 22 tahun dengan presentase 12,7%, terdapat 35 orang berusia 23 tahun dengan presentase 13,5%, terdapat 17 orang berusia 24 tahun dengan presentase 6,5%, terdapat 27 orang berusia 25 tahun dengan presentase 10,4%, terdapat 16 orang berusia 26 tahun dengan presentase 6,2%, terdapat 16 orang berusia 27 tahun dengan presentase 6,2%, terdapat 17 orang berusia 28 tahun dengan presentase 6,5%, terdapat 8 orang berusia 29 tahun dengan presentase 3,1%, terdapat 16 orang berusia 30 tahun dengan presentase 6,2%, terdapat 4 orang berusia 31 tahun dengan presentase 1,5%, terdapat 3 orang berusia 32 tahun dengan presentase 1,2%, terdapat 2 orang berusia 33 tahun dengan presentase 0,8%, terdapat 5 orang berusia 35 tahun dengan presentase 1,9%, terdapat 1 orang berusia 36 tahun dengan presentase 0,4%, terdapat 1 orang berusia 37 tahun dengan presentase 0,4%, terdapat 1 orang berusia 38 tahun dengan presentase 0,4%, terdapat 1 orang berusia 39 tahun dengan presentase 0,4%, dan terdapat 1 orang berusia 40 tahun dengan presentase 0,4%.

1. Deskripsi Data Penelitian

Rumus kategorisasi data penelitian

Rendah : $< M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat penerimaan diri rendah < 48 , sedang $48 \leq x < 96$, dan tinggi ≥ 96 .

Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel penerimaan diri

penerimaan_diri				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	.4	.4	.4
Sedang	52	20.0	20.0	20.4
Tinggi	207	79.6	79.6	100.0
Total	260	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori diatas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki penerimaan diri rendah sejumlah 1 dengan presentase 0,4%, sedang sebanyak 52 subjek dengan presentase 20%, dan tinggi sebanyak 207 subjek dengan presentase 79,6%.

2. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus kategorisasi, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat rendah < 40 , sedang $40 \leq x < 80$, dan tinggi ≥ 80 .

Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel regulasi emosi

		regulasi_emosi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	53	20.4	20.4	20.4
	Tinggi	207	79.6	79.6	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori diatas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki regulasi emosi sedang sebanyak 53 subjek dengan presentase 20,4%, dan tinggi sebanyak 207 subjek dengan presentase 79,6%.

3. Kategorisasi Variabel *Coping Stress*

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus kategorisasi, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat rendah $< 37,3$, sedang $37,3 \leq x < 74,7$, dan tinggi $\geq 74,7$.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel *coping stress*

		coping_stress			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	10	3.8	3.8	3.8
	Tinggi	250	96.2	96.2	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori diatas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki coping stress sedang sebanyak 10 subjek dengan presentase 3,8%, dan tinggi sebanyak 250 subjek dengan presentase 96,2%.

B. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov melalui aplikasi SPSS. Nilai residual yang terdistribusi normal memiliki nilai $p > 0,05$, apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2012:144). Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan sebagai syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan pengujian hipotesis.

Tabel 4. 5 Uji normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		PENERIMAAN DIRI	REGULASI EMOSI	COPING STRESS
N		260	260	260
Normal Parameters ^a	Mean	119.87	99.53	102.87
	Std. Deviation	26.824	22.446	17.790
Most Extreme Differences	Absolute	.051	.069	.058
	Positive	.051	.069	.041
	Negative	-.042	-.068	-.058
Kolmogorov-Smirnov Z		.815	1.118	.940
Asymp. Sig. (2-tailed)		.520	.164	.340

a. Test distribution is Normal.

Tabel 4. 6 Hasil uji normalitas

No.	Variabel	Sig.	Keterangan
1	Penerimaan diri	0,520	Normal
2	Regulasi emosi	0,164	Normal
3	Coping stress	0,340	Normal

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas Komogorov Smirnov dapat dilihat pada nilai signifikansi, nilai signifikansi yang didapat adalah 0,520, 0,164, dan 0,340. Nilai tersebut kesemuanya $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat (Siregar, 2014: 178). Uji linieritas dapat dilakukan melalui SPSS dengan teknik *Test For Linearity*. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan linier apabila baris *linearity* $p < 0,05$, dan nilai pada *deviation from linearity* $p > 0,05$ (Payadnya & Jayantika, 2018: 68).

Tabel 4. 7 Uji linieritas penerimaan diri dan *coping stress*

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
COPI Between (Combined)	64183.304	94	682.801	6.334	.000
NG Groups Linearity	51183.302	1	51183.302	474.765	.000
STRE Deviation from Linearity	13000.002	93	139.785	1.297	.074
SS * Within Groups	17788.250	165	107.808		
PENE Total	81971.554	259			

Tabel 4. 8 Uji linieritas regulasi emosi dan *coping stress*

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
COPING Between (Combined)	60908.950	80	761.362	6.470	.000
STRESS Groups Linearity	50188.424	1	50188.424	426.525	.000
* REGULA Deviation from Linearity	10720.525	79	135.703	1.153	.219
SI Within Groups	21062.604	179	117.668		
EMOSI Total	81971.554	259			

Tabel 4. 9 Uji linieritas penerimaan diri, regulasi emosi dan *coping stress*

No.	Variabel	Deviation from linearity
1	Penerimaan diri dan <i> coping stress</i>	0,074
2	Regulasi emosi dan <i> coping stress</i>	0,219

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris linearity adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel yang berarti. Pada baris deviation from linearity juga dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,074 > 0,05$. Merujuk pada pertimbangan tersebut maka dapat dikatakan bahwa variabel penerimaan diri dan *coping stress* memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris linearity adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel yang berarti. Pada baris *deviation from linearity* juga dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,219 > 0,05$. Merujuk pada pertimbangan tersebut maka dapat dikatakan bahwa variabel regulasi emosi dan *coping stress* memiliki hubungan yang linier.

3. Uji Multikolinieritas

Pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen. Jika terjadi korelasi yang kuat, maka dapat dikatakan telah terjadi masalah multikolinearitas dalam model regresi. Untuk mendeteksi multikolinearitas dalam model regresi dapat dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *inflation factor* (VIF). Nilai *tolerance* $> 0,01$ dan Nilai VIF < 10 menunjukkan tidak adanya multikolinearitas dalam regresi (Purnomo, 2017: 359). Tabel berikut ini merupakan hasil pengujian multikolinearitas.

Tabel 4. 10 Uji multikolinieritasCoefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	54.045	9.112		5.931	.000		
PENERIMAN DIRI	-.115	.039	-.191	-2.926	.004	.877	1.140
REGULASI EMOSI	.629	.057	.724	11.116	.000	.877	1.140

a. Dependent Variable: COPING

STRES

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* 0,877 > 0,10 dan nilai VIF 1,140 < 10 maka dapat disimpulkan tidak ada gejala multikolinieritas.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier sederhana merupakan pengujian yang didasarkan pada hubungan kausal satu variabel independen dan satu variabel dependen (Sugiyono, 2014: 261). Analisis regresi linier berganda merupakan analisis yang dilakukan dengan tujuan mengetahui arah hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2014: 275) analisis regresi linier berganda dilakukan ketika jumlah variabel independen minimal adalah dua.

Analisis regresi berganda dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Untuk melihat adanya pengaruh variabel independen dan dependen merujuk pada tingkat signifikansi. Tingkat

signifikansi $< 0,01$ menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, sedangkan nilai signifikansi $> 0,01$ menunjukkan bahwa hipotesis ditolak.

a. Hasil Analisis Data

Tabel 4. 11 Regresi linier berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.803 ^a	.645	.642	10.645

a. Predictors: (Constant), REGULASI EMOSI, PENERIMAAN DIRI

Tabel 4. 12 Tabel Anova

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	52847.738	2	26423.869	233.175	.000 ^a
Residual	29123.816	257	113.322		
Total	81971.554	259			

a. Predictors: (Constant), REGULASI EMOSI, PENERIMAAN DIRI

b. Dependent Variable: COPING STRESS

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa diketahui nilai signifikan yang di dapat sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F 233,175 yang berarti bahwa hipotesis secara simultan diterima dengan hasil dari R Square adalah sebesar 0,645 atau sebesar 64,5%. Ini berarti bahwa 64,5% variasi variabel independen dapat menjelaskan variabel dependen yaitu penerimaan diri dan regulasi emosi. Sedangkan 35,5% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Hasil uji koefisien determinasi tersebut memberikan makna, bahwa masih terdapat variabel independen lain di luar penelitian ini yang mempengaruhi *coping stress*.

Tabel 4. 13 Tabel coefficients

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	37.949	3.078		12.329	.000
PENERIMAAN DIRI	.303	.063	.457	4.844	.000
REGULASI EMOSI	.287	.075	.362	3.832	.000

a. Dependent Variable: COPING STRESS

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel penerimaan diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima yaitu variabel penerimaan diri berpengaruh terhadap variabel *coping stress*. Selanjutnya nilai signifikan variabel regulasi emosi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan peneliti diterima yaitu regulasi emosi berpengaruh terhadap variabel *coping stress*. Serta pada tabel 4.13 menunjukkan hasil nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) sehingga hipotesis ketiga diterima, yaitu ada pengaruh secara simultan variabel penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress*. Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh koefisien regresi linier berganda yaitu $a = 37,949$; $b_1 = 0,303$; $b_2 = 0,287$ dapat dibentuk dengan menggunakan model regresi linier berganda sebagai berikut :

$$Y = 37,949 + 0,303X_1 + -0,287X_2$$

Keterangan Y : *coping stress*, X₁ : Penerimaan diri dan X₂ : Regulasi emosi. Hasil nilai konstanta 37,949, ini menunjukkan bahwa nilai *coping stress* tanpa adanya penerimaan diri dan regulasi emosi. Nilai

koefisien X1 (0,303) berarti bahwa setiap penambahan satu skor penerimaan diri pada subjek maka akan meningkatkan *coping stress* 0,303 atau 30,3%. Koefisien regresi X2 (0,287) artinya setiap penambahan satu skor pada regulasi emosi maka akan meningkatkan *coping stress* 0,287 atau 28,7%. Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri dan regulasi emosi maka akan semakin tinggi *coping stress*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat penerimaan diri dan regulasi emosi maka semakin rendah *coping stress*.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress* pada karyawan korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jepara. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 36 item penerimaan diri, 30 item regulasi emosi, dan 28 item *coping stress* yang seluruhnya valid. Dapat disimpulkan bahwa, pernyataan sebanyak 94 butir item adalah pernyataan valid. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada nilai Cronbach Alpha, dimana hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Cronbach Alpha dari tiap variabel yaitu variabel X1 (0,928), X2 (0,937) > 0,60, yang berarti bahwa kuesioner yang merupakan indikator dari variabel tersebut reliabel atau andal. Dalam penelitian ini terdapat tiga hipotesis yaitu pengaruh penerimaan diri terhadap *coping stress*, pengaruh regulasi emosi terhadap *coping stress* serta pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress*.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda yang menghasilkan nilai signifikan secara parsial pengaruh variabel penerimaan diri terhadap *coping stress* diperoleh nilai sig 0,000 ($p < 0,01$), secara parsial pengaruh regulasi emosi terhadap *coping stress* diperoleh nilai sig 0,000 ($p < 0,01$) serta secara simultan pengaruh variabel regulasi emosi dan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai sig 0,000 ($p < 0,01$).

Hipotesis pertama, berdasarkan hasil uji signifikansi secara parsial diperoleh angka sebesar 0,000 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri berpengaruh terhadap *coping stress* pada karyawan korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jember. Artinya semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi juga *coping stress*. Sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah *coping stress*. Hasil penelitian ini menguatkan teori yang sudah dibahas sebelumnya dalam hubungan antara variabel independen dan dependen. Menurut Santrock (2002) faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor sosial budaya, dan faktor kognitif. Penerimaan diri termasuk dalam faktor kognitif. Faktor kognitif, dimana penilaian kognitif digunakan untuk menginterpretasi individu terhadap suatu peristiwa dalam hidupnya sebagai sesuatu yang membahayakan atau mengancam dan keyakinan kemampuan seseorang dalam memilih cara yang baik dalam menghadapi suatu peristiwa atau permasalahan yang terjadi. Individu yang mempunyai keyakinan terhadap standar dan pengetahuan tentang dirinya tanpa dipengaruhi oleh penilaian orang lain pastinya mampu menerima dirinya dengan sepenuhnya.

Penerimaan diri menurut Maslow (1994) adalah sikap yang dimiliki oleh diri sendiri berdasarkan dengan evaluasi diri, artinya bahwa seseorang dapat menerima segala sesuatu dalam bentuk positif maupun negatif yang ada dalam dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya mampu menerima sifat manusiawinya dari segala sudut pandang yang ada pada dirinya. Penerimaan diri merupakan sikap toleransi pribadi mengenai kegagalan yang menyakitkan, akan tetapi juga menyadari kelebihan yang dimiliki (Isrida Yul Arifiana, 2016). Selaras dengan pendapat tersebut Allport menjelaskan kaitan pengertian tersebut dengan emotional security, dimana penerimaan diri individu merupakan elemen dari kepribadian yang dewasa. Penerimaan diri mempunyai kaitan erat dengan konsep pribadi yang positif. Pribadi yang positif mampu menerima kenyataan yang dihadapinya meskipun tidak sama dengan pribadinya, seseorang dapat

beradaptasi dengan pengalaman mentalnya, sehingga dapat menerima dirinya secara positif (Handayani, dkk, 1998).

Individu yang dapat menerima dirinya dengan baik akan melakukan sesuatu sesuai dengan aturan yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri, bukan ditentukan oleh standar orang lain. Serta ketika perilaku individu didasarkan pada nilai dan standar yang ditentukan dirinya sendiri maka hal tersebut mampu memberikan makna dalam hidupnya serta mampu melakukan *coping stress* untuk dirinya (Nevid dkk, 2005). Apabila kurangnya dalam penerimaan diri mempunyai dampak yang tidak baik untuk diri sendiri, tingginya penilaian serta pemikiran terhadap dirinya sendiri menjadikan seseorang mudah tertekan dan stress terutama pada korban PHK (Paramita & Margaretha, 2013). Korban PHK yang dapat menerima dirinya yang berada dalam kategori tinggi dapat dilihat dari gambaran positif yang dirasakannya, seperti dapat mengatur emosinya, dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan memiliki persepsi yang realistis dalam menyelesaikan masalah. Penerimaan diri menjadi salah satu faktor penting yang berperan terhadap diri individu sehingga mampu memiliki penyesuaian diri yang baik. Menurut Hurlock (1986) apabila seseorang mempunyai rencana yang rasional sesuai dengan keadaannya, maka dikatakan bahwa individu mampu menerima dirinya dengan baik. Serta penerimaan diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik dan psikis, sekaligus kekurangan dan ketidaksempurnaan, tanpa ada kekecewaan.

Hipotesis kedua, berdasarkan hasil uji signifikan secara parsial diperoleh angka sebesar 0,000 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *coping stress* pada karyawan korban PHK PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jepara. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi juga *coping stress*. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga *coping stress* berbicara yang dialami. Sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Pahlevi (2016) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif

untuk meningkatkan kemampuan *coping stress* orang tua. Pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan *coping* yang adaptif pada semua aspek *coping stress* (Pahlevi, 2016: 9). Individu dapat dikatakan mampu dalam melakukan *coping stress* juga ditentukan oleh regulasi emosi. Regulasi emosi termasuk di dalam faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*. Dimana faktor kepribadian individu yang memiliki pola tingkah laku dalam diri, memiliki karakteristik rasa kompetitif yang besar, kemauan keras, tidak sabar, dan mudah marah. Sehingga perlu adanya regulasi emosi dalam diri individu. Kats (1999) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghalangi dalam berperilaku buruk akibat dari kuatnya intensitas emosi positif maupun negatif yang sedang dirasakannya, selain itu juga dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul dari emosi serta mengorganisir perilaku yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Ikhwanis Ifa, 2008). Korban PHK yang mempunyai regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan emosi negatif, seperti cemas, sedih, dan marah sehingga hal tersebut dapat memberikan efek yang baik dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Dalam mengenal emosi setelah di PHK, para korban akan mengenal emosi serta perasaan yang sedang dialaminya, hal tersebut dapat memberikan individu kemampuan dalam memahami, dapat mengatur, mengendalikan emosinya, dan memusatkan perhatiannya kembali. Sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi juga kemampuan *coping stress*. Thompson, Meyer, dan Jochem (2008) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan seseorang.

Hipotesis ketiga, berdasarkan hasil uji signifikan diperoleh angka sebesar 0,000 ($p < 0,01$) maka bisa disimpulkan bahwa variabel penerimaan diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *coping stress* pada karyawan korban PHK PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara. Besarnya pengaruh

simultan penerimaan diri dan regulasi emosi berasaskan analisis data yang telah dilakukan pada tabel R Square adalah sebesar 0,645 atau sebesar 64,5%. Ini berarti bahwa 64,5% variasi variabel independen dapat menjelaskan variabel dependen yaitu penerimaan diri dan regulasi emosi. Sedangkan 35,5% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Artinya semakin tinggi penerimaan diri dan regulasi emosi maka semakin tinggi juga *coping stress* yang dilakukan. Sebaliknya semakin rendah r penerimaan diri dan regulasi emosi maka semakin rendah juga *coping stress* yang dilakukan.

Penerimaan diri dan regulasi emosi mempunyai kaitan erat dengan *coping stress*. Seseorang yang sedang mengalami *stress* sangat membutuhkan strategi untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Penerimaan diri yang baik dapat membantu individu dalam menerima kekurangan yang dimilikinya dan tetap berpikir positif. Dalam penelitian ini penerimaan diri lebih dominan di banding regulasi emosi. Penerimaan diri seseorang yang baik akan menjadikan individu lebih menyadari dan mensyukuri keadaannya yang sedang terjadi. Pasalnya, setiap individu yang mampu mensyukuri situasi dan kondisi yang terjadi, di sisi lain dirinya memiliki keyakinan bahwa suatu saat nanti akan mendapatkan sesuatu yang lebih baik dari yang sebelumnya. Hal ini diperkuat oleh firman Allah SWT Q.S. Ibrahim ayat 7.

Artinya: “Dan ingatlah ketika Tuhanmu memaklumkan sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambahkan nikmat kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari nikmat-Ku, maka pasti azab sangat berat”. (Depag RI, 2005).

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya Allah SWT akan mlimpahkan kenikmatan kepada sseseorang yang mampu bersyukur atas apa yang terjadi, tetapi sebaliknya apabila seseorang lupa akan nikmat-Nya, lupa akan bersyukur maka Allah SWT akan mencabut nikmat tersebut dan melakukan perhitungan di akhirat. Didukung dengan teori Hjelle dan Ziegler (1992) yang menjelaskan seseorang yang memiliki penilaian positif pada dirinya sendiri dan mampu untuk bertahan ketika mengalami

kegagalan atau kesusahan serta dapat mengatasi keadaan perubahan tingkat emosionalnya seperti marah, stress, depresi, dan rasa bersalah. Oleh karena itu setiap individu yang mampu menerima dirinya secara positif, mereka akan mempunyai rasa percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi persoalan yang ada dan mampu melewati ujian ataupun cobaan dalam kehidupannya.

Begitu juga dengan regulasi emosi. Seseorang yang dapat melakukan regulasi emosi dalam dirinya maka mampu juga dalam mengendalikan emosi-emosi yang ada dalam dirinya, baik emosi positif maupun negatif. Emosi negatif seperti cemas, marah, sedih sehingga dengan mengatur emosi dapat memudahkan dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Seperti yang dikemukakan oleh alfinuha dan nuqul (2017:16) bahwa Regulasi emosi dapat mempengaruhi efek negatif seperti stress, sedih, dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menjadi *coping stress* untuk membantu menurunkan stress yang dialami. Oleh karena itu penerimaan diri dan regulasi emosi mempunyai pengaruh erat dengan *coping stress*. Individu yang memiliki kemampuan dalam penerimaan diri akan mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dalam dirinya. Dalam menjalani kehidupan, penerimaan menjadi bagian penting bagi manusia, apalagi disertai dengan regulasi emosi yang mana pengendalian emosi ini akan menjadikan individu mudah dalam mengontrol dirinya. Saat individu berada dalam posisi mampu mengontrol dirinya menjadi salah satu faktor yang sangat penting untuk menentukan cara menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Kelebihan dalam penelitian ini yaitubelum ada penelitian mengenai pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress*. Serta skala dari penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan menitikberatkan pada grand teory psikologi yang telah ada. Penelitian ini selain meneliti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan (bersamaan) juga meneliti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial (masing-masing). Kekurangan

adanya jumlah subjek penelitian ini yang sudah dirumah masing-masing sulit dihubungi, proses waktu yang lama dalam pengumpulan data, serta kesedian setiap responden dalam menjawab pernyataan yang berupa kuesioner. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap subjek penelitian, yang mana hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi subjek penelitian agar dapat meningkatkan penerimaan diri dan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki agar dapat menerapkan *coping stress* yang tepat sehingga dapat melewati masa sulit seperti pada saat di PHK. Penelitian tentang pengaruh Penerimaan diri dan Regulasi Emosi terhadap *Coping Stress* masih minim dilakukan di Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, maka hasil penelitian ini juga dapat memberikan inspirasi bagi peneliti selanjutnya terkait dengan Penerimaan diri, Regulasi Emosi, dan *Coping Stress*

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *coping stress* pada karyawan korban pemutusan hubungan kerja PT. hwaseung Indonesia (HWI) jepara. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Penerimaan diri berpengaruh terhadap *coping stress*. Semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki subjek maka akan semakin tinggi *coping stress* yang mereka lakukan. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki subjek maka akan semakin rendah juga *coping stress* yang dilakukan.
2. Regulasi emosi berpengaruh terhadap *coping stress*. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki subjek maka akan semakin tinggi *coping stress* yang mereka lakukan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki subjek maka akan semakin rendah juga *coping stress* yang dilakukan.
3. Penerimaan diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *coping stress*. Semakin tinggi penerimaan diri dan regulasi emosi yang dimiliki subjek maka akan semakin tinggi juga *coping stress* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri dan regulasi emosi yang dimiliki subjek maka akan semakin rendah *coping stress* yang dilakukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak dengan penelitian ini yakni :

1. Bagi Subjek: Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap subjek penelitian, yang mana hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi subjek penelitian agar dapat memiliki penerimaan diri yang baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi Masyarakat: Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan agar dapat memberikan dukungan orang di sekitarnya, sehingga individu yang berada dalam masa PHK dapat meningkatkan menerima diri dengan baik yang akan menjadikan hilangnya *stress* sehingga lebih bahagia, dan mampu mengatur emosi dengan cara mengelola emosi sehingga individu mampu *coping stress* dengan baik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan mampu menambah variabel-variabel lain yang melibatkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *coping stress* seperti, lingkungan sosial dan sosial budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadin, A. J., (2015). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Agustina, K., & Dewi, T. K. (2013). Strategi coping pada family caregiver pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(3), 7-13
- Alfinuha, S., & Nuqul, FL (2017). Bahagia Dalam Meraih Cita-Cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* , 2 (1), 12-28.
- Astuti, D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh First Psychological Aid Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Dan Coping Stress Anak Panti Asuhan Di Kota Kudus. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 52-74.
- Azwar. (2002). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2005). *Upaya Optimalisasi Sistem Pelayanan Kerohanian Bagi Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang*. UIN Walisongo, Semarang.
- Cardwell, M. (1996). *The Complete A-Z Psychology Handbook*. London : Hodder & Stoughton.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.01111.x>
- Coon, D. (2005). *Psychology A Journey (2nd Ed.)*. USA: Thomson Wadsworth.
- Duli, Nikolaus. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Folkman S. *Ways Of Coping Checklist (WCCL)*. (2013). *Encyclopedia Of Behavioral Medicine*, 2041-2042.
- Goleman, Daniel. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271– 299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J. J. (2008). *Handbook Of Emotions, Third Edition*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Regulasi emosi: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Regulasi emosi (Pp. 3-24)*. New York: Guilford Press.
- Hjelle, L.A., & Ziegler, D.J. (1992). *Personality Theories Basic Assumptions, Research, And Applications*. Singapore: Mc Graw Hill International Book Company.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ikhwanisifa. (2008). Hubungan Keteraturan Shalat Lima Waktu Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Jantung Koroner. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Ismail, W., Damayanti, E., Nurpahmi, S., & Hamid, D. H. T. A. H. (2021). Coping strategy and substance use disorders: The mediating role of drug hazard knowledge. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2).
- Isrida Yul Arifiana, (2016) “Penerimaan Diri Pada Individu Indigo” Persona, *Jurnal Psikologi Indonesia*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- King, A. Laura. (2012). *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 199-214.
- Magill, FN (1996). *International Encyclopedia Of Psychology*. V-2. London : Fitzroy Dearborn Publishers
- Muatsiroh, A., & Siswati, S. (2017). Hubungan antara kecerdasan interpersonal dengan stres kerja pada perawat instalasi rawat inap di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Empati*, 6(1), 34-39.
- Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, Avin Fadilla Helmi. (1998). “Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri” *JURNAL PSIKOLOGI*, Universitas Gadjah Mada.

- Noor, J. (2016). *Metodologi penelitian: skripsi, tesis, disertasi & karya ilmiah*. Jakarta: Prenada Media.
- Priyatno, Duwi. 2012. *Teknik Mudah Dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 70-83.
- Robert L. Leahy, D. T. & L. A. N. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy*.
- Santrock, JW. (2000). *Psychology. 6th Ed. Boston : Mcgraw-Hill*
- Sessiani, L. A., & Syukur, F. (2021). *Regulasi emosi In Teachers For Students With Special Needs In Inclusive Islamic Elementary School: An Interpretative Phenomenological Analysis*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815.
- Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. (2016). “Gambaran Penerimaan Diri (*Selfacceptance*) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia”. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. UIN Gunung Djati.
- W., David, Johnson. 1993. *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness And Self Actualization, Fifth Edition*. USA: Allyn and Bacon.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1-5.

Lampiran 1

SKALA UJI COBA

Perkenalkan saya Tulus Wahyu Saputro mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya mengharapkan kesediaan Saudara untuk mengisi skala ini sesuai dengan kondisi yang Saudara alami saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga Saudara tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Hasil dari skala ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait diri Saudara.

Identitas responden hanya diketahui oleh peneliti dan data-data yang diberikan terjaga kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi semua pertanyaan pada skala ini dengan jujur. Kesungguhan dan kejujuran Saudara sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah: Pernah bekerja di PT. Hwaseung Indonesia (HWI) Jepara, Laki-laki dan perempuan yang menjadi korban pemutusan hubungan kerja (PHK), berumur 18-40 tahun.

Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Saudara yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Setiap jawaban yang Saudara berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Salam Hormat,

Tulus Wahyu Saputro

1. SKALA

NO	AITEM	SS	S	N	TS	STS
1	Untuk menghindari terjadi banyak kesalahan, saya akan mengingat kesalahan yang pernah terjadi					
2	Saya akan melupakan semua kesalahan yang telah terjadi					
3	Saya akan berusaha dari pada hanya memikirkan bagaimana masalah saya terselesaikan					
4	Saat saya mendapat masalah, saya ingin melupakannya					
5	saya mampu menggunakan waktu saya dengan baik ketika sedang melakukan suatu pekerjaan					
6	Terlalu banyak memikirkan masalah membuat saya banyak kehilangan waktu.					
7	Saya berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan suatu permasalahan					
8	karena terlalu serius memikirkan masalah yang ada membuat saya malas					
9	saya akan segera mencari cara untuk menyelesaikan masalah					
10	saya suka mengulur-ulur waktu dalam melakukan pekerjaan					
11	Saya dapat bertahan dalam menyelesaikan masalah yang sulit sampai selesai					
12	saya mudah putus asa ketika menghadapi suatu masalah					
13	Saya berharap masalah akan terbantu ketika saya berdiskusi dengan orang terdekat					
14	jika saya merasa bingung dalam menyelesaikan permasalahan akan saya diamkan tanpa mencari jalan keluar					

15	Membicarakan penyelesaian masalah dengan teman, memepercepat penyelesaian yang sedang saya hadapi.					
16	saya takut masalah menjadi bertambah ketika membicarakan masalah dengan teman					
17	Ketika mendapatkan masalah, saya akan curhat kepada sahabat yang memahami saya					
18	saya sering menghadapi masalah tanpa bantuan orang lain					
19	setiap kali saya merasa putus asa dalam menyelesaikan masalah, saya berdoa kepada tuhan agar diberikan kemudahan dalam menyelesaikan masalah					
20	ketika sedang terpuruk saya merasa bahwa tuhan tidak memberikan jalan kemudahan					
21	Saya yakin permasalahan ini akan selesai dengan sendirinya					
22	Permasalahn yang datang membuat saya tidak mempunyai gairah beraktivitas lainnya.					
23	saya mampu bertanggungjawab dengan hasil dari pekerjaan saya, karena saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakannya					
24	ketika bekerja saya kurang serius karena saya orang yang kurang bertanggung jawab dengan hasil pekerjaan					
25	ketika atasan memberikan arahan tentang pekerjaan yang baik, saya menerimanya dengan senang hati					
26	saya mengabaikan arahan dari atasan karena menurut saya tidak begitu penting					
27	saat emosi saya tidak stabil, saya memilih diam sejenak untuk menenangkan diri dari pada meluapkannya					
28	ketika emosi naik saya langsung marah-marah dengan orang lain					
29	Ketika mendapat masalah, saya mempertimbangkan beberapa cara					

	penyelesaian masalah yang sesuai dengan masalah tersebut					
30	Ketika mendapat masalah, Saya lebih suka menunda dalam menyelesaikan masalah					
31	walaupun saya sering terpuruk sebab masalah saya yang berat, tetapi saya percaya mampu menyelesaikannya dengan baik					
32	saya merasa putus asa, ketika kerja keras saya kurang sesuai dengan harapan atasan					
33	apabila saya lelab berfikir menacri solusi untuk mengatasi masalah, saya mengambil waktu sejenak untuk beristirahat					
34	saya kurang yakin dengan konsep dalam diri, karena saya asal-asalan dalam mengerjakan pekerjaan					
35	salah satu cara saya bangkit dari keterpurukan, saya membayangkan apabila sukses pasti orang tua akan bangga					
36	ketika saya merasa depresi memikirkan masalah yang berat, saya melakukan perilaku negative (minum alcohol, merokok, dsb)					
37	ketika putus asa dalam mengerjakan pekerjaan, saya akan membayangkan sesuatu yang saya inginkan sehingga kembali bersemangat					
38	saya menghindari masalah yang sedang saya hadapi dengan menghabiskan waktu dengan bermain setiap hari/sepanjang waktu					

2. SKALA B

NO	AITEM	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu dan yakin menghadapi tantangan dalam menghadapi kehidupan					
2	Saya merasa ragu menghadapi tantangan dalam kehidupan setelah berhenti bekerja					
3	Saya merasa masih produktif walaupun telah diberhenti bekerja					
4	Saya tidak dapat melakukan hal produktif lagi setelah berhenti bekerja					
5	Setelah berhenti bekerja tidak menjadi penghambat untuk tetap aktif dalam kegiatan lain					
6	Setelah berhenti bekerja saya menjadi pasif dalam berkegiatan di luar pekerjaan lama saya					
7	Saya merasa sederajat dengan pekerja atau rekan-rekan saya yang lain					
8	Saya merasa berbeda dengan rekan-rekan saya karena telah berhenti bekerja					
9	Walaupun telah berhenti bekerja orang sekitar saya masih menghormati saya					
10	Semua orang harus menghormati dan menghargai saya					

11	Keberadaan dan pemikiran saya masih diterima oleh orang lain.					
12	Saya merasa orang lain tidak menerima keberadaan saya setelah tidak bekerja					
13	Saya merasa kehidupan saya tetap sama walaupun telah berhenti bekerja					
14	Kehidupan saya mulai berubah semenjak berhenti bekerja					
15	Saya merasa senang hanya berdiam diri di rumah dengan keluarga setelah berhenti bekerja					
16	Saya merasa bosan hanya berdiam diri di rumah setelah tidak bekerja					
17	saya akan melakukan segala pekerjaan untuk mengisi waktu kosong					
18	ketika banyak waktu kosong saya malas melakukan segala sesuatu					
19	Ketika mengerjakan sesuatu, saya akan menerima konsekuensi yang akan terjadi					
20	Saya akan mengerjakan sesuatu tanpa menerima apa yang terjadi ke depannya					
21	Mengakui kesalahan atas kekurangan adalah hal yang baik menurut saya					
22	Kesalahan yang saya lakukan disebabkan oleh perbuatan orang lain					
23	Jika melakukan suatu kesalahan, saya akan menghadapi hal tersebut					
24	Saya akan cenderung menghindari ketika ada permasalahan yang dikarenakan perbuatan saya					

25	Saya menerima dan yakin menjalani kehidupan yang saya alami saat ini					
26	Saya merasa malu menjalani kehidupan dengan keadaan saat ini					
27	Kemampuan yang saya miliki membuat saya percaya diri menjalani kehidupan					
28	Keadaan yang saya alami saat ini membuat saya tidak yakin menjalani kehidupan					
29	Saya merasa percaya diri mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang saya miliki, meskipun hasilnya gagal ataupun berhasil					
30	Ketika saya tidak bisa menyelesaikan sesuatu maka saya akan menyalahkan kemampuan yang saya miliki.					
31	Saya menerima kritikan dan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut					
32	Saya merasa tersinggung ketika mendapat celaan dari orang lain					
33	Saya menerima pujian dan saran dari orang lain					
34	Saya hanya menerima pujian dari orang lain					
35	saya akan mempertimbangkan semaksimal mungkin saran dari orang lain					
36	saya mengabaikan saran dari orang lain yang tidak kenal					

37	Saya merasa pujian maupun celaan orang lain adalah sesuatu yang membangun					
38	Saya merasa tidak berguna dengan keadaan saya saat ini yang sudah tidak bekerja lagi					
39	Saya berusaha semaksimal mungkin untuk mengembangkan bakat yang saya punya					
40	saya ragu dengan bakat apa yang saya punya					
41	Saya percaya pada kemampuan diri sendiri					
42	saya akan meminta orang lain mengerjakan pekerjaan saya					

3. SKALA C

NO	AITEM	SS	S	N	TS	STS
1	saya segera meminta maaf dan merubah keadaan setelah melakukan kesalahan					
2	saya akan memaki dan berkata kotor jika ada yang kesalahan yang sepenuhnya bukan salah saya					
3	saya mampu menentukan strategi baru untuk mendapatkan pekerjaan baru					
4	saya berani memaki di tempat umum jika ada yang menyinggung tentang dikeluarkannya saya dari pekerjaan					
5	saya mampu untuk segera bangkit dan berusaha lebih keras ketika mengalami kegagalan					
6	saya akan berkata kasar kepada diri sendiri ketika masalah terus bertambah					
7	melakukan hal yang saya senangi adalah cara untuk mengatasi kekesalan					
8	saya ingin orang lain juga merasakan di berhentikan dari pekerjaan					
9	saya mampu meredakan marah ketik orang lain menanyakan pekerjaan baru					
10	Saya akan memaki orang yang tidak sengaja menyakiti diri saya					
11	saya akan tetap berusaha keras untuk mencari pekerjaan yang baru					

12	saya akan mengejek rekan kerja yang juga diberhentikan dari pekerjaan					
13	saya dapat memahami bahwa kegagalan yang terjadi akibat kurang tenang ketika bekerja					
14	saya kurang mengerti apa yang menyebabkan dikeluarkan dari pekerjaan					
15	saya mampu memahami ketika mendapat teguran dari leader akibat kesalahan					
16	saya sulit memahami apa tujuan dari adanya pemutusan hubungan kerja					
17	saya memahami ketika dikeluarkan dari kerja karena banyak kesalahan yang terjadi					
18	saya kurang memahami apakah keputusan dari perusahaan itu sudah adil bagi pekerja					
19	saya memahami sudah banyak teguran yang diterima sehingga diberhentikan dari tempat kerja					
20	saya kurang memahami kenapa masuk daftar yang terkena pemutusan hubungan kerja					
21	saya dapat mengerti bahwa saya dikeluarkan akibat tempat bekerja mengalami penurunan hasil					
22	saya kurang dapat memahami kenapa di keluarga saja juga disalahkan karena berhenti bekerja					
23	saya bisa memahami bahwa hasil produksi masih jauh dari kata sempurna sehingga dikeluarkan					

24	saya kurang paham kenapa performa kerja menurun yang mengakibatkan diberhentikan					
25	saya mampu meredakan rasa marah ketika diberitahu diberhentikan dari pekerjaan					
26	saya sulit menghilangkan rasa kesal pada orang yang memberhentikan dari pekerjaan					
27	saya mampu mengerti diberhentikan dari pekerjaan adalah salah satu resiko ketika bekerja					
28	saya sulit menghilangkan putus asa setelah di berhenti dari pekerjaan					
29	saya tetap sabar ketika rekan kerja ada yang senang karena saya dikeluarkan					
30	saya sulit menghilangkan rasa panik ketika ditanya akan cari pekerjaan lain dimana					
31	meski keluarga menanyakan akan bekerja dimana lagi saya tetap menjawabnya dengan tenang					
32	saya merasa tersinggung ketika diremehkan belum mendapatkan pekerjaan kembali					
33	saya akan melawan jika ada orang yang menyalahkan semua kesalahan akibat salah saya					
34	saya merasa hilang percaya diri ketika di tempat pekerjaan baru nanti					
35	saya akan tetap menjawab pertanyaan ketika teman ada yang menanyakan kesalahan apa yang terjadi					

36	saya merasa iri dengan teman kerja yang masih bekerja di tempat kerja yang dulu					
----	---	--	--	--	--	--

Lampiran 2

HASIL UJI VALIDITAS SKALA A

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	137.34	222.114	.533	.896
p2	137.97	225.205	.419	.898
p3	137.40	222.365	.612	.895
p4	137.86	234.303	.071	.902
p5	137.69	229.987	.214	.901
p6	138.49	229.845	.142	.904
p7	137.17	223.440	.606	.896
p8	138.34	230.879	.131	.903
p9	137.23	226.652	.391	.898
p10	137.77	223.770	.415	.898
p11	137.54	222.255	.563	.896
p12	137.86	233.655	.065	.903
p13	137.31	223.339	.519	.896
p14	137.46	228.432	.318	.899
p15	137.37	222.182	.636	.895
p16	137.86	232.067	.141	.902
p17	137.46	218.667	.683	.894
p18	138.34	231.173	.132	.903
p19	137.26	221.255	.556	.896
p20	137.23	216.064	.723	.893
p21	138.06	229.467	.221	.901
p22	137.94	228.114	.315	.899
p23	137.46	220.079	.655	.894
p24	137.74	228.961	.230	.901
p25	137.31	222.339	.535	.896
p26	137.49	222.963	.549	.896
p27	137.43	225.840	.441	.897
p28	137.43	225.899	.415	.898
p29	137.46	221.079	.583	.895
p30	137.69	225.104	.493	.897
p31	137.46	219.138	.588	.895
p32	137.80	222.871	.391	.898
p33	137.51	226.728	.264	.901
p34	137.83	226.676	.370	.898
p35	137.09	219.434	.653	.894
p36	137.17	222.087	.498	.896
p37	137.31	216.281	.698	.893
p38	137.51	220.963	.598	.895

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	38

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	28

UJI VALIDITAS SKALA B

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	151.40	332.835	.650	.931
p2	152.11	337.398	.418	.933
p3	151.71	333.034	.599	.932
p4	151.66	337.644	.453	.933
p5	151.51	334.669	.616	.932
p6	151.97	332.264	.572	.932
p7	151.69	329.987	.652	.931
p8	152.06	332.232	.484	.933
p9	151.71	332.387	.731	.931
p10	152.23	342.358	.248	.935
p11	151.51	336.257	.591	.932
p12	151.80	340.518	.334	.934
p13	152.09	329.610	.594	.932
p14	152.54	338.844	.337	.934
p15	152.40	335.247	.486	.933
p16	152.94	342.350	.236	.935
p17	151.66	336.526	.519	.932
p18	151.91	336.610	.389	.934
p19	151.40	337.129	.468	.933
p20	151.89	331.751	.455	.933
p21	151.29	333.916	.517	.932
p22	151.74	333.138	.519	.932
p23	151.34	333.938	.651	.932
p24	151.51	330.139	.651	.931
p25	151.29	336.857	.515	.932
p26	151.60	332.012	.563	.932
p27	151.60	341.718	.292	.934
p28	151.83	331.558	.489	.933

p29	151.51	341.434	.337	.934
p30	151.77	336.358	.419	.933
p31	151.34	330.703	.698	.931
p32	152.43	343.252	.209	.935
p33	151.46	335.608	.578	.932
p34	152.03	344.382	.178	.936
p35	151.40	336.482	.516	.932
p36	151.74	340.667	.424	.933
p37	151.26	335.608	.499	.933
p38	151.77	337.299	.521	.932
p39	151.31	324.281	.872	.929
p40	152.11	335.928	.414	.933
p41	151.60	333.718	.554	.932
p42	151.60	334.306	.623	.932

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	42

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	38

UJI VALIDITAS SKALA C

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	125.17	201.911	.596	.899
p2	125.57	212.958	.092	.905
p3	125.54	199.667	.734	.898
p4	125.29	209.210	.275	.903
p5	125.31	198.281	.774	.897
p6	125.57	208.840	.255	.904
p7	125.31	205.869	.383	.902
p8	125.14	204.950	.468	.901
p9	125.66	200.703	.582	.899
p10	125.29	199.798	.566	.899
p11	125.20	205.753	.396	.902
p12	125.23	207.593	.338	.903
p13	125.66	207.350	.350	.903
p14	126.03	205.205	.339	.903
p15	125.66	203.055	.458	.901
p16	126.37	206.240	.279	.904
p17	125.66	205.114	.411	.902
p18	126.29	208.798	.232	.904
p19	125.86	200.597	.505	.900
p20	126.34	204.879	.362	.903
p21	125.77	206.711	.314	.903
p22	126.03	201.440	.450	.901
p23	125.71	200.092	.662	.898
p24	126.11	201.045	.513	.900
p25	125.94	198.703	.543	.900
p26	126.14	201.185	.444	.901
p27	125.57	203.487	.609	.900
p28	126.23	203.770	.448	.901

p29	125.83	202.264	.582	.900
p30	126.06	203.055	.381	.902
p31	125.80	201.224	.482	.901
p32	126.20	201.988	.346	.904
p33	126.20	199.812	.504	.900
p34	125.57	207.311	.325	.903
p35	125.86	205.891	.465	.901
p36	125.83	205.205	.359	.903

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	36

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	36

Lampiran 3

SKALA A ITEM VALID

NO	AITEM	SS	S	N	TS	STS
1	Untuk menghindari terjadi banyak kesalahan, saya akan mengingat kesalahan yang pernah terjadi					
2	Saya akan melupakan semua kesalahan yang telah terjadi					
3	Saya akan berusaha dari pada hanya memikirkan bagaimana masalah saya terselesaikan					
4	Saya berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan suatu permasalahan					
5	saya akan segera mencari cara untuk menyelesaikan masalah					
6	saya suka mengulur-ulur waktu dalam melakukan pekerjaan					
7	Saya dapat bertahan dalam menyelesaikan masalah yang sulit sampai selesai					
8	Saya berharap masalah akan terbantu ketika saya berdiskusi dengan orang terdekat					
9	jika saya merasa bingung dalam menyelesaikan permasalahan akan saya diamkan tanpa mencari jalan keluar					
10	Membicarakan penyelesaian masalah dengan teman, memepercepat penyelesaian yang sedang saya hadapi.					
11	Ketika mendapatkan masalah, saya akan curhat kepada sahabat yang memahami saya					
12	setiap kali saya merasa putus asa dalam menyelesaikan masalah,					

	saya berdoa kepada tuhan agar diberikan kemudahan dalam menyelesaikan masalah					
13	ketika sedang terpuruk saya merasa bahwa tuhan tidak memberikan jalan kemudahan					
14	Permasalahan yang datang membuat saya tidak mempunyai gairah beraktivitas lainnya.					
15	saya mampu bertanggungjawab dengan hasil dari pekerjaan saya, karena saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakannya					
16	ketika atasan memberikan arahan tentang pekerjaan yang baik, saya menerimanya dengan senang hati					
17	saya mengabaikan arahan dari atasan karena menurut saya tidak begitu penting					
18	saat emosi saya tidak stabil, saya memilih diam sejenak untuk menenangkan diri dari pada meluapkannya					
19	ketika emosi naik saya langsung marah-marah dengan orang lain					
20	Ketika mendapat masalah, saya mempertimbangkan beberapa cara penyelesaian masalah yang sesuai dengan masalah tersebut					

21	Ketika mendapat masalah, Saya lebih suka menunda dalam menyelesaikan masalah					
22	walaupun saya sering terpuruk sebab masalah saya yang berat, tetapi saya percaya mampu menyelesaikannya dengan baik					
23	saya merasa putus asa, ketika kerja keras saya kurang sesuai dengan harapan atasan					
24	saya kurang yakin dengan konsep dalam diri, karena saya asal-asalan dalam mengerjakan pekerjaan					
25	salah satu cara saya bangkit dari keterpurukan, saya membayangkan apabila sukses pasti orang tua akan bangga					
26	ketika saya merasa depresi memikirkan masalah yang berat, saya melakukan perilaku negative (minum alcohol, merokok, dsb)					
27	ketika putus asa dalam mengerjakan pekerjaan, saya akan membayangkan sesuatu yang saya inginkan sehingga kembali bersemangat					
28	saya menghindari masalah yang sedang saya hadapi dengan menghabiskan waktu dengan					

	bermain setiap hari/sepanjang waktu					
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

2. SKALA B ITEM VALID

NO	AITEM	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu dan yakin menghadapi tantangan dalam menghadapi kehidupan					
2	Saya merasa ragu menghadapi tantangan dalam kehidupan setelah berhenti bekerja					
3	Saya merasa masih produktif walaupun telah diberhenti bekerja					
4	Saya tidak dapat melakukan hal produktif lagi setelah berhenti bekerja					
5	Setelah berhenti bekerja tidak menjadi penghambat untuk tetap aktif dalam kegiatan lain					
6	Setelah berhenti bekerja saya menjadi pasif dalam berkegiatan di luar pekerjaan lama saya					
7	Saya merasa sederajat dengan pekerja atau rekan-rekan saya yang lain					
8	Saya merasa berbeda dengan rekan-rekan saya karena telah berhenti bekerja					
9	Walaupun telah berhenti bekerja orang sekitar saya masih menghormati saya					
10	Keberadaan dan pemikiran saya masih diterima oleh orang lain.					

11	Saya merasa orang lain tidak menerima keberadaan saya setelah tidak bekerja					
12	Saya merasa kehidupan saya tetap sama walaupun telah berhenti bekerja					
13	Kehidupan saya mulai berubah semenjak berhenti bekerja					
14	Saya merasa senang hanya berdiam diri di rumah dengan keluarga setelah berhenti bekerja					
15	saya akan melakukan segala pekerjaan untuk mengisi waktu kosong					
16	Ketika mengerjakan sesuatu, saya akan menerima konsekuensi yang akan terjadi					
17	Saya akan mengerjakan sesuatu tanpa menerima apa yang terjadi ke depannya					
18	Mengakui kesalahan atas kekurangan adalah hal yang baik menurut saya					
19	Kesalahan yang saya lakukan disebabkan oleh perbuatan orang lain					
20	Jika melakukan suatu kesalahan, saya akan menghadapi hal tersebut					
21	Saya akan cenderung menghindari ketika ada permasalahan yang dikarenakan perbuatan saya					
22	Saya menerima dan yakin menjalani kehidupan yang saya alami saat ini					
23	Saya merasa malu menjalani kehidupan dengan keadaan saat ini					

24	Keadaan yang saya alami saat ini membuat saya tidak yakin menjalani kehidupan					
25	Saya merasa percaya diri mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang saya miliki, meskipun hasilnya gagal ataupun berhasil					
26	Saya menerima kritikan dan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut					
27	Saya merasa tersinggung ketika mendapat celaan dari orang lain					
28	Saya menerima pujian dan saran dari orang lain					
29	saya akan mempertimbangkan semaksimal mungkin saran dari orang lain					
30	saya mengabaikan saran dari orang lain yang tidak kenal					
31	Saya merasa pujian maupun celaan orang lain adalah sesuatu yang membangun					
32	Saya merasa tidak berguna dengan keadaan saya saat ini yang sudah tidak bekerja lagi					
33	Saya berusaha semaksimal mungkin untuk mengembangkan bakat yang saya punya					
34	saya ragu dengan bakat apa yang saya punya					
35	Saya percaya pada kemampuan diri sendiri					
36	saya akan meminta orang lain mengerjakan pekerjaan saya					

3. SKALA C ITEM VALID

NO	AITEM	SS	S	N	TS	STS
1	saya segera meminta maaf dan merubah keadaan setelah melakukan kesalahan					
2	saya mampu menentukan strategi baru untuk mendapatkan pekerjaan baru					
3	saya mampu untuk segera bangkit dan berusaha lebih keras ketika mengalami kegagalan					
4	melakukan hal yang saya senangi adalah cara untuk mengatasi kekesalan					
5	saya ingin orang lain juga merasakan di berhentikan dari pekerjaan					
6	saya mampu meredakan marah ketik orang lain menanyakan pekerjaan baru					
7	Saya akan memaki orang yang tidak sengaja menyakiti diri saya					
8	saya akan tetap berusaha keras untuk mencari pekerjaan yang baru					
9	saya dapat memahami bahwa kegagalan yang terjadi akibat kurang tenang ketika bekerja					
10	saya kurang mengerti apa yang menyebabkan dikeluarkan dari pekerjaan					
11	saya mampu memahami ketika mendapat teguran dari leader akibat kesalahan					

12	saya memahami ketika dikeluarkan dari kerja karena banyak kesalahan yang terjadi					
13	saya memahami sudah banyak tegerun yang diterima sehingga diberhentikan dari tempat kerja					
14	saya kurang memahami kenapa masuk daftar yang terkena pemutusan hubungan kerja					
15	saya dapat mengerti bahwa saya dikeluarkan akibat tempat bekerja mengalami penurunan hasil					
16	saya kurang dapat memahami kenapa di keluarga saja juga disalahkan karena berhenti bekerja					
17	saya bisa memahami bahwa hasil produksi masih jauh dari kata sempurna sehingga dikeluarkan					
18	saya kurang paham kenapa performa kerja menurun yang mengakibatkan diberhentikan					
19	saya mampu meredakan rasa marah ketika diberitahu diberhentikan dari pekerjaan					
20	saya sulit menghilangkan rasa kesal pada orang yang memberhentikan dari pekerjaan					
21	saya mampu mengerti diberhentikan dari pekerjaan adalah salah satu resiko ketika bekerja					
22	saya sulit menghilangkan putus asa setelah di berhenti dari pekerjaan					
23	saya tetap sabar ketika rekan kerja ada yang senang karena saya dikeluarkan					

24	saya sulit menghilangkan rasa panik ketika ditanya akan cari pekerjaan lain dimana					
25	meski keluarga menanyakan akan bekerja dimana lagi saya tetap menjawabnya dengan tenang					
26	saya merasa tersinggung ketika diremehkan belum mendapatkan pekerjaan kembali					
27	saya akan melawan jika ada orang yang menyalahkan semua kesalahan akibat salah saya					
28	saya merasa hilang percaya diri ketika di tempat pekerjaan baru nanti					
29	saya akan tetap menjawab pertanyaan ketika teman ada yang menanyakan kesalahan apa yang terjadi					
30	saya merasa iri dengan teman kerja yang masih bekerja di tempat kerja yang dulu					

Lampiran 4

SKOR RESPONDEN

N	PENERIMAAN DIRI (X1)	REGULASI EMOSI (X2)	<i>COPING STRESS</i> (Y)
	TOTAL X1	TOTAL X2	TOTAL Y
N1	144	109	110
N2	133	100	84
N3	136	96	112
N4	124	94	88
N5	116	94	89
N6	132	102	92
N7	135	101	119
N8	134	102	114
N9	129	101	112
N10	128	102	112
N11	125	94	100
N12	141	113	109
N13	140	103	117
N14	135	112	129
N15	153	130	124
N16	120	105	106
N17	121	91	87
N18	148	118	116
N19	147	113	125
N20	116	116	98
N21	126	107	119
N22	108	101	105
N23	172	117	120
N24	120	102	96
N25	162	137	125
N26	156	130	125
N27	163	138	124
N28	154	122	126
N29	142	120	132
N30	139	111	110
N31	136	108	113
N32	160	131	126
N33	153	133	131
N34	158	125	125
N35	164	127	124
N36	167	134	132

N37	162	137	121
N38	159	131	125
N39	150	127	124
N40	108	90	84
N41	160	130	119
N42	161	134	125
N43	160	135	124
N44	161	146	129
N45	163	144	129
N46	162	138	130
N47	169	138	134
N48	161	132	124
N49	150	125	130
N50	152	138	130
N51	156	133	128
N52	152	133	128
N53	145	119	123
N54	152	136	125
N55	157	134	130
N56	147	120	122
N57	160	134	129
N58	144	127	131
N59	154	121	121
N60	144	131	122
N61	133	102	115
N62	142	117	116
N63	114	101	113
N64	126	98	88
N65	118	98	85
N66	123	105	101
N67	147	122	132
N68	159	141	131
N69	130	100	86
N70	111	100	93
N71	113	97	88
N72	109	99	85
N73	153	119	125
N74	137	107	109
N75	129	100	89
N76	134	115	104
N77	108	102	92
N78	125	97	87
N79	138	121	113

N80	129	114	98
N81	133	98	113
N82	141	103	89
N83	127	103	106
N84	130	106	111
N85	118	100	95
N86	122	99	93
N87	110	100	91
N88	112	95	98
N89	141	116	114
N90	79	51	93
N91	104	95	113
N92	100	100	89
N93	89	78	103
N94	102	73	94
N95	104	78	99
N96	91	72	78
N97	103	90	80
N98	101	96	92
N99	99	69	76
N100	172	142	136
N101	87	73	91
N102	75	65	80
N103	128	120	111
N104	73	66	91
N105	62	58	69
N106	108	77	106
N107	92	83	90
N108	69	60	45
N109	121	100	94
N110	103	72	111
N111	80	82	75
N112	103	89	100
N113	112	100	119
N114	109	95	87
N115	119	97	103
N116	79	77	98
N117	83	71	75
N118	84	56	98
N119	124	112	111
N120	99	82	111
N121	146	118	113
N122	73	72	78

N123	100	91	99
N124	120	84	107
N125	124	85	92
N126	87	66	69
N127	87	71	80
N128	105	95	107
N129	119	92	112
N130	115	68	110
N131	92	78	108
N132	127	98	101
N133	89	79	95
N134	134	97	104
N135	100	90	87
N136	114	99	107
N137	135	99	110
N138	121	101	88
N139	121	103	93
N140	64	42	42
N141	86	98	101
N142	119	89	108
N143	72	85	99
N144	90	66	90
N145	99	87	90
N146	89	74	93
N147	83	60	97
N148	106	92	108
N149	70	58	71
N150	152	110	119
N151	111	87	97
N152	117	102	91
N153	86	70	73
N154	102	110	114
N155	137	102	111
N156	87	76	80
N157	110	99	77
N158	113	87	81
N159	106	88	80
N160	110	97	94
N161	69	54	78
N162	107	94	92
N163	97	80	107
N164	75	77	62
N165	64	47	87

N166	126	107	107
N167	126	96	98
N168	118	96	93
N169	107	98	109
N170	122	102	112
N171	105	87	100
N172	66	54	86
N173	102	84	82
N174	67	70	88
N175	130	99	110
N176	122	104	102
N177	118	90	87
N178	124	102	87
N179	116	97	113
N180	75	58	94
N181	97	86	90
N182	115	94	87
N183	89	73	82
N184	87	71	104
N185	131	106	114
N186	92	103	108
N187	115	100	84
N188	115	99	102
N189	116	92	91
N190	123	107	93
N191	64	47	41
N192	102	87	79
N193	123	81	97
N194	114	99	100
N195	116	113	96
N196	109	101	108
N197	115	96	89
N198	91	77	81
N199	105	76	106
N200	101	78	93
N201	79	62	78
N202	80	73	70
N203	144	104	117
N204	92	71	83
N205	123	92	108
N206	119	102	122
N207	90	69	99
N208	82	54	101

N209	127	92	90
N210	87	99	93
N211	130	111	117
N212	94	88	90
N213	89	77	84
N214	90	78	91
N215	118	97	123
N216	90	84	105
N217	133	116	117
N218	65	72	97
N219	115	100	91
N220	122	86	95
N221	124	113	102
N222	77	52	101
N223	74	65	90
N224	107	97	132
N225	81	65	78
N226	46	41	40
N227	114	98	99
N228	114	90	97
N229	111	102	97
N230	159	135	123
N231	152	134	111
N232	162	138	130
N233	163	132	128
N234	138	117	111
N235	141	95	103
N236	132	112	103
N237	141	114	108
N238	137	115	111
N239	151	131	125
N240	151	134	119
N241	135	103	108
N242	133	108	124
N243	134	112	109
N244	139	117	112
N245	137	102	107
N246	140	118	106
N247	135	115	107
N248	141	118	109
N249	143	120	112
N250	171	140	130
N251	114	89	86

N252	110	113	85
N253	150	142	131
N254	140	119	109
N255	140	101	109
N256	130	101	106
N257	159	135	133
N258	142	119	109
N259	137	104	108
N260	125	122	111

Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Tulus Wahyu Saputro
2. Tempat & Tanggal Lahir : Grobogan, 23 Februari 2000
3. Alamat Rumah : Dusun Sidomulyo RT 02 RW 06
Desa Kenteng Kec. Toroh Kab. Grobogan.
4. HP : 082280821172
5. Email : tuluswahyu51@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
 - a. SD N 4 Kenteng
 - b. MTs Tarbiyatul Athfal
 - c. MA Shofa Marwa
 - d. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Nonformal :
 - a. TPQ Darul Muttaqin
 - b. PP. Daarun Najaah
 - c. Pelatihan Asisten Perawat di Lembaga Vidya Persada.

C. Pengalaman Organisasi

1. Pengalaman Organisasi
 - a. Komisi C Senat mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2020-2021)
 - b. Divisi keagamaan UKM Jazwa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2020)