

***Self-Regulation* Perannya terhadap Penerimaan Diri Tentara Penyandang Disabilitas di Pusat Rehabilitasi Kementerian Pertahanan Republik Indonesia**

Dita Suci Ardilla¹, Laila Meiliyandrie Indah Wardani^{2*}

Universitas Mercu Buana

email: 1deetha.laruku@gmail.com, 2laila.meiliyandrie@mercubuana.ac.id

*Corresponding Author

Abstract. Soldiers with disabilities have difficulties in carrying out their work, making it difficult for them to achieve self-acceptance. Self-acceptance is the extent to which a person can realize and acknowledge personal characteristics and use them in living continuity. In achieving good self-acceptance, soldiers with disabilities should be able to set major life goals for themselves. This relates to how soldiers with disabilities are able to achieve self-regulation. The purpose of this study was to obtain an overview of the effect of self-regulation on self-acceptance of soldiers with disabilities at the Rehabilitation Center of the Ministry of Defense of the Republic of Indonesia (PUSREHAB KEMHAN RI). The study population was soldiers with disabilities totaling 75 people ranging in age from 23-65 years. The data analysis used in this study is simple linear regression analysis, the results show that there is an effect of self-regulation on self-acceptance in soldiers with disabilities. This research hopes to be a reference material for rehabilitation centers in dealing with and understanding soldiers who experience disabilities due to carrying out their duties, especially in terms of accepting their current situation by managing their emotions so they can adapt to their physical changes.

Keywords: *disability, self-acceptance, self-regulation, army, rehabilitation center*

Abstrak. Keadaan disabilitas yang dimiliki oleh para tentara mengakibatkan mereka kesulitan dalam menjalani pekerjaannya sehingga sulit dalam mencapai penerimaan dirinya. Penerimaan diri adalah sejauhmana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan. Dalam mencapai penerimaan diri yang baik, para tentara penyandang disabilitas hendaknya dapat menetapkan tujuan hidup yang utama untuk diri mereka sendiri. Hal ini berkaitan dengan bagaimana para tentara penyandang disabilitas mampu dalam mencapai self-regulation. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran pengaruh self-regulation terhadap penerimaan diri pada tentara penyandang disabilitas di Pusat Rehabilitasi Kementerian Pertahanan Republik Indonesia (PUSREHAB KEMHAN RI). Populasi penelitian adalah para tentara penyandang disabilitas yang berjumlah 75 orang rentang usia antara 23-65 tahun. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana, hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self-regulation terhadap penerimaan diri pada tentara penyandang disabilitas. Penelitian ini berharap dapat menjadi bahan referensi bagi pusat rehabilitasi dalam menghadapi dan memahami para tentara yang mengalami disabilitas karena menjalankan tugasnya terutamanya dalam hal menerima keadaan dirinya saat ini dengan mengelola emosi sehingga dapat beradaptasi dengan perubahan fisiknya.

Kata Kunci: disabilitas, penerimaan diri, self-regulation, tentara, pusat rehabilitasi

Unggah:	Revisi:	Diterima:
23-02-2021	14-03-2021	17-04-2021

Pendahuluan

Pada hakikatnya Tuhan Yang Maha Esa menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya walaupun di dalam diri setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan. Semua manusia menginginkan kehidupan yang sangat sempurna dan menjalani kehidupan sesuai dengan apa yang diharapkan. Sama halnya dengan apa yang diharapkan oleh para tentara penyandang disabilitas di Pusat Rehabilitasi Kementerian Pertahanan Indonesia (PUSREHAB KEMHAN R.I). Akan tetapi, pada kenyataannya peristiwa yang tidak diinginkan terjadi saat mereka melakukan tugasnya, seperti seseorang yang mengalami kecelakaan, bertempur di medan perang, dan lain-lain yang dapat menimbulkan luka sehingga merusak kesempurnaan tubuh yang dimiliki sehingga membuatnya kehilangan bagian dari tubuhnya maupun kehilangan fungsi bagian tubuhnya atau menyandang disabilitas.

Perubahan fisik yang terjadi selain menimbulkan trauma psikologis juga menimbulkan persoalan sosial bagi mereka seringkali kondisi tersebut memunculkan konflik batin bagi korban yang bersangkutan untuk bisa menerima kenyataan bahwa kondisi fisik mereka sudah tidak seperti dulu (Lestari, 2013). Penting bagi para tentara penyandang disabilitas untuk mampu keluar dari berbagai macam kondisi menekan baik kondisi yang muncul dari dalam diri seperti perasaan rendah diri, minder, frustrasi, mengisolasi diri, yang mengakibatkan munculnya penolakan terhadap diri. Lestari (2013) mengatakan disabilitas merupakan suatu kondisi yang tidak diinginkan oleh setiap individu karena dengan keadaan disabilitas individu mempunyai keterbatasan atau hambatan untuk melakukan aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari.

Istilah disabilitas merupakan salah satu upaya untuk merekonstruksi pandangan, pemahaman dan persepsi masyarakat pada seorang penyandang disabilitas yaitu seseorang yang tidak normal, cacat dan tidak mempunyai kemampuan (Purnaningtyas, 2013). Disabilitas adalah seseorang yang keadaan fisik atau sistem biologisnya berbeda dengan orang lain pada umumnya (Purnaningtyas, 2013). Menurut Hammerman dan Mainowski (dalam Wrastari & Handadari,

2003), keadaan cacat tubuh adalah suatu keadaan dengan adanya keterbatasan kapasitas yang dimiliki individu dalam melakukan aktivitas. Feist & Feist (2020) mengatakan bahwa kekurangan yang terdapat pada salah satu bagian tubuh individu dapat mempengaruhi individu tersebut secara keseluruhan.

Para tentara penyandang disabilitas akibat kecelakaan bekerja dan berperang akan mendapatkan rehabilitasi selama kurang lebih 4,5 bulan di PUSREHAB KEMHAN. Adanya hambatan fisik yang dialami oleh para tentara, biasanya membuat mereka cenderung sulit untuk menjalankan tugas-tugas yang telah diberikan. PUSREHAB KEMHAN hadir untuk memberikan pelayanan berupa rehabilitasi medik, vokasional dan sosial bagi para tentara disabilitas. Hal ini bertujuan agar para tentara disabilitas dapat hidup mandiri dan bisa lebih berguna dimasyarakat dengan keterbatasan fisik yang mereka punya serta meningkatkan rasa percaya diri untuk penerimaan diri yang lebih baik.

Penyandang disabilitas yang disebabkan oleh kecelakaan kerja dan peperangan biasanya akan lebih sulit menerima keadaan yang terjadi pada dirinya dibandingkan dengan orang yang mengalami disabilitas sejak lahir. Hal ini di perkuat dengan hasil penelitian oleh Suhartono (dalam Wrastari & Handadari, 2003) yang menyebutkan bahwa pada penyandang disabilitas yang diperoleh sejak lahir pada umumnya lebih dapat menyesuaikan diri karena proses penyesuaian itu terbentuk dan berkembang bersamaan dengan keadaan tubuhnya yang cacat. Menurut Cole (dalam Wrastari & Handadari, 2003) penyandang disabilitas sejak lahir menunjukkan mekanisme penyesuaian yang lebih baik dibandingkan dengan penyandang disabilitas bukan sejak lahir.

Lewis (dalam Wrastari & Handadari, 2003) mengatakan kondisi kecacatan pada penyandang disabilitas seringkali menghadapkan mereka pada kenyataan bahwa dirinya berbeda dengan individu yang lain yang tidak menyandang cacat tubuh, sehingga keadaan ini akan mempengaruhi pandangan individu tersebut tentang keberadaan dirinya, dan akan mempengaruhi pula penerimaan diri individu terhadap kekurangan yang dihadapi. Orang yang mampu menghadapi segala resiko yang terjadi dalam kehidupannya adalah orang yang mampu menerima dirinya dengan baik.

Penerimaan diri menurut Handayani, Ratnawanti & Helmi (1998) adalah suatu upaya yang dilakukan seseorang dimana orang tersebut dapat memaklumi segala bentuk kekurangan dan kelebihan yang mereka punya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri dapat dicapai apabila aspek-aspek dari *self* dalam keadaan *congruence*, dimana penerimaan diri individu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (*real self*) dan keadaan yang diinginkannya (*ideal self*). Penerimaan ditandai dengan sikap positif, adanya pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individual tetapi menyertakan pengakuan terhadap tingkah lakunya (Handayani, Ratnawanti, & Helmi, 1998).

Ada beberapa karakteristik penerimaan diri menurut Sheerer yang kemudian di modifikasi oleh Berger (Denmark, 1973) yaitu, nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritik dan saran subjektif mungkin, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak malu atau rendah diri.

Hurlock (2017) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, yaitu: a) pemahaman diri, b) harapan dan realitas, c) tidak hadirnya hambatan-hambatan dari lingkungan, d) tingkah laku sosial yang mendukung (dukungan sosial), e) tidak adanya tekanan emosi yang berat, f) sukses yang terjadi, g) identifikasi bagi orang yang memiliki penyesuaian diri baik, h) cara seseorang melihat diri sendiri, i) pendidikan yang baik pada masa kanak-kanak.

Teori penerimaan diri Jersild (Florentina, 2008; Meilinda, 2013) mengemukakan beberapa aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut : 1) persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan, 2) sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain, 3) perasaan infeoritas sebagai gejala penolakan diri, 4) respon atas penolakan dan kritikan, 5) keseimbangan antara "*real self*" dan "*ideal self*", 6) penerimaan diri dan penerimaan orang lain, 7) penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri, 8) penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup, 9) aspek moral penerimaan diri, 10) sikap terhadap penerimaan diri. Oleh karena itu,

dalam mencapai penerimaan diri yang baik, para tentara penyandang disabilitas hendaknya dapat menetapkan tujuan hidup yang utama untuk diri mereka sendiri. Hal ini berkaitan dengan bagaimana para tentara penyandang disabilitas mampu dalam melakukan *self-regulation* dengan cara mengontrol perasaan, pikiran serta perilaku untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

Disebutkan dalam Alfiana (2013) bahwa *self-regulation* mempunyai peran yang sangat besar dalam menunjang keberhasilan individu. Dengan demikian *self-regulation* mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan tersebut. Friedman & Schustack (2016) mengatakan *self-regulation* adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Seseorang dikatakan telah mencapai regulasi dirinya, apabila seseorang tersebut mampu menetapkan apa yang menjadi tujuan utamanya (Kurniawan & Meyliandrie, 2014).

Para tentara penyandang disabilitas diharapkan mampu untuk meraih *self-regulation* dan mencapai tujuan dari apa yang mereka inginkan. Keadaan cacat bukanlah menjadi penghalang bagi seseorang untuk mencapai *self-regulation*. Apabila para tentara penyandang disabilitas mampu dalam mencapai *self-regulation*, maka akan mempermudah jalan mereka untuk dapat menerima diri mereka apa adanya. Penetapan pencapaian tujuan yang dilakukan dalam proses *self-regulation* akan menghasilkan penerimaan diri yang baik pada tentara penyandang disabilitas tersebut.

Self-regulation memiliki tujuh aspek yang diungkapkan oleh Miller & Brown (1991), yaitu: *receiving* (penerimaan informasi), *evaluating* (mengevaluasi informasi dan membandingkannya dengan norma-norma), *triggering* (mendorong perubahan), *searching* (mencari pilihan), *formulating* (merumuskan rencana), *implementing* (menerapkan rencana), *assessing* (menilai efektivitas rencana, mengevaluasi tahap 1 dan 2). Sedangkan menurut Pramitya & Valentina (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulation* adalah 1). Faktor internal, faktor internal terdiri dari *self-observation* atau observasi diri adalah pengamatan pribadi yang dilakukan oleh individu, *judgmental process* atau proses penilaian adalah membandingkan perilaku dengan norma atau standar yang menjadi acuan individu, dan *self-response* atau reaksi diri adalah reaksi-reaksi yang timbul berdasarkan hasil pengamatan diri; 2). Faktor eksternal, yang terdiri dari standard atau dasar perilaku. Dasar perilaku menjadi acuan dalam mengevaluasi tingkah laku dan *reinforcement*

yaitu penguatan yang menjadi hal yang digunakan untuk mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Zimmerman (dalam Widawati, 2008) sendiri berpendapat bahwa dalam proses perkembangannya, individu memerlukan suatu kemampuan *self-regulation* sedemikian rupa, sehingga dapat digunakan sebagai alat adaptasi terhadap setiap perubahan yang ada di sekelilingnya. Melihat kenyataan yang terjadi pada militer di PUSREHAB KEMHAN, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah *self-regulation* berperan dalam penerimaan diri tentara penyandang disabilitas yang berada di Pusat Rehabilitasi Kementerian Pertahanan Republik Indonesia (PUSREHAB KEMHAN RI). Oleh karena itu, hipotes penelitian ini adalah terdapat peran *self-regulation* terhadap penerimaan pada tentara yang mengalami disabilitas. Penelitian ini diharapkan dapat menutupi gap pada penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak pada individu secara umumnya atau dikatakan "normal", sedangkan pada penelitian ini ingin mengetahui apakah *self-regulation* yang dimaksudkan dapat berperan secara efektif pada individu-individu yang mengalami disabilitas terutamanya para tentara yang mengalami disabilitas bukan bawaan lahir tapi karena menjalankan tugas yang harus dijalankannya saat melakukan pekerjaannya.

Metode

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah para tentara yang mengalami disabilitas dan berada dalam perawatan di Pusat Rehabilitasi Kementerian Pertahanan Republik Indonesia (PUSREHAB KEMHAN RI). Jumlah total populasi sebanyak 75 orang, dengan jumlah yang terbatas maka seluruh populasi dijadikan partisipan pada penelitian ini. Sebelum dilakukan pengambilan data para partisipan diminta kesediaannya untuk mengisi *inform concern* dan setelah mendapatkan kesediaan dan persetujuan barulah pengambilan data dilakukan baik dengan cara dibacakan oleh peneliti kemudian dibantu untuk mengisikan ataupun diisi langsung oleh para partisipan tersebut. Adapun kriteria dari partisipan penelitian adalah sebagai berikut: (1) Subjek adalah orang-orang yang berada dalam organisasi kemiliteran atau tentara, (2) Berusia 23 tahun - 62 tahun, (3) Penyandang disabilitas, (4) Subjek adalah orang-orang yang sedang mendapatkan pengarahan, pelatihan dan pengobatan di PUSREHAB KEMHAN.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrument alat ukur yaitu *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) dan *Berger's Self-Acceptance Scale Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) disusun berdasarkan aspek-aspek *self-regulation* yang dikemukakan oleh Miller dan Brown (1991) dan didapatkan Cronbach's *Alpha* sebesar 0,912. Sedangkan penerimaan diri menggunakan *Berger's Self-Acceptance Scale* yang terdiri dari 63 item berdasarkan karakteristik penerimaan diri oleh Sheerer yang kemudian di modifikasi Berger (Denmark, 1973). Adapun karekteristik yang dimaksudkan yaitu a) Nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar, b) Keyakinan menjalani hidup, c) Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, d) Mampu menerima kritik dan saran subjektif mungkin, e) Tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, f) Menganggap dirinya sama dengan orang lain, g) Tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, h) Tidak menganggap diriya berbeda dari orang lain, i) Tidak malu atau rendah diri. Nilai *Cronbach's Alpha* *Berger's Self-Acceptance Scale* sebesar 0,868.

Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana yaitu metode statistik yang digunakan untuk mengukur besarnya hubungan linier antara dua variabel yaitu penerimaan diri dan *self-regulation*, sehingga dalam penelitian dapat dilihat seberapa besar peran *self-regulation* dalam mempengaruhi penerimaan diri. Sebelum dilakukan analisis regresi linier sederhana, dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapat pada penelitian ini terdistribusi data normal atau tidak. Hasil uji normalitas yang dilakukan didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar .988 ($p=.283$) untuk *self-regulation* dan .687 ($p=.733$) untuk penerimaan diri. Hasil ini menunjukkan bahwa uji normalitas terpenuhi yang artinya bahwa data penelitian ini terdistribusi dengan normal. Uji asumsi berikutnya yang dilakukan adalah uji homogenitas, pad uji ini didapatkan nilai *Levene Statistic* sebesar 1.261 ($p=.230$). Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa yang didapatkan pada penelitian ini berasal dari populasi yang sama. Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk memastikan bahwa antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung dapat dihubungkan dengan garis lurus, jika dapat membentuk

sebuah garis lurus maka variabel bebas dan variabel tergantung tersebut dapat dikorelasikan. Hasil pada uji linearitas menunjukkan bahwa mean square $.797$; $F(70,71) = 9.547$; $p = .054$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian yang didapatkan memenuhi asumsi linearitas sehingga dapat dilakukan analisis yang lebih lanjut utk menguji hipotesa penelitian ini, yaitu analisis regresi linier sederhana.

Hasil

Analisis Deskriptif

Subjek yang menjadi responden dalam penelitian ini merupakan populasi tentara penyandang disabilitas yang berada di PUSREHAB KEMHAN, dan subjek dalam penelitian ini berjumlah 75 orang.

Tabel 1.
Gambaran Umum Subjek

Pendidikan Militer			Status			Usia		
SECATA	36	48%	Kawin	60	80%	23-32	17	22,7%
SECABA	29	38,7%	Lajang	15	20%	33-42	19	25,3%
SECAPA	10	13,3%				43-53	23	30,7%
						53-62	16	21,3%
TOTAL	75	100%		75	100%		75	100%

Tabel 1 menunjukkan subjek dalam penelitian ini sebanyak 75 orang. Subjek dalam penelitian ini menempuh pendidikan militer yang terdiri dari tiga jenis pendidikan militer, yaitu: SECATA (Sekolah Calon Tamtama), SECABA (Sekolah Calon Bintara) dan SECAPA (Sekolah Calon Perwira). Jumlah subjek yang menempuh pendidikan militer SECATA berjumlah 36 orang dengan jumlah persentase sebesar 48,0%, sedangkan jumlah subjek dengan pendidikan militer SECABA berjumlah 29 orang dengan persentase sebesar 38,7% dan subjek yang menempuh pendidikan militer SECAPA berjumlah 10 orang dengan persentase sebesar 13,3%, sehingga total keseluruhan subjek berjumlah 75 orang dengan persentase keseluruhan sebesar 100%. Dari hasil pendidikan yang ditempuh, dapat kita lihat bahwa kebanyakan subjek yang menjadi responden menempuh pendidikan militer SECATA, sedangkan subjek yang menempuh pendidikan militer SECAPA menjadi responden dengan jumlah yang sangat sedikit.

Pada tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa subjek dengan status kawin berjumlah 60 orang dengan jumlah persentase sebanyak 80% sedangkan pada subjek yang berstatus lajang dapat dilihat jumlahnya sebesar 15 orang dengan persentase sebanyak 15%. Sehingga total keseluruhan subjek berjumlah 75 orang dengan hasil keseluruhan persentase sebesar 100%. Dari tabel ini dapat kita tarik kesimpulan bahwasannya subjek yang menjadi responden penelitian lebih banyak yang berstatus kawin dibandingkan dengan yang masih lajang.

Pada jarak usia terlihat bahwa subjek dengan jarak usia 23-32 tahun berjumlah 17 orang dengan persentase sebesar 22,7%, subjek dengan jarak usia 33-42 tahun berjumlah 19 orang dengan persentase sebesar 25,3%, sedangkan untuk subjek dengan jarak usia 43-52 tahun berjumlah 23 orang dengan persentase sebesar 30,7% dan subjek dengan jarak usia 53-62 tahun berjumlah 16 orang dengan persentase 21,3%. Dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa dari rentang usia yang lebih dominan mendapatkan persentase tertinggi adalah jarak usia 43-52 tahun dengan subjek berjumlah 23 orang dengan persentase 30,7%. Sedangkan dalam kategori ini yang mendapatkan hasil dengan persentase terendah adalah jarak usia 53-62 tahun dengan subjek berjumlah 16 orang dengan persentase 21,3%.

Pada kategorisasi tingkat penerimaan diri berdasarkan norma hipotetik, terdapat 36 item pernyataan dengan 5 (lima) pilihan, yaitu (STS, TS, R, S, SS), sehingga memiliki skor norma hipotetik dengan nilai tertinggi 132 dan nilai terendah 84 dengan *mean* 108 dan *standar deviasi* 24, sedangkan jika dilihat berdasarkan norma empirik, nilai tertinggi sebesar 110 dan nilai terendah 32 dengan *mean* 74 dan *standar deviasi* 14.

Tabel 2.

Deskripsi Perbandingan Norma hipotetik dan Norma Hipotetik Penerimaan Diri		
Kategori	Norma Hipotetik	Norma empirik
Nilai Tertinggi (Xt)	132	110
Nilai Rendah (Xr)	84	32
<i>Mean</i>	108	74
Standar Deviasi (SD)	24	14

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwasannya nilai standar deviasi norma hipotetik lebih besar daripada norma empirik ($24 > 14$). Simpangan pada data empiric lebih kecil daripada data hipotetiknya. Selain itu juga nilai *mean* yang didapatkan pada kategorisasi empirik lebih kecil

daripada *mean* hipotetik, hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada tentara yang mengalami disabilitas tidak sebaik pada individu yang tidak mengalami disabilitas.

Tabel 3.
Kategorisasi Tingkat Penerimaan Diri Berdasarkan Norma empiric

Kategori	Norma empirik	Frekuensi Perolehan	Persentase
Tinggi	95 – 105	5	6,7%
Sedang	80 – 90	55	73,3%
Rendah	53 – 75	15	20,0%
Total		75	100%

Pada kategorisasi tingkat penerimaan diri berdasarkan norma empirik terhadap responden, dalam hal ini peneliti menggunakan jarak interval yang dapat dilihat berdasarkan nilai minimum dan maksimum yang didapatkan dari hasil responden. hal ini untuk melihat perbedaan yang lebih jelas diantara dimensi yang ada.

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa penerimaan diri pada norma empirik sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 55 dengan jumlah persentase sebesar 73,3%, sedangkan pada kategori rendah mendapatkan jumlah sebanyak 15 dengan persentase 20,0%, dan pada kategori tinggi mendapatkan jumlah sebanyak 5 dengan jumlah persentase 6,7%. Jadi pada tingkat penerimaan diri berdasarkan kategorisasi norma empirik, jumlah yang paling dominan berada pada kategori sedang dengan frekuensi perolehan sebanyak 55 dengan persentase yang didapatkan sebesar 73,3%.

Selanjutnya, pada kategorisasi tingkat *self-regulation* berdasarkan norma hipotetik, terdapat 63 item pernyataan dengan 5 (lima) pilihan, yaitu (STS, TS, R, S, SS), sehingga memiliki skor norma hipotetik dengan nilai tertinggi sebesar 231 dan nilai terendah sebesar 147 dengan jumlah *mean* 189 dan *standar deviasi* 42. Sedangkan pada norma empiric nilai tertinggi sebesar 234 dan nilai terendah sebesar 128 dengan jumlah *mean* sebanyak 182 dan *standar deviasi* 21.

Tabel 4.
Deskripsi Perbandingan Norma hipotetik dan Norma empirik *Self-Regulation*

Kategori	Norma hipotetik	Norma empirik
Nilai Tertinggi (Xt)	231	234

Nilai Rendah (Xr)	147	128
Mean	189	182
SD	42	21

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai standar deviasi pada norma hipotetik lebih besar daripada norma empirik ($42 > 21$). Sedangkan nilai *mean* yang didapatkan pada kategorisasi empirik lebih kecil daripada *mean* hipotetik, meskipun jarak perbedaannya tidak terlalu hal ini menunjukkan bahwa *self-regulation* pada tentara yang mengalami disabilitas tidak sebaik pada individu yang tidak mengalami disabilitas.

Tabel 5.
Kategorisasi *Self-Regulation*

Kategori	Norma empirik	Frekuensi Perolehan	Persentase
Tinggi	203 – 210	11	14,7%
Sedang	180 – 195	51	68,0%
Rendah	161 – 175	13	17,3%
Total		75	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwasannya tingkat *self-regulation* pada norma empirik yang berada pada kategori sedang adalah sebanyak 51 orang dengan hasil persentase sebesar 68%, selanjutnya berada pada kategori rendah sebanyak 13 orang dengan persentasi 17,3%, dan 11 orang dengan persentase 14,7% berada pada kategori tinggi. Jadi pada tingkat *self-regulation* berdasarkan kategorisasi norma empirik, jumlah yang paling dominan berada pada kategori sedang dengan frekuensi perolehan sebesar 51 dengan jumlah persentase sebanyak 68%.

Analisis Inferensial

Analisis regresi linear sederhana yang dilakukan mendapatkan nilai korelasi $R = 0,405$ dengan $R^2 = 0,164$. Nilai R^2 diperoleh adalah sebesar 0,164 yang dapat ditafsirkan bahwa *self-regulation* memiliki peranan terhadap penerimaan diri sebesar 16,4%. Sedangkan 83,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar daripada variabel penelitian ini. Standart error of the estimate adalah 12,586, perhatikanlah pada analisis deskriptif statistik bahwa standard deviasi *self-regulation* adalah 20,845 yang jauh lebih besar dari standar error, oleh karena lebih besar daripada standard deviasi *self-regulation* maka model regresi efektif dalam bertindak sebagai

predictor *self-regulation*. Selanjutnya hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai $F(1,74)=14,306$; $p<0,001$. Hasil ini mengindikasikan *self regulation* memiliki peran dalam penerimaan diri para tentara yang mengalami disabilitas.

Tabel 6.
Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	122.348	12.865		9.510	.000
SR	-.265	.070	-.405	-3.782	.000

a Dependent Variable: PD

Berdasarkan tabel 6 analisis regresi linear sederhana akan diperoleh model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + BX$$

$$\text{Penerimaan Diri} = 122,348 - 0,265X$$

artinya bahwa konstanta penerimaan diri sebesar 122,348 akan dipengaruhi oleh *self-regulation* sebesar -0,265 setiap poinnya. Ketika meningkat 1 poin atau turun 1 poin akan meningkatkan ataupun menurunkan penerimaan diri seseorang sebesar -,0265.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran *self-regulation* yang signifikan terhadap penerimaan diri pada tentara yang mengalami disabilitas dan dalam rehabilitasi PUSREHAB KEMHAN. Hasil yang didapatkan mengindikasikan bahwa *self-regulation* mempengaruhi 16, 4% perubahan pada pola tingkah laku manusia dalam mencapai tujuan-tujuan hidup yang ingin dicapai oleh manusia tersebut. Hal ini dapat dilihat dengan hubungannya terhadap penerimaan diri dimana *self-regulation* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penerimaan diri. Hasil ini dapat disebabkan karena adanya kesulitan dalam menerima keadaan dikarenakan para tentara tersebut menjadi penyandang disabilitas bukan karena bawaan lahir tapi karena disebabkan oleh kecelakaan kerja dan peperangan. Sebagaimana dengan yang dikemukakan oleh Suhartono (dalam Wrastari & Handadari, 2003) yang menyatakan bahwa pada penyandang disabilitas sejak lahir pada umumnya lebih dapat

menyesuaikan diri karena proses penyesuaian itu terbentuk dan berkembang bersamaan dengan keadaan tubuhnya yang cacat, selain itu juga menurut Cole (dalam Wrastari & Handadari, 2003) pada penyandang disabilitas sejak lahir menunjukkan mekanisme penyesuaian yang lebih baik dibandingkan dengan penyandang disabilitas bukan sejak lahir.

Lewis (dalam Wrastari & Handadari 2003) mengatakan kondisi kecacatan pada penyandang disabilitas seringkali menghadapkan mereka pada kenyataan bahwa dirinya berbeda dengan individu yang lain yang tidak menyandang cacat tubuh, sehingga keadaan ini akan mempengaruhi pandangan individu tersebut tentang keberadaan dirinya, dan akan mempengaruhi pula penerimaan diri individu terhadap kekurangan yang dihadapi. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang mampu menghadapi segala resiko yang terjadi dalam kehidupannya adalah individu yang mampu menerima dirinya dengan baik. Menurut Johnson (dalam Wrastari & Handadari, 2003), penerimaan diri dipandang sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri. Dalam hubungannya dengan penyandang cacat tubuh, Wright (dalam Wrastari & Handadari, 2003) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan variabel utama dalam proses rehabilitasi, maka penerimaan diri dianggap sebagai hal yang penting bagi penyandang cacat tubuh dalam melakukan penyesuaian diri. Penerimaan diri telah dianggap sebagai komponen kesehatan psikologis sejak pertama kali dijelaskan abad yang lalu, dan anggapan ini telah mendapat dukungan dari investigasi empiris selanjutnya (Williams & Lynn, 2010).

Penerimaan diri mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung perwujudan diri secara utuh (Hermawanti & Widjanarko, 2011). Zimmerman (dalam Hidayat, 2013) berpendapat bahwa dalam proses perkembangannya, individu memerlukan suatu kemampuan mengatur diri sedemikian rupa, sehingga dapat digunakan sebagai alat adaptasi terhadap setiap perubahan yang ada di sekelilingnya. Pendapat ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Putri & Hamidah (2012) bahwa saat individu memiliki penerimaan diri yang tinggi maka ia tidak mengalami depresi, sebaliknya apabila seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah maka ia akan mengalami depresi.

Selanjutnya, Tentama (2010) mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya, akan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut. Dalam hal ini tentara penyandang disabilitas dapat menerima segala kekurangan serta kelebihan yang mereka punya dalam hidupnya dan juga mempunyai dorongan untuk dapat mengembangkan diri dengan kemampuan yang dimiliki. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Purnaningtyas (2011) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah faktor internal yang berupa aspirasi realistik, keberhasilan, perspektif diri, wawasan sosial, konsep diri yang stabil dan faktor eksternal yang berupa dukungan dari keluarga dan lingkungan. Dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa kedua subjek bisa menerima diri sendiri dengan baik dan menunjukkan bahwa masa kecil yang bahagia dan lingkungan keluarga yang harmonis dapat menjadikan subjek sebagai pribadi yang stabil sehingga ketika mengalami kecelakaan, kedua subjek mempunyai modal internal yang kokoh untuk mendorongnya segera pulih dari keguncangan pasca kecelakaan. Faktor yang kondusif juga telah memberikan motivasi yang kuat bagi penerimaan diri yang positif pada kedua subjek laki-laki dewasa penyandang disabilitas fisik karena kecelakaan.

Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Hurlock (2017) bahwa penerimaan akan memberikan dampak pada penerimaan diri seseorang, yaitu pada penyesuaian diri dan penyesuaian social. Pada dampak penyesuaian diri seseorang yang memiliki penerimaan diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Individu yang mampu menerima dirinya biasanya memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*). Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri, membuat individu akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura, merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

Sedangkan pada dampak penyesuaian sosial, penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, serta menaruh minat

terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self oriented*). Ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, serta toleran dan memiliki dorongan untuk membantu orang lain.

Apabila penelitian dikaitkan dengan teori yang ada, maka Friedman & Schustack (2016) mengatakan bahwa *self-regulation* adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Hal ini berarti bahwa pencapaian *self-regulation* harus bersamaan dengan penerimaan diri yang baik agar tidak terjadi perilaku menyalahkan diri sendiri.

Menurut Winne (dalam Susanto, 2006) setiap orang akan berusaha untuk meregulasi fungsi dirinya dengan berbagai cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu yang membedakan hanyalah efektivitas dari *self-regulation* itu sendiri. Pada waktu seseorang mampu mengembangkan kemampuan *self-regulation* secara optimal, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai secara optimal (Yanti & Wardani, 2014). Sebaliknya pada saat seseorang kurang mampu mengembangkan kemampuan *self-regulation* dalam dirinya, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkannya tidak dapat dicapai secara optimal. Ketidakefektifan dalam kemampuan *self-regulation* ini bisa disebabkan oleh kurang berkembangnya salah satu fase dalam proses *self-regulation* terutama pada fase *forethought* dan *performance control* yang tidak efektif (Bandura, 1991).

Berdasarkan perspektif *social cognitive*, proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: Fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), *self-reflection* (proses evaluasi). Fase *forethought* berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Fase *performance or volitional control* meliputi proses-proses yang terjadi selama seseorang bertindak dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase sebelumnya. Fase *self-reflection* meliputi proses yang terjadi

setelah seseorang melakukan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dan pengaruh dari respon (*feedback*) terhadap pengalamannya yang kemudian akan memberikan pengaruh pada fase *forethought* dalam menetapkan tujuan dan langkah-langkah yang harus dilaksanakannya.

Jika dikaitkan dengan penelitian saat ini yang dilakukan oleh peneliti, faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pembentukan penerimaan diri merupakan bagian proses pembentukan *self-regulation* dimana tentara penyandang disabilitas harus mempunyai perspektif diri, motivasi diri dan konsep diri yang stabil dalam mencapai *self-regulation*. Pelatihan pengetahuan diri secara efektif meningkatkan penerimaan diri dan harga diri subjek. Hasil penelitian saat ini terkait dengan penerimaan diri dan *self-regulation* yang dilakukan peneliti, menunjukkan adanya keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Handayani, Ratnawanti & Helmi (1998). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri dapat meningkatkan harga diri. Harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-regulation* sehingga dalam meningkatkan penerimaan diri yang baik maka seseorang membutuhkan pengaturan diri yang baik agar dapat menciptakan harga diri yang positif. Tentara penyandang disabilitas yang mempunyai harga diri yang tinggi akan mampu untuk menerima diri dengan segala kekurangan yang mereka miliki. Oleh karena itu dalam hal kemampuan *self-regulation* yang baik, diperlukan adaptasi diri yang baik pula, untuk mengembangkan diri dalam mencapai penerimaan diri yang baik, seseorang dapat belajar dengan cara meregulasikan dirinya. Bentuk *self-regulation* juga dapat dikaitkan dengan regulasi emosi pada individu itu sendiri, regulasi emosi memiliki fungsi pada individu dalam menyesuaikan efek dari penilaian dan respon mental individu ketika individu tersebut menghadapi stress, serta akan mengarahkan individu dalam reaksi *cognitive*, motivasi dan perilaku yang sesuai dan diperlukan dalam situasi tersebut (Prasetya & Wardani, 2020; Ramadhan & Wardani, 2020). Regulasi emosi akan berkaitan dengan bagaimana individu dapat mengontrol emosi yang dimiliki dan dapat menyesuaikan kapan serta bagaimana cara mereka dalam mengekspresikannya (Ramadhani, Wardani, Sholihah, Astuti, & Prasetya, 2021; Wardani & Astuti, 2020).

Selanjutnya, Papalia & Martorell (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri berpikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain. Ini bukan berarti individu tersebut mempunyai gambaran sempurna tentang dirinya, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya. Begitupula dengan hasil penelitian oleh Meilinda (2013) yang mengatakan bahwa orang-orang yang mengaku menerima kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan bebas untuk menolak atas apa yang tidak sesuai dengan dirinya serta mengakui kekurangan tanpa perlu menyalahkan diri sendiri. Hasil dari penelitian saat ini menunjukkan bahwa tentara disabilitas mengakui adanya kelebihan dan kekurangan yang ada didalam dirinya dengan sikap yang tegas dan tidak menyalahkan keadaan disekitarnya. Jika dikaitkan dengan teori yang ada maka, sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Handayani, Ratnawati & Helmi, 1998).

Dari kedua variabel, penerimaan diri dan *self-regulation* secara keseluruhan dapat dilihat bahwa komponen penerimaan diri tentang keyakinan akan kemampuan diri dalam menjalani kehidupan mempunyai hubungan terhadap struktur sistem *self-regulation*, bahwa pada saat seseorang mampu mengembangkan kemampuan *self-regulation* secara optimal, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* terhadap penerimaan diri pada tentara penyandang disabilitas yang berada di PUSREHAB KEMHAN. Sumbangan efektif *self-regulation* terhadap penerimaan diri sebesar 16,4% dan 83,6% lain dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti dukungan sosial, harapan dan realitas, pendidikan, cara pandang individu terhadap dirinya, dan lain sebagainya. Selanjutnya penelitian ini berharap dapat memberikan alternatif sudut pandang bagi para tentara yang mengalami disabilitas dan berada di PUSREHAB KEMHAN sehingga dapat menerima diri dengan segala bentuk keterbatasan yang mereka miliki saat ini. Dengan adanya penerimaan diri yang baik, maka para tentara disabilitas diharapkan mampu untuk

menetapkan tujuan untuk hidupnya sendiri pasca mengalami kecelakaan bekerja dan berperang dan menciptakan hubungan yang positif dalam lingkungan sosial.

Sedangkan bagi PUSREHAB KEMHAN diharapkan untuk lebih memahami dan menambah referensi terkait tentang bagaimana cara agar para tentara penyandang disabilitas dapat mencapai penerimaan diri yang baik dan menetapkan tujuan dari hidup mereka pasca mendapatkan pelatihan, sehingga para tentara penyandang disabilitas bisa mandiri. Dengan harapan PUSREHAB KEMHAN dapat membantu para tentara disabilitas bangkit dari permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi sehingga membentuk kepribadian mereka yang baru menjadi seseorang yang kuat dan tangguh.

Daftar Pustaka

- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 1(2), 245-259. Doi: 10.22219/jipt.v1i2.1581
- Denmark, K. L. (1973). Self-Acceptance and Leader Effectiveness. *Journal of Extension: Winter*, 11, 6-12.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2020). *Theories of Personality*. 10th Edition. McGraw-Hill
- Florentina, R. S. (2008). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 6, 21- 33.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2016). *Personality: Classic Theories and Modern Research*. 6th Edition. Pearson.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 25(2), 47-55.
- Hermawanti, P. & Widjanarko, M. (2011). Penerimaan Diri Perempuan Pekerja Seks Yang Menghadapi Status HIV Positif Di Pati Jawa Tengah. *Psikobuana*, 3(2), 94-103.
- Hidayat, A. F. (2013). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus II Ditinjau Dari Aspek Metakognisi, Motivasi dan Perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, 1(1), 1-8.
- Hurlock, E. B. (2017). *Developmental Psychology*. 5th Edition. McGraw-Hill.
- Kurniawan, A., & Meyliandrie, L. (2014). Self-Regulation of Indonesian Red Cross Volunteer Correlated to Big 5 Personality. *Proceeding The Asian Conference on the Social Sciences 2014*. Individual, community & Society: Conflict, resolution & Synergy, June 12-15 2014, Osaka.
- Lestari, S. P. (2013). Hubungan antara kepribadian tahan banting dengan penerimaan diri pada difabel akibat gempa Yogyakarta. *Emphaty: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).

- Melinda, E. (2013). Hubungan Antara Penerima Diri Dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 6-13. Doi: 10.30872/psikoborneo.v1i1.3273
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). The Self-Regulation Questionnaire (SRQ). Tersedia FTP: [http://casaa.unm.edu/inst/SelfRegulation%20Questionnaire%20\(SRQ\).pdf](http://casaa.unm.edu/inst/SelfRegulation%20Questionnaire%20(SRQ).pdf). Tanggal akses 11 Mei 2014.
- Papalia, D., & Martorell, G. (2020). *Experience Human development*. 14th Edition. McGraw-Hill.
- Pramitya, A. A. I. M., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan regulasi diri dengan status gizi pada remaja akhir di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 45-53. Doi: 10.24843/JPU.2013.v01.i01.p05
- Prasetya, P., & Wardani, L. M. I. (2020). Core self-evaluation & regulasi emosi pada anak jalanan (ID. Patent No. 000203334). Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, Kemenkumham. <https://pdki-indonesia.dgip.go.id/detail/EC00202033730?type=copyright&keyword=000203334>
- Purnaningtyas, A. A. (2013). Penerimaan Diri pada Laki-Laki Dewasa Penyandang Disabilitas Fisik Karena Kecelakaan. *Jurnal Psikologi*. Diakses pada 26 November 2014 dari journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/1519/857.
- Putri, K. A., & Hamidah. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1-6.
- Ramadhani, Z. M., & Wardani, L. M. I. (2020). The prisoners' and street children's emotional regulation (ID. Patent No. 000205009). Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, Kemenkumham. <https://pdki-indonesia.dgip.go.id/detail/EC00202034443?type=copyright&keyword=000205009>
- Ramadhani, Z. M., Wardani, L. M. I., Sholihah, A. S., Astuti, N., & Prasetya, P. (2021). *Regulasi Emosi Wargabinaan dan Anak Jalanan*. Penerbit NEM.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan kemampuan self regulation untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(07)
- Tentama, F. (2010). Berfikir Positif Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan. *Jurnal Humanis*, 7(1), 66-75. Thousand Oaks: Sage.
- Wardani, L. M. I., & Astuti, N. (2020). Efek intervensi gamifikasi feeding frenzy terhadap cognitive emotion regulation pada warga binaan di lapas kelas ii-a salemba jakarta pusat (ID. Patent No. 000203335). Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, Kemenkumham. <https://pdki-indonesia.dgip.go.id/detail/EC00202033403?type=copyright&keyword=000202888>
- Widawati, L. (2008). Hubungan Otonomi dengan Regulasi Diri Pada Bidang Akademik Siswa SMU Terpadu. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 24(2), 185-198. Doi: 10.29313/mimbqr.v24i2.267

- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An Historical and Conceptual Review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30, 5 - 56.
- Wrastari, A. T., & Handadari, W. 2003. Pengaruh Pemberian Pelatihan Neuro Linguistic Programming (NLP) terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Penyandang Cacat Tubuh pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh di Pusat Rehabilitasi Panti Sosial Bina Daksa "Suryatama" Bangil Pasuruan. *Insan*. Vol.5 No. 1. Hal 17-33.
- Yanti, Y., & Wardani, L. M I. (2014). Self-Regulated Learning Correlated to Psychological Well-Being among Postgraduate Students. *Proceeding The Asian Conference on the Social Sciences 2014*. Individual, community & Society: Conflict, resolution & Synergy, June 12-15 2014, Osaka.