

**HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN *HARDINESS* DENGAN  
REGULASI EMOSI PADA PENYANDANG TUNADAKSA  
DI BALAI BESAR REHABILITASI BINA DAKSA (BBRSBD)  
PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA**

**Bertha Kristiyanti, Diana Rusmawati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

tyabertha@gmail.com

**ABSTRAK**

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi untuk mencapai tujuan individu. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa. Populasi dalam penelitian berjumlah 105 subjek dengan subjek penelitian berjumlah 44 subjek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Hardiness* (31 aitem;  $\alpha = 0,926$ ) dan Skala Regulasi Emosi (25 aitem;  $\alpha = 0,876$ ). Analisis data menggunakan regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa sebesar  $r_{xy} = 0,895$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Keadaan ini menunjukkan semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Begitu pula sebaliknya, semakin lemah kepribadian *hardiness*, maka semakin buruk pula kemampuan regulasi emosinya. Kepribadian *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 80,1% terhadap regulasi emosi pada penyandang tunadaksa.

**Kata Kunci:** Kepribadian *Hardiness*, Regulasi Emosi, Tunadaksa

**ABSTRACT**

Emotional regulation is the ability of individuals to monitor, evaluation, and modify emotions to achieve individual goals. *Hardiness* is an individual personality characteristic that is related to an individuals ability to deal with stress. This study aims to determine the correlation between *hardiness* personality and emotional regulation on disabled people. The population in this study amounted to 105 disabled people with 44 subjects. The sampling technique used was purposive sampling technique. The measuring instruments used were the *Hardiness* Scale (31 items;  $\alpha = 0,926$ ) and the Emotional Regulation Scale (25 items;  $\alpha = 0,876$ ). Data analysis using simple regression showed that there was a significant positive effect between *hardiness* and emotional regulation on disabled people by  $r_{xy} = 0,895$ ; with  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). This means that the stronger the *hardiness* personality, the better the emotional regulation. Whereas, the weaker the *hardiness* personality, the worse the ability of emotional regulations. *Hardiness* personality makes an effective contribution of 80,1% to emotional regulation on people with disabilities.

**Keywords:** *Hardiness Personality, Emotional Regulation, Disabled People*

## **PENDAHULUAN**

Penyandang tunadaksa memiliki kemampuan motorik terbatas yang hanya dapat dikembangkan sampai batas-batas tertentu. Kekurangan yang dialami oleh penyandang tunadaksa dapat memunculkan kurangnya ketahanan diri, tidak adanya kepercayaan diri, mudah tersinggung, dan marah (Desiningrum, 2016). Hasil penelitian Anggraini, Wiyanti, dan Andayani (2012) menemukan bahwa difabel yang berada di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) memiliki perasaan minder, kurang percaya diri, cemas hingga depresi. Didukung oleh penelitian Diaz dan Garcia (2018) yang menemukan bahwa penyandang tunadaksa memiliki harga diri dan persepsi kontrol diri yang rendah. Akan tetapi, disamping kekurangan yang dimilikinya, penelitian Pratiwi dan Hartosujono (2014) menemukan bahwa penyandang tunadaksa memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Hasil penelitian Sari (2018) juga mengungkapkan bahwa penyandang tunadaksa memiliki *self compassion*.

Timbulnya emosi negatif yang dialami penyandang tunadaksa dikarenakan seringkali penyandang tunadaksa memedulikan penilaian dari orang lain daripada menerima keadaan yang seharusnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan penyandang tunadaksa merasakan kecemasan sosial, rasa malu, dan rasa bersalah. Setiap individu tentu lebih menginginkan untuk merasakan emosi positif daripada emosi negatif (Gross, 2014). Emosi memainkan peran penting dalam kesejahteraan individu, meliputi persepsi, pemahaman, ekspresi, dan manajemen emosi yang tepat, baik positif maupun negatif. Hal tersebut penting bagi individu untuk mengambil keputusan, mengurangi intensitas emosional, dan melakukan regulasi emosi (Diaz & Garcia, 2018).

Regulasi emosi merupakan suatu strategi yang secara sadar maupun tidak sadar yang dilakukan individu untuk dapat mengelola, mengurangi, atau menambahkan respon emosi berupa pengalaman emosi dan perilaku (Thompson, dalam Gross, 2014). Aspek-aspek dari regulasi emosi meliputi, memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi adalah proses kognitif. Sebuah penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi emosi. Optimisme merupakan salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan memandang masalah hanya bersifat sementara dan akan segera berlalu (Fitri & Indriana, 2018). Individu yang optimis memiliki cara berpikir yang positif, berani mengambil resiko, dan lebih percaya diri. Salah satu faktor yang memengaruhi optimisme adalah kepribadian *hardiness* (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011)

Menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2001) *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Ditinjau dari dimensi *hardiness*, penyandang tunadaksa yang memiliki komitmen yang baik, mampu terlibat dalam setiap kegiatan, sehingga memiliki rasa tujuan yang kuat dan tidak mudah menyerah saat berada di bawah tekanan. Penyandang tunadaksa yang memiliki kontrol, mampu memprediksi peristiwa yang menegangkan sehingga saat berada dalam situasi yang dapat menimbulkan kecemasan, penyandang tunadaksa dapat mengantisipasi situasi tersebut. Penyandang tunadaksa yang memiliki kesiapan dalam menghadapi tantangan, mampu memandang perubahan sebagai kesempatan belajar dan peluang untuk tumbuh dan berkembang.

Menurut Kobasa (dalam Lopez, 2009) *hardiness* dapat menandai perbedaan reaksi individu terhadap peristiwa kehidupan yang dapat membuat stres. Olivia (2014) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* yang kuat cenderung mampu mengatasi stres karena

individu tersebut memiliki keyakinan dalam mengontrol dan memengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Individu akan berkomitmen terhadap kegiatan dan memandang perubahan sebagai kesempatan untuk menuju perkembangan dan pertumbuhan. Pada penelitian Lestari (2013) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian tahan banting dengan penerimaan diri pada difabel. Semakin kuat kepribadian tahan banting, maka semakin baik pula penerimaan diri pada difabel. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kepribadian tahan banting, maka semakin rendah pula penerimaan diri pada difabel. Virlia dan Wijaya (2015) menambahkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi penerimaan diri pada penyandang tunadaksa adalah pengaturan emosi. Individu penyandang tunadaksa yang dapat mengontrol emosinya dengan baik dapat memengaruhi proses penerimaan terhadap dirinya. Menurut Aris dan Rinaldi (2015) individu yang dapat menerima dirinya secara positif, dapat mengatur dan mentoleransi keadaan emosi, dapat berinteraksi dengan orang lain, dan memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

Regulasi emosi terjadi, ketika respon individu terhadap emosi memberikan penilaian yang baik atau buruk dan penilaian tersebut mengarah pada tujuan individu (Gross, 2014). Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik tidak akan melakukan hal-hal yang dapat merugikan orang lain. Penyandang tunadaksa yang memiliki kepribadian *hardiness* yang kuat, mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif saat menghadapi suatu masalah. Dengan demikian, *hardiness* dapat membantu penyandang tunadaksa untuk dapat mengatasi tekanan yang mengakibatkan munculnya emosi negatif.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah penyandang tunadaksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyandang tunadaksa yang berada di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta, berusia diatas 20 tahun, serta dapat membaca dan menulis. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 105 penyandang tunadaksa. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 44 penyandang tunadaksa. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan model skala likert, yang terdiri dari Skala *Hardiness* (31 aitem;  $\alpha = 0,926$ ) yang disusun berdasarkan dimensi dari Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2001) yaitu komitmen, kontrol, tantangan dan Skala Regulasi Emosi (25 aitem;  $\alpha = 0,876$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Thompson (dalam Gross, 2014) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana dengan bantuan program SPSS 24.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui terdapat hubungan positif antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta ( $r_{xy} = 0,895; p = 0,000$ ). Semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa dan semakin lemah kepribadian *hardiness*, maka semakin buruk pula kemampuan

regulasi emosi pada penyandang tunadaksa. Nilai koefisien determinasi atau *R squared* pada penelitian ini menunjukkan 0,801. Dalam penelitian ini, angka tersebut berarti bahwa variabel *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 80,1% terhadap variabel regulasi emosi dan sisanya sebesar 19,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Putri dan Kristina (2017) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada perawat Rumah Sakit Usada Insani Tangerang. Perawat yang memiliki kemampuan dalam mengembangkan *hardiness* dalam dirinya dapat mengelola stres, mengelola peristiwa atau masalah yang dialaminya, dan mampu berjuang dalam menghadapi perubahan atau tantangan, sehingga perawat mampu meregulasi emosinya dengan baik.

Berdasarkan kategorisasi skor subjek variabel kepribadian *hardiness* diketahui bahwa rata-rata subjek berada dalam kategori tinggi dengan presentase 63,64%. Kobasa (dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005) menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketahanan psikologis yang kuat mampu menangani stres dengan baik. Hasil penelitian Christina dan Sandra (2012) menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan *hardiness* antara anak jalanan yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti Program Sahabat Anak. Hal ini dikarenakan *hardiness* dapat dipelajari secara alami.

Sementara itu, berdasarkan kategorisasi skor subjek variabel regulasi emosi diperoleh bahwa rata-rata subjek berada dalam kategori tinggi pula dengan presentase 72,73%. Regulasi emosi dapat mengurangi, meningkatkan, atau hanya mempertahankan emosi, hal tersebut bergantung pada tujuan individu (Gross, 2014). Hasil penelitian Makmuroch (2014) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam melakukan regulasi emosi dapat memahami situasi dan dapat berpikir positif tentang peristiwa tersebut, sehingga menghasilkan reaksi emosi yang positif. Prastiti (2012) menambahkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi negatif.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara subjek laki-laki dan perempuan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Yolanda dan Wismanto (2017) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki. Pada penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017) menjelaskan bahwa jenis kelamin bukan faktor determinan dari emosi, melainkan regulasi emosi merupakan kecenderungan yang dibentuk oleh pola asuh, sosialisasi, dan pendidikan.

Ditinjau dari kepribadian *hardiness*, tidak ditemukan pula perbedaan kepribadian *hardiness* antara subjek laki-laki dan perempuan. Sejalan dengan hasil penelitian Hosseinpour, Enayati, Karimi, Behnia, & Nasiry (2008) bahwa tidak ditemukan perbedaan *hardiness* antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut dikarenakan adanya komponen dalam kepribadian *hardiness* dan kesehatan dalam setiap tingkatan stres yang dialami individu. Meskipun perempuan memiliki tingkat stres yang lebih besar daripada laki-laki, tetapi perempuan tidak berbeda dengan laki-laki yang memiliki kontrol dan tantangan, serta memiliki komitmen yang lebih tinggi daripada laki-laki, sehingga tidak terdapat perbedaan kepribadian *hardiness* antara perempuan dan laki-laki.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka semakin baik kemampuan

regulasi emosi pada penyandang tunadaksa. Sebaliknya, semakin lemah kepribadian *hardiness*, maka semakin buruk kemampuan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Wiyanti, S., & Andayani, T. R. (2012). Hubungan antara kecerdasan (intelektual, emosi, spiritual) dengan penerimaan diri pada dewasa muda penyandang cacat tubuh di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(1), 3-32. Diunduh dari <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/19/9>.
- Aris, D. P., & Rinaldi. (2015). Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause*. *Jurnal RAP UNP*, 6(1), 11-22. Diunduh dari: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6646/5205>.
- Christina, A., & Sandra, L. (2012). Perbedaan *hardiness* antara anak jalanan yang mengikuti dan tidak mengikuti program sahabat anak. *Jurnal NOETIC Psychology*, 2(2). Diunduh dari: <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Psi/article/download/1048/1339>.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Diaz, M. G., & Garcia, M. J. (2018). Emotional intelligence, resilience and self-esteem in disabled and non-disabled people. *Enfermeria Global*, 50, 274-283. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.6018/3global.17.2.291381>.
- Fitri, E. R., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara optimisme dengan regulasi emosi pada siswa kelas xi SMK Cut Nya' Dien Seamrang. *Jurnal Empati*, 7(3), 47-51. Diunduh dari: <https://ejournal3.undip.ac.id/>.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. Diunduh dari <https://book.cc/book/2459114/fa504f>.
- Hosseinpour, M., Enayati, M., Karimi, A., Behnia, G., & Nasiry, M. (2008). The relation between psychological hardiness and achievement motivation with job burnout in Azad University. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 9(31), 101 -114.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2001). *Organizational behavior fifth edition*. New York: McGraw-Hill.
- Lestari, S. P. (2013). Hubungan antara kepribadian tahan banting dengan penerimaan diri pada difabel akibat gempa Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1). Diunduh dari <http://id.portalgaruda.org/?ref=browser&mod=viewarticle&article=>.
- Lopez, S. J. (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. Diunduh dari <https://book.cc/book/612152/fc2e43>.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan ketrampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 6(11), 13-34. Diunduh dari: <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/>.

- Muttaqin, A. I., & Supraptiningsih, E. (2017). *Character strength* pada atlet penyandang tuna daksa di NPCI Kota Bandung. *Journal of Psychological Research*, 58-68. Diunduh dari: <https://ejournal.unisba.ac.id/>.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid satu*. Jakarta: Erlangga.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian *hardiness* dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia(CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132. Diunduh dari <https://ejournal.undip.ac.id/>.
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian *hardiness* dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 115-129. Diunduh dari: <http://ejournal.umm.ac.id>.
- Prastiti, Wiwen, D., & Prihartanti, N. (2012). Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13, 16-29. Diunduh dari:<http://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/download/911/626>.
- Pratiwi, I & Hartosujono. (2012). Resiliensi pada penyandang tuna daksa non bawaan. *Jurnal Spirits*, 5(1), 48-54. Diunduh dari :<https://media.neliti.com/media/publications/256854-resiliensi-pada-penyandang-tuna-daksa-no-7316ab42.pdf>.
- Putri, G. G., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara *hardiness* dan regulasi emosi pada perawat Rumah Sakit Usada Insani Kota Tangerang. *Jurnal Empati*, 6(4), 87-90. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/>.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. Diunduh dari: <http://jurnal.ui.ac.id/>.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. N. (2018). *Self compassion* pada penyandang tunadaksa. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Psikologi. Diunduh dari: <http://eprints.ums.ac.id/>.
- Virlia, S., & Wijaya, A. (2015). Penerimaan diri pada penyandang tunadaksa. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*, 372-377. Diunduh dari <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/372-377%2520Stefani%2520Andri>.
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y, B. (2017). Perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada mahasiswa yang bersuku Batak dan Jawa. *Psikodemensia*, 16(1), 72-80. Diunduh dari: <http://journal.unika.ac.id/>.