

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*  
DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH:**

**TIARA RIZKI**

**198600162**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*  
DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH:**

**TIARA RIZKI**

**198600162**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Regulasi Emosi

Pada Remaja

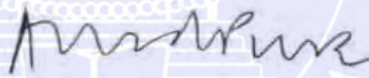
Nama : Tiara Rizki

Npm : 198600162

Fakultas : Psikologi

**Disetujui Oleh:**

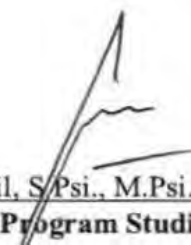
**Komisi Pembimbing**



Anna Wati Dewi Purba, S.Psi., M. Si.  
**Pembimbing**

Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
**Dekan**

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
**Ketua Program Studi Psikologi**

Tanggal Lulus: 14 September 2024

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi - sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 14 September 2024



Tiara Rizki

19.860.0162

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Rizki  
NPM : 198600162  
Program Studi : Psikologi Perkembangan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Antara Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Di : Medan

Pada Tanggal : 14 September 2024

Yang Menyatakan



Tiara Rizki  
19.860.0162



## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA

Oleh:

Tiara Rizki

198600162

Penelitian ini dilakukan untuk menginvestigasi hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi pada remaja di MAN 2 Model Medan, dengan fokus pada siswa usia 17-18 tahun. Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi digunakan, serta sampel 87 siswa dipilih menggunakan Teknik Purposive Sampling. Data dikumpulkan melalui skala Likert dan dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan korelasi yang signifikan antara self-compassion dan regulasi emosi ( $r(xy) = 0,969$ ,  $p = 0,000$ ,  $p < 0,05$ ), menunjukkan pengaruh positif yang kuat: semakin tinggi self-compassion, semakin baik regulasi emosi. Hasil analisis juga mengungkapkan bahwa tingkat self-compassion dan regulasi emosi siswa di MAN 2 Model Medan berada pada tingkat sedang. Koefisien determinasi ( $r^2 = 0,525$ ) menunjukkan bahwa self-compassion memberikan kontribusi sebesar 52,5% terhadap regulasi emosi pada remaja di sekolah tersebut. Temuan ini penting untuk pengembangan strategi intervensi psikologis yang memperkuat self-compassion guna meningkatkan regulasi emosi siswa.

**Kata Kunci: Self-Compassion, Regulasi Emosi, Remaja**

**ABSTRACT**

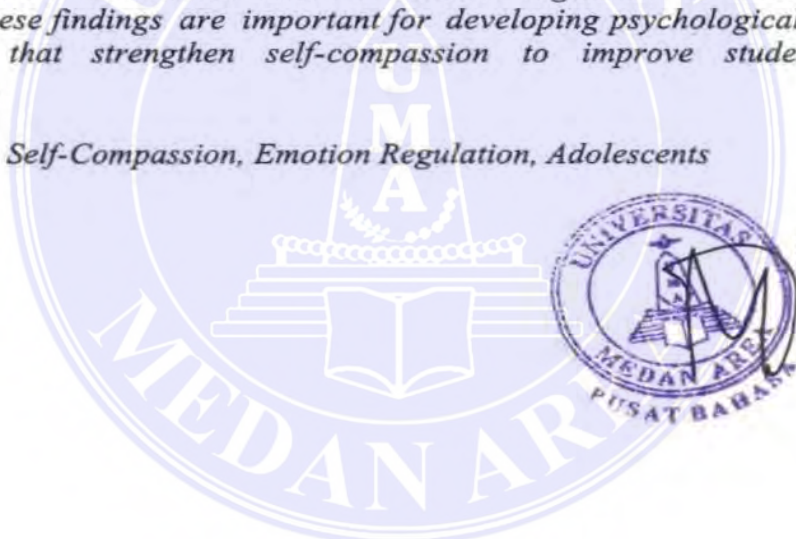
**THE CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND EMOTION  
REGULATION IN ADOLESCENTS**

**BY:**

**TIARA RIZKI  
NPM: 198600162**

*This research was conducted to investigate the correlation between self-compassion and emotion regulation in adolescents at MAN 2 Model Medan, focusing on students aged 17-18 years. A quantitative method with a correlational approach was used, and a sample of 87 students was selected using the purposive sampling technique. Data were collected through a Likert scale and analyzed using simple linear regression. The results showed a significant correlation between self-compassion and emotion regulation ( $r(xy) = 0.969$ ,  $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ), indicating a strong positive effect: the higher the self-compassion, the better the emotion regulation. The analysis also revealed that the levels of self-compassion and emotion regulation among students at MAN 2 Model Medan were at a moderate level. The coefficient of determination ( $r^2 = 0.525$ ) indicated that self-compassion contributed 52.5% to emotion regulation in adolescents at the school. These findings are important for developing psychological intervention strategies that strengthen self-compassion to improve students' emotion regulation.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Emotion Regulation, Adolescents*



## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di sungai buluh pada tanggal 18 Januari 2002 dari ayah bernama Vernando dan ibu bernama Farida. Penulis merupakan putri kedua dari 3 bersaudara. Tahun 2019 penulis lulus dari SMA Negeri 5 Medan dan pada tahun 2019 juga penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Selama mengikuti perkuliahan, penulis juga pernah mengikuti beberapa organisasi seperti ILMPI (IKATAN LEMBAGA PSIKOLOGI INDONESIA) selama 1 periode, pada periode tersebut penulis menjadi Staff BANSEK (BADAN SEKRETARIATAN). Penulis juga mengikuti magang bersertifikat diluar kampus seperti MAGENTA (Magang Generasi Bertalenta) di PTPN III.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas berkat Rahmat dan Ridho-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Hubungan *Self-compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di MAN 2 Model Medan**". Proses penyusunan ini tidak sekadar pemenuhan tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan Strata 1 di Universitas Medan Area, namun sebagai proses untuk memperluas wawasan serta menambah bekal ilmu penulis untuk menghadapi kesuksesan di masa depan. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan.

Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Annawati Dewi Purba., S.Psi, M.Si Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian proposal penelitian ini, dan selaku dosen pembimbing yang baik hati, dengan segala ilmu, kesabaran, kebaikan, serta waktu yang banyak diluangkan selama proses membimbing. Untuk kedua orang tua Bapak Vernando dan Ibu Farida yang menjadi sumber kekuatan dan selalu mendoakan, memberikan materi, memberikan motivasi, dan selalu mendukung, serta memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, dan juga untuk kakak saya stevani rizki, yang telah memberikan semangat, motivasi, dan arahan kepada peneliti. Terimakasih untuk Uttika sahabat yang selalu ada untuk peneliti, dan bersedia meluangkan waktu untuk menemani peneliti, dan yang selalu mendengarkan keluh kesah peneliti.

Terimakasih untuk Aura dan Melisah sahabat saya, yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada peneliti. Terimakasih untuk teman-teman seangkatan di Medan Area Ramadhani yang selalu membantu proses pengerjaan skripsi peneliti, dan saling memberikan bantuan, serta memberikan support.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan.

Medan, 14 September 2024

Peneliti



Tiara Rizki

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Hipotesis penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	11

1.5.2 Manfaat praktis .....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Regulasi Emosi .....	12
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi .....	12
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	13
2.1.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	16
2.2 Self- Compassion .....	17
2.2.1 Pengertian Self-Compassion.....	17
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	18
2.3 Remaja .....	21
2.3.1 Pengertian Remaja .....	21
2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja.....	22
2.3.3 Ciri – Ciri Masa Remaja .....	23
2.4 Hubungan Antara Self Compassion Dengan Regulasi Emosi .....	25
2.5 Kerangka Konseptual.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
3.2 Bahan dan Alat.....	28
3.3 Metodologi Penelitian.....	29
3.4 Populasi dan Sampel.....	31
3.5 Prosedur Kerja .....	32

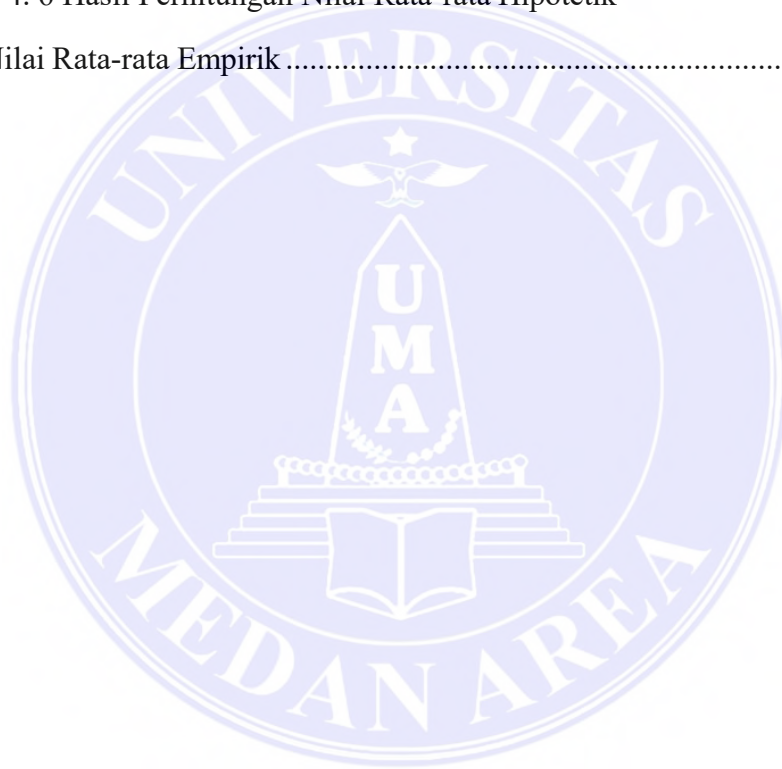
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Analisi Data .....	38
4.2 Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan .....	51
5.2 Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54





## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Distribusi Skala Self-Compassion Sebelum Uji Coba.....	34
Tabel 3. 2 Distribusi aitem Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba .....	35
Tabel 4. 1 Tabel Penyebaran Item Skala Self-Compassion Setelah Uji Validitas .....	40
Tabel 4. 2 Tabel Penyebaran Item Skala Regulasi Emosi Setelah Uji.....	40
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Sebaran Uji Normalitas .....	42
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan. ....	42
Tabel 4. 5 Rangkuman Analisa Korelasi r Product Moment .....	43
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 DATA MENTAH PENELITIAN.....	56
LAMPIRAN 2 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	63
LAMPIRAN 3 UJI NORMALITAS .....	72
LAMPIRAN 4 UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA.....	75
LAMPIRAN 5 Uji Hipotesis Korelasi .....	79
LAMPIRAN 6 Alat ukur Penelitian.....	81
LAMPIRAN 7 SURAT IZIN PENELITIAN	
SURAT SELESAI PENELITIAN.....	90



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 4. 1 Grafik Self-Compassion.....	45
Gambar 4. 2 Grafik Regulasi Emosi .....	46



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Tahap remaja, meliputi semua pengalaman yang dialami sebagai persiapan untuk menjadi dewasa, dianggap sebagai transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, Suci (2021). Masa remaja adalah waktu di mana banyak perubahan terjadi, salah satunya adalah transformasi emosional. Remaja perlu memiliki kematangan emosional untuk menghadapi peristiwa-peristiwa sulit dalam kehidupan mereka. Remaja diharapkan mampu mengelola dan mengatasi emosinya dalam menghadapi berbagai macam situasi baru, Santrock (2011). Remaja sering kali terjebak dalam kebiasaan yang tidak di inginkan karena mereka tidak mampu menghadapi peristiwa emosional yang sulit.

Dalam konteks ini, *self-compassion* dapat berfungsi sebagai intervensi penting. Remaja yang mengembangkan *self-compassion* cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik, mengurangi *self-criticism*, dan meningkatkan *self-acceptance*. Hal ini dapat mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku negatif sebagai mekanisme koping terhadap stres dan tekanan. Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* tidak hanya dapat membantu dalam mencegah atau mengurangi perilaku negatif tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional dan mental yang lebih baik pada remaja.

Remaja rentan mengalami stres, putus asa, dan perasaan yang tidak menguntungkan seperti keputusasaan, kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan, yang sulit untuk disingkirkan langsung. Dalam menghadapi situasi yang menuntut, untuk mengurangi efek negatifnya, remaja perlu belajar bagaimana mengendalikan emosinya secara psikologis. Remaja tetap perlu merasakan emosi, meskipun mereka harus belajar mengontrol apa yang telah terjadi. Keadaan emosional mereka dan cara mereka mengekspresikannya dapat dikontrol supaya tidak ada yang terluka, baik diri mereka sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan remaja berusia 17-18 tahun di MAN 2 Model Medan oleh peneliti, peneliti telah melakukan observasi dan wawancara sebagai langkah awal dalam sebuah penelitian, Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai regulasi emosi pada remaja kelas XI. Hasil observasi menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa remaja yang kurang mampu mengontrol emosi mereka dengan cara yang positif. Hal ini terbukti dari adanya seorang siswa yang sering terlibat dalam perkelahian di sekolah, dengan alasan merasa gagal dalam akademis dan sering kali mendapatkan kritik tajam dari orang tuanya.

Dapat disimpulkan pada masa perkembangan sangat penting bagi remaja untuk dapat melewati proses pembelajaran melalui pengalaman baru yang mereka lalui seperti dilingkungan sekolah nya dengan tujuan untuk dapat menjaga sikap dan norma yang berlaku sesuai dengan ketentuan, namun pada kenyataannya kondisi setiap anak remaja berbeda-beda, dari hasil observasi peneliti menemukan bahwa terdapat siswa yang sering terlibat dalam



perkelahian sekolah di karenakan rendahnya *self-compassion* membuatnya sulit untuk bersikap baik pada dirinya sendiri, sehingga meningkatkan risiko perilaku agresif, dan juga di pengaruhi oleh lingkungan sekolah atau kelompok teman sebaya yang menekankan kompetisi dan pencapaian tanpa memperhatikan kesejahteraan emosional dapat menurunkan *self-compassion*.

Banyak remaja yang menunjukkan perilaku negatif sebagai respons terhadap ketidakmampuan mereka mengelola tekanan emosional. Ketidakmampuan ini sering kali berakar dari rendahnya *self-compassion*, yang menyebabkan mereka lebih rentan terhadap *self-criticism* dan kurang mampu melihat kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal, Neff (2003).

Salah satu fenomena yang terjadi pada regulasi emosi remaja di MAN 2 Model Medan adalah kecenderungan beberapa remaja yang saling berteriak dan menggunakan kata-kata kasar ketika membahas pertandingan sepak bola yang sedang menjadi trending topik. Fenomena ini tidak hanya menunjukkan kurangnya kontrol emosi pada remaja tetapi juga rendahnya toleransi, yang terlihat dari cara mereka berbicara tidak sopan dan tidak menghargai pendapat satu sama lain.

Di lingkup riset ini, pengamat akan menganalisis mengenai keterhubungan *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap remaja, aspek ini seiring dengan temuan pengamatan terdahulu. Penelitian terdahulu yang diimplementasikan oleh Hirmaningsih (2019), mengindikasikan dengan kata lain ada keterkaitan yang baik antara regulasi emosi dan *self-compassion*, yaitu remaja dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi juga memiliki kontrol

emosi yang lebih baik. Sebaliknya, kontrol emosi remaja menjadi lebih buruk dengan semakin rendahnya tingkat *self-compassion* yang dimiliki.

Peneliti melakukan pengamatan dan wawancara kepada beberapa remaja yang dimana remaja tersebut memiliki regulasi emosi yang buruk dikarenakan rendahnya toleransi dalam berkomunikasi dan mudah merasakan emosi negatif seperti kesal ataupun marah akan sesuatu yang sedang terjadi.

Dari hasil wawancara yang diperoleh pada remaja perempuan berinisial QB yang berlangsung pada tanggal 6 Februari 2023 yang menyatakan bahwa ia mengalami tantangan signifikan dalam mengendalikan ekspresi emosinya saat menghadapi situasi yang menimbulkan rasa sedih atau marah di lingkungan sekolah. QB menjelaskan bahwa reaksi emosionalnya yang kadang-kadang meluap di hadapan teman-temannya telah menyebabkan mereka mulai menjauhinya. Dampak dari perilaku yang tidak stabil ini membuat remaja tersebut semakin merasa terisolasi dan kesepian di lingkungan sekolah, dan menambah beban psikologisnya dalam menjalani kehidupan sosial sehari-hari. Remaja tersebut merasakan suatu emosi negatif dalam dirinya, yang digambarkan oleh afek negatif dari regulasi emosi, yang berkaitan dengan impuls yaitu respon tubuh, perilaku, dan intonasi suara.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur respons emosional terhadap situasi-situasi yang menimbulkan emosi. Kemampuan ini penting dalam mempengaruhi bagaimana seorang remaja berinteraksi dengan lingkungannya dan menjaga keseimbangan psikologisnya. *Self-compassion*, di sisi lain, adalah sikap penuh kasih dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, atau

penderitaan. Ini melibatkan kemampuan untuk menghadapi diri sendiri dengan penerimaan tanpa menghakimi, yang memungkinkan remaja untuk mengatasi stres dan mengembangkan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Kombinasi dari regulasi emosi yang efektif dan tingkat *self-compassion* yang tinggi dapat saling mendukung dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Regulasi emosi yang baik membantu individu menyesuaikan respons emosionalnya dengan situasi, sementara *self-compassion* membantu mengurangi kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri dan meningkatkan toleransi terhadap kesulitan.

Dengan demikian, pengembangan kedua aspek ini merupakan fokus penting dalam psikologi untuk membantu individu mengatasi tantangan emosional dan sosial mereka, serta meningkatkan adaptasi mereka terhadap lingkungan sekitar.

Hal ini diperjelas dengan informasi yang didapatkan peneliti ketika melakukan wawancara dengan guru yang mengajar di kelas XI, yang berlangsung pada tanggal 6 Februari 2023, berinisial TN, dan berjenis kelamin perempuan, yang menyatakan bahwa di lingkungan sekolah, banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam mengendalikan ekspresi emosinya saat mereka merasa sedih atau marah. Misalnya, beberapa siswa mungkin menunjukkan reaksi emosional yang intens ketika mendapat nilai rendah dalam ujian atau ketika terlibat dalam konflik dengan teman sekelas. Respons yang meluap-luap ini dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka, karena teman-teman mereka mungkin merasa tidak nyaman atau menghindari mereka karena ketidakstabilan emosional yang ditunjukkan.

Dampak dari perilaku ini bisa membuat siswa merasa terisolasi dan kesepian di lingkungan sekolah. Mereka mungkin merasa sulit untuk terlibat dalam kegiatan kelompok atau untuk membangun hubungan yang mendalam dengan teman-teman sebaya mereka. Keseimbangan psikologis siswa juga terpengaruh, karena mereka mungkin merasa lebih cemas atau tertekan secara konstan.

Regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosional terhadap situasi-situasi yang menantang, menjadi sangat penting dalam situasi ini. Sebagai contoh, siswa yang mampu merespons kegagalan dengan cara yang lebih terkontrol dan konstruktif cenderung memiliki pengaruh positif pada interaksi sosial mereka dan kesejahteraan pribadi mereka.

Selain itu, *self-compassion* atau sikap penuh kasih terhadap diri sendiri juga dapat membantu siswa mengatasi stres dan tekanan. Misalnya, siswa yang dapat memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan mampu menghadapinya tanpa menyalahkan diri sendiri cenderung memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi.

Kombinasi antara regulasi emosi yang efektif dan tingkat *self-compassion* yang tinggi dapat saling mendukung dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa remaja secara keseluruhan. Fokus pada pengembangan keterampilan ini di sekolah dapat membantu siswa menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik dan memperkuat adaptasi mereka terhadap lingkungan pendidikan dan sosial.

Berdasarkan kutipan dari hasil wawancara diatas ialah bahwasannya, beberapa remaja menunjukkan kesulitan dalam mengelola respons emosional mereka, yang cenderung ditandai oleh afek negatif dalam regulasi emosi. Mereka sering kali merasa terganggu secara emosional oleh situasi yang terjadi, dengan reaksi yang kadang berlebihan. Kemampuan untuk mengatasi afek negatif ini menjadi krusial untuk menjaga keseimbangan emosional dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Remaja yang memiliki belas kasih pada diri sendiri dapat menghindari ketegangan dan keputusasaan karena kemampuan mereka dalam menerima realita dengan empati dan penerimaan terhadap diri sendiri, yang dapat membantu mengelola tekanan dan mengurangi pemicu emosional. Adapun faktor lain yang memainkan peran penting regulasi emosi seperti kemampuan individu yaitu *Self-Compassion*. Sesuai dengan sudut pandang, Hasmarlin (2020.) untuk melihat *self-compassion* sebagai taktik kontrol emosional yang dapat membantu, terutama untuk mengatasi dan mengendalikan emosi. Alih-alih menghindari emosi yang tidak menyenangkan atau membuat sedih, emosi tersebut disadari dengan penuh kasih, serta rasa kemanusiaan bersama, dan perhatian yang penuh kesadaran.

Banyak keuntungan atau kualitas baik berasal dari *self-compassion*. Orang yang menghadapi kekurangan mereka dengan *self-compassion* sangat termotivasi untuk mengubah dan meningkatkan perilaku mereka. Menjadi berbelas kasihan pada diri sendiri dapat membantu orang menjadi lebih sadar diri dan penuh kasih terhadap diri sendiri, yang dapat memudahkan mereka dalam menghadapi tantangan. Selain itu, itu membantu orang merasa kurang



tertekan dengan memungkinkan mereka lebih menerima kesalahan atau kesulitan mereka. Orang cenderung lebih terbuka dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya setelah merasa nyaman berbagi kesulitan yang mereka alami. Mereka mendapatkan keberanian untuk berbicara kepada orang lain tentang pengalaman mereka, Neff (2011).

Pendapat di atas didukung oleh hasil wawancara dengan siswa kelas sebelas, berjenis kelamin laki-laki, yang berinisial AL, pada tanggal 13 Februari 2023 yang menyatakan bahwa selama disekolah, dia aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolahnya, dan sering kali merasa terbebani oleh jadwal yang padat. Ketika menghadapi kegagalan, seperti tidak terpilih menjadi ketua organisasi siswa, AL tampaknya mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Dia cenderung menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan dan merasa sangat kecewa. Stres yang ia alami sering kali mempengaruhi kualitas tidurnya, yang kemudian berdampak negatif pada kinerja akademisnya dan hubungannya dengan teman-teman. Sudah biasa bagi AL untuk merasa tertekan oleh tekanan yang ia rasakan, meskipun ia berusaha keras untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan akademis dan ekstrakurikuler.

Namun terdapat perbedaan dengan hasil wawancara diatas, hal ini didapatkan peneliti ketika melakukan wawancara dengan beberapa sumber lain yang berbeda yaitu seorang siswa kelas sebelas, berjenis kelamin perempuan, berinisial YH, yang berlangsung pada tanggal 13 Februari 2023, menyatakan bahwa pada suatu kesempatan, YH mengalami kekecewaan saat karyanya tidak terpilih untuk dipamerkan dalam sebuah kompetisi seni. Awalnya merasa frustrasi, YH mampu menggunakan momen tersebut sebagai kesempatan untuk

memberikan dukungan pada dirinya sendiri dengan penuh kasih sayang. YH sadar bahwa kegagalan merupakan bagian yang alami dari proses kreatif dan bukan sebuah penilaian terhadap nilai dirinya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. *Self-compassion* mencakup tiga komponen utama: kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan kebersamaan dalam pengalaman manusia, dan mindfulness. Dengan *self-compassion*, remaja dapat menghadapi kegagalan dan stres dengan lebih positif, mengurangi dampak negatif dari pengalaman emosional yang sulit.

Berdasarkan kutipan dari hasil wawancara di atas adalah remaja tersebut memiliki *self-compassion* yang baik yaitu *self-kindness* pada dirinya, bahwa remaja tersebut berhak memahami diri sendiri. Ketika seseorang memiliki *self-compassion* yang rendah, mereka sering menolak, menghukum, dan menyalahkan diri sendiri, percaya bahwa kesalahan masa lalu membuat mereka tidak layak mendapatkan cinta. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi mampu memperlakukan diri mereka dengan baik sambil menerima penderitaan yang mungkin mereka alami. Orang yang memiliki rasa penerimaan diri yang sehat terhadap keadaan saat ini lebih berani dalam penilaian terhadap kenyataan. Aspek- aspek *self-compassion* seperti *self-kindness*, *shared humanity*, dan *awareness* dipengaruhi oleh keadaan ini.

Peningkatan dalam area-area ini akan mencegah perasaan depresi saat dihadapkan pada peristiwa sulit dan meningkatkan perasaan kebahagiaan dan optimisme.

Shofiyah (2021), dalam penelitiannya juga menunjukkan dengan kata lain ditemukan pada ibu-ibu anak autis, *self-compassion* dan kontrol emosional berhubungan positif. Ini berarti bahwa ibu-ibu anak autis memiliki tingkat kontrol emosional yang lebih baik seiring dengan semakin tingginya kemampuan *self-compassion* yang mereka tunjukkan.

Maka secara garis besar, seseorang dikatakan telah memegang hak regulasi emosi yang optimal jika dia mampu berpikir positif, penerimaan terhadap diri, menyelesaikan masalah dan tidak terikat akan permasalahan yang ada. Sebaliknya, jika Individu mengalami kesulitan dalam regulasi emosi maka dia akan sulit untuk berpikir positif, menyalahkan diri sendiri, dan menghadapi permasalahan secara negatif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, bahwasannya *self-compassion* merupakan prediktor yang menentukan regulasi emosi Oleh karena itu, peneliti merasa bahwa sebuah penelitian tentang hubungan antara *Self-compassion* dengan Regulasi Emosi pada siswa di MAN 2 Model Medan diperlukan.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada keterbatasan isu di atas, Oleh karena itu, hubungannya adalah bagaimana rumusan masalah yang terdapat pada penelitian *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja di MAN 2 Model Medan.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja di MAN 2 Model Medan.

## 1.4 Hipotesis penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi, dengan asumsi semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin baik regulasi emosi, sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, maka semakin buruk regulasi emosinya.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan di bidang psikologi khususnya di bidang psikologi perkembangan terkait hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada siswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi bahan pustaka dan dapat dijadikan sebagai sumber bahan bagi peneliti di masa yang akan datang.

### 1.5.2 Manfaat praktis

#### a. Bagi sekolah

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai *self-compassion* dengan regulasi emosi, agar pihak sekolah dan guru mengetahui tentang pentingnya meningkatkan *self-compassion* pada siswa yang juga berkaitan dengan regulasi emosi.

#### b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan masukan atau informasi bagi siswa agar mampu untuk lebih mengontrol emosi nya dengan hal yang positif agar dapat bertindak sesuai dengan norma yang berlaku.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Regulasi Emosi

##### 2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi, Gross (2002).

Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik itu positif atau negatif, Prefit (2019).

Emosi dapat diatur oleh proses biologis, sosial, perilaku, dan kognitif. Salah satu cara pengendalian kognitif adalah dengan menerima informasi yang membangkitkan emosi, atau dapat melalui proses yang lebih tidak disadari, perhatian selektif atau melalui proses yang lebih sadar, permukaan atau menyalahkan diri sendiri, Aldao (2010).

Regulasi emosi adalah strategi atau cara merasakan dan mengekspresikan emosi ketika individu memilih untuk melakukannya. Dijelaskan pula bahwa regulasi emosi adalah proses motivasional



eksternal dan internal yang bertanggung jawab untuk mengendalikan (memantau), mengevaluasi (evaluating), dan memodifikasi (editing) respons emosional yang muncul, terutama intensitas dan bentuk respons emosional. Untuk mencapai tujuan tertentu, Gross (2002).

Regulasi emosi menekankan bagaimana dan mengapa dari emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses psikologis seperti konsentrasi perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa pengaturan emosi itu memiliki efek berbahaya, seperti gangguan proses pemusatan perhatian, gangguan dalam proses pemecahan masalah dan juga gangguan terhadap hubungan sosial individu, Cavanagh (2015).

Maka dapat disimpulkan regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi, emosi dapat diatur oleh proses biologis, sosial, perilaku, dan kognitif. Salah satu cara pengendalian kognitif adalah dengan menerima informasi yang membangkitkan emosi, atau dapat melalui proses yang lebih tidak disadari, perhatian selektif atau melalui proses yang lebih sadar, permukaan atau menyalahkan diri sendiri.

### **2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada seseorang menurut Gross (2002), diantaranya yaitu:

a. Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam suatu kelompok masyarakat tertentu dapat berpengaruh terhadap cara individu dalam menerima, menilai suatu pengalaman emosi dan menunjukkan suatu respon emosi.

cara individu merespons dalam berinteraksi dan me-regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh culturally permissible (apa yang dianggap sesuai).

#### b. Religiusitas

Setiap agama pasti mengajarkan seseorang untuk dapat mengatur emosinya. Menjelaskan bahwa agama memberikan kerangka makna menyeluruh yang merupakan pusat dari kontribusi-nya terhadap regulasi emosi. Kerangka kerja religius dapat digunakan untuk memahami berbagai peristiwa dan keadaan yang biasanya secara emosional tidak stabil.

#### c. Usia

Beberapa penelitian menunjukkan bahwasanya bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi, dimana semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga seiring bertambahnya usia seseorang dapat lebih terkontrol dalam mengekspresikan atau mengungkapkan emosinya.

#### d. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah antara perempuan dan laki-laki. Perbedaan tersebut lebih dihubungkan dengan tujuan mengontrol emosi pada perempuan dan laki-laki. Perempuan lebih mampu melakukan regulasi pada emosi penghinaan, jijik dan marah, sedangkan laki-laki lebih mampu melakukan regulasi terhadap emosi sedih, takut dan cemas.

e. Kondisi psikologi

Setiap individu memiliki kondisi psikologis yang berbeda-beda, tergantung pada permasalahan yang dialaminya. Pada dasarnya setiap individu mempunyai reaksi psikologis yang berbeda-beda saat menghadapi masalah atau cobaan, ada yang sudah mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi, ada juga yang masih belum mampu dalam mengontrolnya.

f. Kemampuan Individu

Kemampuan yang dimiliki individu merujuk pada apa yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengontrol emosinya. Kemampuan individu dalam mengontrol emosinya terutama ketika individu lebih memilih untuk menahan dirinya merupakan keterampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi negatif maupun emosi positif. Salah satu kemampuan individu yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah *Self-compassion*. *Self-compassion* merupakan pemberian kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika membuat suatu kesalahan atau mengalami kegagalan. Salah satu kemampuan individu yang berpengaruh terhadap regulasi emosi yaitu *Self-compassion*. Menggunakan *Self-compassion* merupakan strategi yang adaptif ketika menghadapi emosi yang negatif.

Berdasarkan pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi yaitu budaya, religiusitas, usia, jenis kelamin, kondisi psikologis dan kemampuan individu seperti *Self-compassion*.

### 2.1.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross (Strongman, 2003) menjelaskan berbagai aspek-aspek regulasi emosi, antara lain:

a. Pemilihan situasi (situation selection).

Pemilihan situasi dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek- objek tertentu.

b. Modifikasi situasi (situation modification).

Modifikasi situasi berhubungan dengan strategi pemecahan masalah. Penyebaran perhatian (attentional deployment). Penyebaran perhatian berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perenungan.

c. Perubahan kognitif (cognitive change).

Perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk pertahanan psikologis, dan menurunkan perbandingan sosial (misalnya dia lebih salah daripada saya). Pada umumnya perubahan kognitif merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari suatu situasi.

d. Modifikasi respon (response modification).

Contoh modifikasi respon adalah cara agar tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang, mengonsumsi alkohol. Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat mungkin digunakan untuk mentarget respon-respon fisiologis seperti ketegangan otot (anxiolytics) atau hiperaktivitas (system syaraf), dan simpatik (beta blockers). Olahraga dan relaksasi juga dapat

digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi. Bentuk lazim lain dari modifikasi respon melibatkan regulasi perilaku yang mengekspresikan emosi, Gross (2002).

## 2.2 Self- Compassion

### 2.2.1 Pengertian Self-Compassion

*Self-compassion* dapat dilihat sebagai strategi pengaturan emosi yang berguna, yaitu dengan tidak menghindari perasaan sakit atau sedih, tetapi secara sadar menghadapinya dengan kebaikan dan pengertian serta mengubah emosi negatif menjadi lebih positif. *Self-compassion* tidak didasarkan pada kritik atau evaluasi positif, tetapi *self-compassion* adalah cara positif untuk melihat diri sendiri dengan apa adanya, artinya *self-compassion* itu ada ketika individu mengalami kegagalan atau kesuksesan, Neff (2014).

*Self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk merasakan emosi dan kemurahan hati, dan berkembang dari penerimaan diri ke pengalaman dan kesadaran emosional serta kognitif untuk menghindari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan. Penerimaan emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu menerima kekurangan diri dan kemampuan untuk menghadapi situasi di luar kendali, Germer (2009).

*Self-compassion* adalah keterbukaan individu terhadap penderitaan yang dialami, sehingga ia menciptakan kepedulian dan kebaikan pada dirinya sendiri, yang memahami kekurangan dan tidak menilai berlebihan, serta melihat keadaan ini sebagai pengalaman seluruh kehidupan manusia, Neff (2003).



*Self-compassion* merupakan kombinasi dari motivasi, cinta, pemikiran, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang untuk membangkitkan keinginan dan juga menghilangkan kesusahan serta penderitaan, dengan cinta yang diarahkan pada diri sendiri, Hidayati (2013). *Self-compassion* adalah kepentingan diri sendiri yang berfokus pada penderitaan, dan juga kasih diri yang dapat meningkatkan kapasitas individu untuk mengatur diri, serta kesejahteraan fisik dan psikologis, Meredith (2013).

Maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah cara positif untuk melihat diri sendiri dengan apa adanya, dan berkembang dari penerimaan diri ke pengalaman dan kesadaran emosional, serta melihat keadaan sebagai pengalaman yang dapat meningkatkan kapasitas individu untuk mengatur diri.

### **2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Compassion***

Neff (2003) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Self-compassion*, antara lain yaitu:

#### **a. Umur / Masa Hidup**

Cara individu untuk melakukan sesuatu yang terbaik dipengaruhi oleh usia karna dapat mempengaruhi kehidupan. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami lebih banyak dan lebih luas pengalaman dalam hidupnya. Secara proses perkembangan, seseorang di masa dewasa menengah hingga akhir dikaitkan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada seseorang di masa dewasa awal.

b. Lingkungan

Anak-anak pertama kali dibesarkan oleh orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang tumbuh dengan orang tua yang kritis di masa kecilnya, akan lebih kritis terhadap diri sendiri saat tumbuh dewasa. Pola asuh juga dapat memengaruhi *self-compassion* seseorang. Orang tua yang sering mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Perilaku ini memberikan contoh kepada anak secara tidak langsung untuk ditiru ketika seorang anak tersebut menghadapi kesulitan atau kegagalan.

c. Budaya

Budaya yang dirujuk oleh diskusi tentang perbandingan kali ini yaitu budaya Timur dan Barat, dimana budaya Timur memiliki konsep kolektivis dan budaya Barat memiliki konsep individualistis. Orang-orang dari budaya individualistik cenderung memiliki *interdependent sense of self* yang lebih sedikit daripada orang-orang dari budaya kolektivistik. Oleh karena itu, orang Asia diharapkan lebih bisa menyayangi diri sendiri daripada orang Barat. Karena orang Asia memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada orang Barat.

d. Seksual

Jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat aktivitas simpati kepada seseorang, berdasarkan hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam kapasitas *self-compassion* mereka.

### 2.2.3 Aspek – aspek self-compassion

Neff (2015) berpendapat *self-compassion* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

#### a. *Self-Kindness*

*Self-Kindness* adalah komponen yang menyatakan bahwa individu berhak menerima kebaikan dan perhatian bukan dari orang lain melainkan dari diri sendiri. Kebaikan diri menyebabkan orang menjadi hangat dengan dirinya sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri, dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri sendiri dengan mengkritik dan menilai diri sendiri saat menghadapi masalah. *Self-Kindness* menegaskan bahwa setiap Individu pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang bahkan dalam keadaan terburuk sekalipun. Sehingga tercipta kenyamanan dan kelembutan, bukan menyakiti atau menghakimi diri sendiri.

#### b. *Common humanity*

*Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu melihat kesulitan, kegagalan dan tantangan sebagai bagian dari kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang dialami setiap orang, bukan hanya dirinya sendiri. dilihat secara keseluruhan, bukan sekedar pandangan subjektif yang melihat kecacatan hanya pada individu. Melalui common humanity, seseorang dapat melihat bahwa kegagalan atau masalah adalah bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang perlu mengalaminya, bukan hanya diri mereka sendiri.

#### c. *Mindfulness*

*Mindfulness* berarti melihat dengan jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menilai apa yang terjadi dalam situasi tersebut. *Mindfulness* mengacu pada aksi untuk melihat pengalaman dari perspektif objektif. Perhatian

penuh diperlukan untuk mencegah orang terlalu mengidentifikasi diri dengan pikiran atau perasaan negatif. Konsep dasar mindfulness adalah melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, dalam artian tidak melebih-lebihkan atau mengecilkannya, agar dapat memberikan jawaban yang benar-benar objektif dan efektif.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa self-compassion adalah sikap peduli dan baik hati terhadap diri sendiri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan, sehingga kesulitan merupakan bagian dari hidup yang harus dijalani.

## **2.3 Remaja**

### **2.3.1 Pengertian Remaja**

Saat melewati masa perkembangan yang menuju ke fase dewasa, begitu banyak rintangan yang dihadapi para remaja, sehingga mereka merasa sukar ketika berhadapan dengan situasi yang mereka jalani dalam kehidupan mereka. Banyaknya permasalahan yang dihadapi remaja di lingkungan sosialnya. Misalnya, ada remaja yang tidak mudah berbaur dengan individu lainnya, ketidakmampuan dalam mengontrol amarah ketika memiliki permasalahan dengan individu atau kelompok lainnya, dan juga tidak percaya diri, Susanto (2018).

Masa remaja berada direntang usia 13 sampai 16 tahun, atau berada direntang usia 16 sampai 18 tahun. Masa remaja dalam tiga kategori yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir, Papalia (2009). Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13

tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia





17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya, Hurlock (2003).

Pada usia remaja, umumnya anak berada di bangku sekolah menengah, Asrori (2016). Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial, Santrock (2017).

Maka dapat disimpulkan remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan perubahan sosial, masa remaja ini juga terbagi dalam tiga kategori yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir.

### **2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja**

Salah satu periode kehidupan individu adalah fase remaja. Masa ini merupakan tahapan kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan masa transisi yang dapat berorientasi pada perkembangan masa dewasa yang sehat, Santrock (2018). Masa remaja ditandai dengan:

- a. Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen.
- b. Minat seksualitas

- c. Kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Santrock (2018) juga mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja ialah sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memerkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanschauung*).
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

### 2.3.3 Ciri – Ciri Masa Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis, Steinberg (2014). Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm & stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja.

Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di Perguruan Tinggi.

- b. Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

- d. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa.
- e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

#### 2.4 Hubungan Antara Self Compassion Dengan Regulasi Emosi

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor dalam Self-compassion. Hal ini didukung oleh pernyataan Gross (2002), bahwa salah satu kualitas personal individu yang mungkin memiliki dampak pada regulasi emosi ialah self-compassion. Karena remaja dapat meregulasi atau mengendalikan emosinya dengan penuh kesadaran, dengan demikian, para remaja tersebut memiliki *self-compassion* yang tinggi. Ketika hubungan regulasi emosi berjalan secara memuaskan, maka remaja pun akan terhindar dari perasaan yang kurang positif. Dapat disimpulkan pendapat dari para ahli bahwa kaum muda tersebut memiliki regulasi emosi yang baik akan terhindar dari perasaan tidak menyenangkan. Menurut Germer (2009) memberikan penjelasan mengenai *self-compassion* adalah potensi individu untuk mengalami emosi, kebajikan hati, serta tumbuh dari penerimaan diri sendiri, kesadaran emosional, serta pemikiran untuk menghindari hal-hal yang sebelumnya terjadi dan dirasa kurang menggembirakan.

Adapun penelitian terdahulu ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih pada tahun 2019 dengan judul *Self-compassion* dan Regulasi Emosi yang menjelaskan bahwa terlihat adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi yang berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin baik regulasi emosi pada kalangan remaja. Sama halnya juga, kebalikannya semakin rendah *self-compassion*, maka semakin buruk regulasi emosi pada kalangan remaja dengan subjek remaja siswa SMA sebanyak 398 siswa. Dengan diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,494$   $p=0,000$  dan ( $p<0,01$ ). Hasil yang telah diperoleh bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi terhadap regulasi emosi siswa di sekolah dengan sumbangan efektifnya sebesar 24,4%, Dengan mempertimbangkan aspek-aspek dalam *self-compassion*, didapatkan bahwa aspek common humanity bersama memberikan kontribusi paling besar terhadap regulasi emosi, yaitu sebesar 13,68%.

Demikian dengan penelitian Ainaini Shofiyah pada tahun 2021 dengan judul hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autisme yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autisme dengan jumlah sampel 41 orang. Dengan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} 0,602$  dengan  $p=0,000$  dan  $p<0,05$ . Hasil yang telah diperoleh dengan bobot sumbangan efektif yang diberikan sebesar 36,5%.

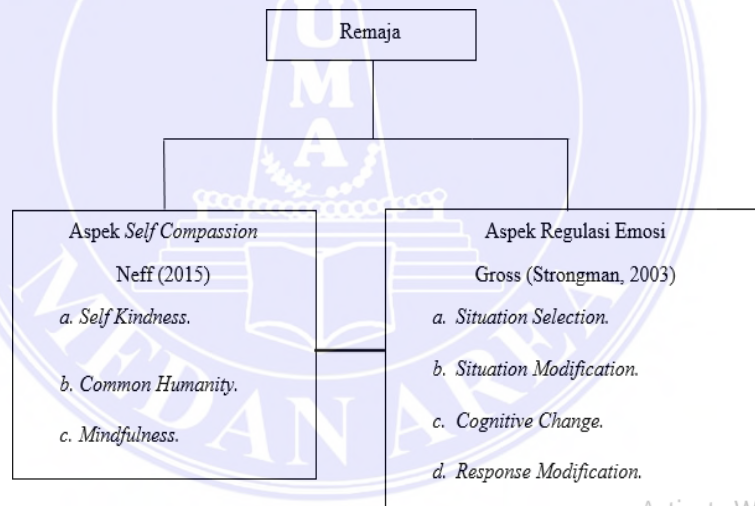
Terdapat juga penelitian yang dilakukan Anggela Novena Giyati, Christin Whibowo pada tahun 2023 dengan judul Hubungan Antara *Self-compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal bahwa



terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi dengan stres dewasa awal ( $R = 0,697$  dan  $p < 0,01$ ), ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan stres pada dewasa awal ( $r = -0,627$  dan  $p < 0,01$ ), serta terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal ( $r = -0,565$  dan  $p < 0,01$ ). Kesimpulan penelitian adalah *self-compassion* dan regulasi emosi berhubungan dengan stres pada dewasa awal.

## 2.5 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Model Medan yang beralamat di jalan Williem Iskandar No. 7A, bantan Timur, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada 07 Agustus-14 September 2023.

#### 3.2 Bahan dan Alat

##### 3.2.1 Bahan

Adapun bahan yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuota internet yang digunakan untuk menyebar kuisioner penelitian melalui google form.

##### 3.2.2 Alat

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner yang dikembangkan berdasarkan skala dan dokumentasi. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, Sugiyono (2009). Skala adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif, Sugiyono (2009). Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala Regulasi Emosi berdasarkan teori Gross (Strongman, 2003) yaitu situation selection, situation Modification, cognitive change, response modification.

Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan rentang angka 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju). Setiap pertanyaan disusun dalam bentuk favourable dan unfavourable. Setiap pertanyaan dalam bentuk favourable dari nilai empat hingga nilai satu dimulai dari jawaban SS hingga jawaban STS. Sedangkan setiap pertanyaan dalam bentuk unfavourable dari nilai satu hingga nilai empat sampai nilai empat dimulai dari jawaban SS hingga jawaban STS.

### 3.3 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif yakni metode penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari mengumpulkan data, penafsiran terhadap data yang diperoleh, serta pemaparan hasilnya, Arikunto (2006).

Penelitian ini dapat dikatakan sebagai metode kuantitatif bila ditinjau dari judul yang telah dipaparkan, penelitian kuantitatif mewajibkan seorang peneliti untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel mempengaruhi variabel yang lainnya, Creswell (2012).

Adapun jenis penelitian ini menggunakan penelitian teknik korelasi Product Moment. Korelasi product moment digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama, Sugiyono (2009).

Dalam penelitian ini terdapat 2 jenis variabel. Variabel pertama adalah variabel terikat (Dependent Variable) yang biasa disimbolkan dengan (Y) dan variabel kedua adalah variabel bebas (Independent Variable) yang biasa

disimbolkan dengan (X). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X): Self- compassion
2. Variabel terikat (Y): Regulasi Emosi

### 3.3.1 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

#### a. Validitas

Validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan menggunakan validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut, Azwar (2007). Dalam skala *self-compassion* dan regulasi emosi, peneliti menggunakan validitas isi. Dengan cara menggunakan Korelasi product moment yang digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama, Sugiyono (2009)

#### b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata reliability. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Walaupun reliabilitas memiliki nama lain seperti keajegan, keterpercayaan, keandalan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya, Azwar (2007). Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarah responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu.

Apabila datanya memang sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil tetap saja hasilnya akan sama. Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach.

### 3.3.2 Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain, Sugiyono (2013).

Teknik yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah teknik korelasi Product Moment. Korelasi product moment digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama, Sugiyono (2009).

## 3.4 Populasi dan Sampel

### 3.4.1 Populasi

Populasi didefinisikan sebagai suatu kumpulan atau suatu kelompok dari objek yang nantinya akan digeneralisasikan setelah penelitian memiliki hasil, Widiyanto (2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 2 Model Medan yang berjumlah 670 orang.



### **3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel**

Penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling. Teknik Purposive sampling merupakan teknik penarikan sampel secara acak pada populasi. Sejalan dengan hal tersebut Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa “pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Dengan menggunakan teknik Purposive sampling mampu memberikan jawaban yang lebih akurat terhadap populasi tanpa memperhatikan strata anggota populasi yang dipilih menjadi anggota sampel.

### **3.4.3 Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya, Sugiyono (2017). Sampel dalam penelitian ini disesuaikan dengan kriteria dan karakteristik penelitian yakni sebanyak 87 orang siswa kelas XI IPA yang berusia 17-18 tahun.

## **3.5 Prosedur Kerja**

### **3.5.1 Persiapan Penelitian**

#### **a. Persiapan Administrasi**

Untuk melaksanakan penelitian ini, awalnya peneliti memulai penelitiannya dengan membuat surat penelitian yang telah disetujui oleh Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan nomor surat 1885/FPSI/01.10/VII/2023 pada tanggal 31 Juli 2023. Kemudian peneliti melakukan penelitian di MAN 2 Model Medan. Setelah

peneliti mendapatkan izin untuk melakukan pengambilan data di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan, peneliti menyebarkan skala penelitian yang telah disiapkan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan tersebut. Setelah selesai pengambilan data, peneliti mendapatkan surat keterangan telah selesai melaksanakan pengambilan data di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan.

## **b. Persiapan Alat Ukur Penelitian**

### **1. Skala Self Compassion**

Skala Self-compassion berdasarkan teori Neff (2015) yaitu terdiri dari Self-kindness, common humanity, mindfulness.

Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan rentang angka 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju). Setiap pertanyaan disusun dalam bentuk favourable dan unfavourable yang berjumlah 48 aitem.

Setiap pertanyaan dalam bentuk favourable dari nilai empat hingga nilai satu dimulai dari jawaban SS hingga jawaban STS. Sedangkan setiap pertanyaan dalam bentuk unfavourable dari nilai satu hingga nilai empat dimulai dari jawaban SS hingga jawaban STS. Distribusi aitem skala motivasi belajar dapat dilihat pada table 3.1. berikut:

**Tabel 3. 1 Distribusi Skala Self-Compassion Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Nomor butir		Jumlah
		Vavorable	UnVavorable	
Self-kindness	Mengasihi Diri	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40	8
	Tidak Fokus Pada	41, 42,43,	45, 46, 47,	8
	Kelemahan Diri	44	48	
Common Humanity	Melihat Peristiwa yang Dialami Secara Luas	49, 50, 51, 52	53, 54, 55, 56	8
	Tidak Menyalakan Keadaan atau Orang lain	57,58,59,60	61, 62, 63, 64	8
	Mengelola Setiap Peristiwa	65, 66, 67, 68	69, 70, 71, 72	8
Mindfulness	Melihat Situasi Dengan Perspektif Yang Lebih Luas	73, 74, 75, 76	77, 78, 79, 80	8
	<b>Total Item</b>			<b>48</b>

## 2. Skala Regulasi Emosi

Skala Regulasi Emosi berdasarkan teori Gross (Strongman, 2003) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu situation selection, situation Modification, cognitive change, response modification.

Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan rentang angka 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju). Setiap pertanyaan disusun dalam bentuk favourable dan unfavourable berjumlah 47 aitem.

Setiap pertanyaan dalam bentuk favourable dari nilai empat hingga nilai satu dimulai dari jawaban SS hingga jawaban STS. Sedangkan setiap pertanyaan dalam bentuk unfavourable dari nilai satu hingga nilai empat dimulai dari jawaban SS hingga jawaban STS. Distribusi aitem skala motivasi belajar dapat dilihat pada table 3.2. berikut:

**Tabel 3. 2 Distribusi aitem Skala Regulasi Emosi  
Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
		V	UV	
<i>Situation Selection</i>	Menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif	1, 2, 81	5, 6, 83	12
	Tindakan yang tepat untuk menghadapi Emosi	3, 4, 82	7, 8, 84	
<i>Situation Modification</i>	Kemampuan berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik	9, 10, 85	13, 14, 87	12
	Mampu menilai setiap situasi secara Positif	11, 12, 86	15, 16, 88	
<i>Cognitive Change</i>	Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat	17, 18, 89	21, 22, 90	11
	Mengetahui konsekuensi dari setiap Tindakan	19, 20	23, 24, 91	
<i>Response Modification</i>	Mengekspresikan emosi dengan tindakan yang tepat	25, 26, 92	29, 30, 94	12
	Bertindak positif sesuai dengan respon yang dimunculkan	27, 28, 93	31, 32, 95	
<b>TOTAL</b>				<b>47</b>

### 3.5.2 Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 25 Januari 2023, peneliti datang ke MAN 2 Model Medan untuk bertemu dengan kepala sekolah dan meminta izin untuk melakukan penelitian di MAN 2 Model Medan secara informal. Setelah mendapatkan izin, pada tanggal 6 Februari 2023 melakukan observasi awal dengan salah satu guru dan siswa di MAN 2 Model Medan dengan menanyakan beberapa pertanyaan untuk memperkuat fenomena atau masalah yang ingin diteliti. Selanjutnya pada tanggal 13 Februari 2023, setelah mendapatkan informasi kemudian peneliti meminta izin kepada kepala sekolah untuk mewawancarai dua orang siswa yang sesuai dengan masalah yang ingin diteliti dan peneliti pun di hari yang sama melakukan wawancara kepada dua siswa di MAN 2 Model Medan dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan masalah yang ingin diteliti. Setelah studi awal selesai dilakukan, selanjutnya peneliti melanjutkan penelitian untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan melengkapi surat izin penelitian. Peneliti melakukan pengajuan surat izin penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 30 Juli 2023 dan diambil pada tanggal 31 Juli 2023 lalu diserahkan ke MAN 2 Model Medan.

Selanjutnya pada tanggal 19 agustus 2023 peneliti mendatangi kepala sekolah untuk meminta izin membagikan kuisisioner melalui google formulir untuk siswa-siswi kelas XI. Kemudian kepala sekolah mengarahkan peneliti untuk datang ke 2 kelas yang ber beda dengan total 87 siswa- siswi.



Pengambilan data penelitian menggunakan skala self compassion dan skala regulasi emosi dengan subjek siswa-siswi kelas XI. Batas waktu yang diberikan untuk mengisi kuisisioner adalah 3 hari, setelah waktu pengisian kuisisioner selesai didapatkan sebanyak 87 siswa-siswi, pada tanggal 30 September 2023 peneliti menerima surat balasan dari pihak sekolah.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut :

1. Hipotesis yang diajukan dapat diterima, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,725$ , dengan nilai Signifikan  $p = 0,007 < 0,05$ . Hal ini berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula regulasi emosi dan begitu sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula regulasi emosi pada anak remaja.
2. Menunjukkan bahwa *self-compassion* berdistribusi sebesar 52,5% terhadap regulasi emosi, sedangkan sisanya sebesar 47,5% yang dipengaruhi faktor-faktor lainnya seperti faktor budaya, religiusitas, usia, jenis kelamin dan kondisi psikologis.

Berdasarkan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik, dimana mean hipotetik dan mean empirik dari *self-compassion* yaitu nilai mean hipotetik sebesar 105 dan nilai mean empirik 93,46 maka *self-compassion* dikategorikan sedang dengan nilai SD variabel *self-compassion* sebesar 18,999. Begitu pula dengan hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik dari regulasi emosi yaitu nilai mean hipotetik sebesar 100 dan nilai mean empirik sebesar 88,61 maka regulasi emosi dikategorikan sedang dengan nilai SD variabel regulasi emosi sebesar 18,480.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat saran sebagai berikut:

### 1. Remaja

Remaja perlu mengembangkan self-compassion untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Dengan menumbuhkan kesadaran diri dan menerima kelemahan tanpa menghakimi diri sendiri, remaja dapat menghadapi situasi emosional dengan lebih tenang. Remaja harus diajarkan untuk lebih mengenal emosi, sehingga dapat mengelola konflik internal maupun eksternal dengan lebih positif.

### 2. Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan

Untuk Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan dapat berperan penting dalam mengajarkan self-compassion melalui program pendidikan karakter dan konseling. Pelatihan regulasi emosi perlu diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kelas bimbingan konseling, di mana siswa diajarkan teknik untuk memahami dan mengelola emosi mereka dengan sehat. Peningkatan kesadaran mengenai pentingnya self-compassion dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademis dan sosial.

### 3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat lebih mendalami faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi selain self-compassion, seperti budaya, religiusitas, dan kondisi psikologis. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi perbedaan efek self-compassion terhadap regulasi emosi

berdasarkan jenis kelamin serta melibatkan populasi sampel yang lebih besar dan bervariasi agar hasilnya lebih generalizable. Penelitian juga dapat berfokus pada intervensi yang spesifik untuk meningkatkan self-compassion di kalangan remaja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A. N. H. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology. A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 217-237.
- Ali, M. M. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cavanagh, K. (2015). The role of emotional regulation in occupational stress. *Exploring theoretical mechanisms and perspectives*, 67-88.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Germer, C. K. (2009). *The Mind-full Path to Self Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotion*. London: The Guilford Press .
- Giyati, A. N., Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 83-95.
- Gross, J. J. (2002). The emerging field of emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 271-299.
- (2003). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hasmarlin, H., Hirmaningsi, H (2019). *Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja*. *Jurnal Psikologi*, 106-115.
- Hidayati, F. (2013). Self-compassion (welas asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, 48-64.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- McRae, K. (2020). Emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*, 3-19.
- Meredith, L. d. (2011). *Self Compassion, Self Regulation, and Health. Self and identity*. Psychology Press.
- Neff, K. D. (2003). *An alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward one self. Self and Identity*, 85-101.
- (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: Harper Collins.



- (2014). *Self-Compassion: Well Being and Happiness Psychology in osterreich*. 114-117.
- (2015). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Harper Collins eBook.
- Papalia, D. E. (2009). *Human Development*. 12th ed. New York: 2009.
- Prefit, A. B. (2019). Emotion regulation across eating pathology. A meta-analysis. *Appetite*, 104-438.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development*. 16th ed. New York: McGraw Hill Education.
- (2018). *Adolescence*. 15th ed. New York: McGraw-Hill Education.
- Shofiyah, A. (2021). Hubungan antara Self-compassion dengan Regulasi Emosi pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. *Digilib UINSA*.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence*. 10th ed. New York: McGraw-Hill.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: from everyday life to the theory*. New Zealand: Department of psychology University of Canterbury Christchurch.
- Suci, A. W. (2021). PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF SELF-COMPASSION BAGI REMAJA USIA 17-18 TAHUN. *Jurnal Barik*, 96–107.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A. (2018). *Disiplin Belajar Siswa*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Widiyanto, J. (2010). *SPSS for Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FKIP UMS.















No	Skala Regulasi Emosi																																								Total				
	No. Item Soal																																												
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	66				
2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87	
4	1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90	
5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118	
6	1	2	2	1	1	1	1	2	4	3	3	2	2	1	3	1	3	2	4	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	82	
7	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100	
8	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	1	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99	
9	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	59	
10	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56	
11	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	82	
12	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
13	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
14	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	59	
15	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80
16	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92	
17	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
18	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
19	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118
20	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116
21	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100	
22	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	54	
23	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86
24	2	2	2	4	2	4	3	2	3	2	4	2	2	1	3	3	3	2	4	3	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	106
25	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114
26	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
27	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56
28	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
29	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81
30	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59



31	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	3	3	2	3	1	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	3	81
32	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	82	
33	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	62	
34	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	68	
35	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	4	2	1	1	3	1	4	2	2	1	1	3	4	2	3	1	2	2	4	1	3	4	89	
36	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	3	1	1	1	74	
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	97	
38	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	3	96	
39	2	3	4	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	78	
40	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	3	3	5	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	126	
41	3	4	2	1	1	4	4	3	1	1	2	2	1	4	1	3	1	1	1	4	3	3	2	2	3	1	3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	3	83	
42	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	103	
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	1	3	2	3	3	1	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	1	3	3	1	2	2	1	1	3	1	3	98	
44	3	3	3	3	3	2	4	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	67	
45	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	75
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	3	90	
47	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	67	
48	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	5	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	98	
49	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	63	
50	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	79
51	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	4	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	1	2	3	3	96
52	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	121	
53	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	4	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	1	2	3	3	94
54	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	1	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	3	2	4	124	
55	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	1	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	1	3	2	4	124
56	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	99	
57	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	76	
58	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	3	86	
59	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	4	4	2	3	4	3	2	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	1	3	2	3	2	2	1	3	106	
60	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	124	
61	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	3	2	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	2	3	2	4	122	
62	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	2	2	81	
63	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	74







**LAMPIRAN II**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

## Scale: Self Compassion

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	87	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,924	48

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	1,97	,813	87
aitem_2	2,17	,852	87
aitem_3	2,00	,863	87
aitem_4	2,22	,868	87
aitem_5	2,02	,849	87
aitem_6	2,22	,958	87
aitem_7	2,17	,943	87
aitem_8	2,36	,964	87
aitem_9	2,24	,849	87
aitem_10	2,45	,985	87
aitem_11	2,31	,893	87



aitem_12	2,43	,996	87
aitem_13	2,25	,810	87
aitem_14	2,21	,966	87
aitem_15	2,18	,638	87
aitem_16	2,21	,978	87
aitem_17	2,24	,681	87
aitem_18	2,09	,972	87
aitem_19	2,18	,771	87
aitem_20	1,98	,849	87
aitem_21	2,22	,895	87
aitem_22	2,06	,768	87
aitem_23	2,20	1,010	87
aitem_24	1,99	,800	87
aitem_25	2,26	,754	87
aitem_26	2,15	,959	87
aitem_27	2,31	,906	87
aitem_28	2,14	,878	87
aitem_29	2,40	,958	87
aitem_30	2,29	,848	87
aitem_31	2,20	,913	87
aitem_32	2,02	,807	87
aitem_33	2,03	,921	87
aitem_34	2,24	,976	87
aitem_35	2,26	,958	87
aitem_36	2,69	,919	87
aitem_37	2,54	,962	87
aitem_38	2,30	,864	87
aitem_39	2,28	,858	87
aitem_40	2,15	,909	87
aitem_41	2,46	,925	87
aitem_42	2,40	,814	87
aitem_43	2,28	,858	87

aitem_44	2,15	,909	87
aitem_45	2,45	,925	87
aitem_46	2,38	,825	87
aitem_47	2,14	,765	87
aitem_48	1,99	,842	87

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	104,90	379,675	,356	,923
aitem_2	104,69	376,286	,442	,922
aitem_3	104,86	379,795	,330	,923
aitem_4	104,64	380,186	,316	,923
aitem_5	104,84	379,206	,354	,923
aitem_6	104,64	376,534	,382	,923
aitem_7	104,69	376,379	,393	,922
aitem_8	104,51	367,602	,625	,920
aitem_9	104,62	378,959	,362	,923
aitem_10	104,41	369,059	,571	,921
aitem_11	104,55	375,878	,432	,922
aitem_12	104,44	373,923	,434	,922
aitem_13	104,61	376,473	,461	,922
aitem_14	104,66	376,903	,368	,923
<b>aitem_15</b>	<b>104,68</b>	<b>385,639</b>	<b>,223</b>	<b>,924</b>
aitem_16	104,66	368,647	,586	,921
aitem_17	104,62	382,168	,338	,923
aitem_18	104,77	366,993	,636	,920
aitem_19	104,68	373,872	,576	,921
aitem_20	104,89	372,173	,572	,921
aitem_21	104,64	368,395	,653	,920

aitem_22	104,80	382,020	,301	,923
aitem_23	104,67	364,667	,673	,920
aitem_24	104,87	388,763	,071	,925
aitem_25	104,60	375,080	,547	,921
aitem_26	104,71	374,068	,449	,922
aitem_27	104,55	376,878	,396	,922
aitem_28	104,72	370,318	,608	,921
aitem_29	104,46	377,786	,347	,923
aitem_30	104,57	369,224	,666	,920
aitem_31	104,67	370,039	,591	,921
aitem_32	104,84	375,044	,510	,921
aitem_33	104,83	379,726	,308	,923
aitem_34	104,62	373,494	,456	,922
aitem_35	104,60	383,104	,203	,924
aitem_36	104,17	376,005	,415	,922
aitem_37	104,32	385,639	,134	,925
aitem_38	104,56	374,760	,482	,922
aitem_39	104,59	390,780	,003	,926
aitem_40	104,71	384,486	,177	,924
aitem_41	104,40	374,522	,454	,922
aitem_42	104,46	379,856	,350	,923
aitem_43	104,59	369,641	,644	,920
aitem_44	104,71	371,719	,545	,921
aitem_45	104,41	374,757	,448	,922
aitem_46	104,48	379,694	,350	,923
aitem_47	104,72	373,272	,601	,921
aitem_48	104,87	372,437	,569	,921

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
106,86	391,632	19,790	48

## Scale: Regulasi Emosi

### Case Processing Summary

	N	%
Valid	87	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	87	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,926	47

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,46	,760	87
aitem_2	2,36	,876	87
aitem_3	2,55	,695	87
aitem_4	2,43	,816	87
aitem_5	1,95	,791	87
aitem_6	2,46	,846	87
aitem_7	2,24	,747	87
aitem_8	2,48	,645	87
aitem_9	2,51	,888	87

aitem_10	2,45	,711	87
aitem_11	2,53	,819	87
aitem_12	2,64	,849	87
aitem_13	2,30	,837	87
aitem_14	2,11	,945	87
aitem_15	2,22	,754	87
aitem_16	2,23	,845	87
aitem_17	1,87	,860	87
aitem_18	2,30	1,047	87
aitem_19	2,16	,888	87
aitem_20	2,30	,717	87
aitem_21	1,90	,928	87
aitem_22	2,24	,976	87
aitem_23	2,26	,958	87
aitem_24	2,16	1,022	87
aitem_25	2,16	,791	87
aitem_26	2,23	,949	87
aitem_27	2,01	,842	87
aitem_28	2,03	,738	87
aitem_29	2,13	,775	87
aitem_30	2,24	,889	87
aitem_31	1,91	,871	87
aitem_32	2,09	,693	87
aitem_33	1,94	,881	87
aitem_34	2,07	,774	87
aitem_35	2,09	,757	87
aitem_36	2,28	,872	87
aitem_37	1,92	,905	87
aitem_38	2,09	,772	87
aitem_39	2,55	,925	87
aitem_40	2,13	,818	87
aitem_41	2,06	,981	87



aitem_42	2,13	,760	87
aitem_43	2,24	,976	87
aitem_44	2,26	,958	87
aitem_45	2,03	,738	87
aitem_46	2,13	,790	87
aitem_47	2,28	,898	87

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	101,66	348,205	,386	,925
aitem_2	101,76	347,046	,365	,925
aitem_3	101,56	348,365	,420	,925
aitem_4	101,69	348,170	,358	,925
<b>aitem_5</b>	<b>102,16</b>	<b>354,532</b>	<b>,154</b>	<b>,927</b>
aitem_6	101,66	344,508	,462	,924
<b>aitem_7</b>	<b>101,87</b>	<b>352,902</b>	<b>,224</b>	<b>,926</b>
aitem_8	101,63	351,561	,321	,925
aitem_9	101,61	346,357	,381	,925
aitem_10	101,67	345,806	,507	,924
<b>aitem_11</b>	<b>101,59</b>	<b>362,594</b>	<b>-,113</b>	<b>,929</b>
aitem_12	101,47	344,833	,450	,924
aitem_13	101,82	340,454	,602	,923
aitem_14	102,00	339,674	,550	,923
aitem_15	101,90	343,582	,558	,924
aitem_16	101,89	339,731	,619	,923
aitem_17	102,24	347,511	,358	,925
aitem_18	101,82	330,594	,737	,921
aitem_19	101,95	344,300	,445	,924
aitem_20	101,82	343,315	,598	,923

aitem_21	102,22	337,405	,630	,923
aitem_22	101,87	344,926	,382	,925
<b>aitem_23</b>	<b>101,85</b>	<b>358,036</b>	<b>,021</b>	<b>,929</b>
aitem_24	101,95	339,719	,504	,924
aitem_25	101,95	346,951	,413	,925
aitem_26	101,89	339,428	,555	,923
aitem_27	102,10	346,373	,404	,925
aitem_28	102,08	340,400	,689	,923
<b>aitem_29</b>	<b>101,99</b>	<b>359,244</b>	<b>-,004</b>	<b>,928</b>
aitem_30	101,87	336,693	,682	,922
aitem_31	102,21	342,747	,503	,924
aitem_32	102,02	347,604	,451	,924
aitem_33	102,17	343,447	,475	,924
aitem_34	102,05	339,858	,675	,923
aitem_35	102,02	344,744	,513	,924
aitem_36	101,84	337,020	,686	,922
aitem_37	102,20	341,508	,520	,924
aitem_38	102,02	344,255	,519	,924
aitem_39	101,56	342,621	,475	,924
aitem_40	101,99	347,616	,375	,925
aitem_41	102,06	339,078	,545	,923
<b>aitem_42</b>	<b>101,99</b>	<b>353,709</b>	<b>,191</b>	<b>,926</b>
aitem_43	101,87	344,926	,382	,925
<b>aitem_44</b>	<b>101,85</b>	<b>358,036</b>	<b>,021</b>	<b>,929</b>
aitem_45	102,08	340,400	,689	,923
aitem_46	101,99	344,198	,509	,924
aitem_47	101,84	336,625	,677	,922

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
104,11	359,731	18,967	47



## NPar Tests

Notes		
Output Created		22-AUG-2023 13:09:37
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	87
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=x y /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,08
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	157286

a. Based on availability of workspace memory.

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Self Compassion	87	93,46	18,999	61	126
Regulasi Emosi	87	88,61	18,480	54	126

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Self Compassion	Regulasi Emosi
N		87	87
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	93,46	88,61
	Std. Deviation	18,999	18,480
	Absolute	,099	,050
Most Extreme Differences	Positive	,099	,050
	Negative	-,099	-,049
Kolmogorov-Smirnov Z		,921	,470
Asymp. Sig. (2-tailed)		,364	,980



## LAMPIRAN IV

### UJI LINEARITAS



## Means

Notes	
Output Created	22-AUG-2023 13:10:21
Comments	
Input	Active Dataset DataSet2 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data File 87
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing. Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax	MEANS TABLES=y BY x /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY.
Resources	Processor Time 00:00:00,00 Elapsed Time 00:00:00,05

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi Emosi * Self Compassion	87	100,0%	0	0,0%	87	100,0%

## Report

## Regulasi Emosi

Self Compassion	Mean	N	Std. Deviation
61	68,00	1	
62	66,00	1	
63	59,00	1	
64	61,50	2	7,778
65	74,50	2	,707
66	65,00	2	2,828
67	65,00	2	12,728
68	59,00	1	
69	83,00	1	
71	76,67	3	16,166
72	117,00	1	
73	57,50	2	2,121
74	78,00	1	
75	54,00	1	
76	78,00	2	9,899
77	81,50	2	21,920
79	80,00	3	10,583
82	106,00	1	
83	80,50	2	2,121
85	78,00	1	
86	124,00	1	
88	77,50	2	6,364
89	96,00	1	
90	81,50	2	10,607
92	81,00	1	
93	86,33	3	3,512
94	90,00	1	
95	74,00	1	
96	87,00	1	
97	124,00	1	
99	80,50	2	,707
100	85,00	1	
101	110,00	1	
102	98,67	3	5,033
103	82,00	1	
104	85,50	2	,707
105	96,00	1	
106	86,00	1	

107	89,25	4	5,500
108	99,00	1	
109	103,80	5	10,330
112	99,50	2	,707
113	88,00	1	
114	102,80	5	12,950
117	110,00	1	
118	110,67	3	21,385
119	102,00	1	
121	118,00	2	11,314
122	114,00	1	
124	100,00	1	
125	118,00	1	
126	116,00	1	
Total	88,61	87	18,480

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi * Self Compassion	(Combined)	25342,696	51	496,916	4,320	,000
	Between Groups	15426,056	1	15426,056	134,106	,000
	Deviation from Linearity	9916,640	50	198,333	1,724	,064
	Within Groups	4026,017	35	115,029		
Total		29368,713	86			

Measures of Association

		R	R Squared	Eta	Eta Squared
Regulasi Emosi * Self Compassion		,725	,525	,929	,863



**LAMPIRAN V**  
**UJI HIPOTESIS KORELASI**



**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Self Compassion	93,46	18,999	87
Regulasi Emosi	88,61	18,480	87

**Correlations**

		Self Compassion	Regulasi Emosi
Self Compassion	Pearson Correlation		,725
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	87	87
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	,725	
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	87	87



## LAMPIRAN VI

### ALAT UKUR PENELITIAN

### Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan perasaan anda. Dengan memberikan tanda ceklist pada jawaban yang anda pilih.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

### Contoh

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Tetap sabar jika ada yang mengganggu				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika saya sedang kesal, saya tetap dapat bersikap dengan stabil.				
2	Saya dapat mengendalikan rasa marah dengan bersikap tenang tanpa ceroboh.				
3	Saya mengurangi rasa sedih dengan tetap optimis dan percaya diri.				
4	Saya tetap terkendali saat ada teman yang mengganggu saya.				
5	Saat kesal saya mudah marah.				
6	Saya tidak bisa mengatasi masalah				

	dengan tenang.				
7	Saya tidak berpikir jernih saat sedang sedih.				
8	Saya tidak terkendali saat sedang di ganggu.				
9	Saya tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik saat marah.				
10	Saya tidak terpengaruh oleh hal buruk yang dirasakan saat kesal.				
11	Saya mengambil sisi positif disetiap terjadi masalah.				
12	Ketika ada yang memarahi saya, saya tidak membalas nya.				
13	Saya tidak dapat berfikir jernih saat sedang marah.				
14	Saya gampang terpengaruh oleh hal buruk yang dirasakan sewaktu kesal.				
15	Saya sering mengambil sisi buruk disetiap masalah.				
16	Saya akan membalas jika ada yang memarahi saya.				
17	Saya selalu berusaha untuk introspeksi diri terhadap kejadian buruk yang sedang berlangsung.				

18	Saya menunjukkan tindakan yang tidak merugikan diri saya dan orang lain saat sedang marah.				
19	Saya selalu berpikir sebelum bertindak saat situasi apapun.				
20	Saya tetap tegar ketika ada musibah.				
21	Saya tidak dapat berpikir untuk introspeksi diri terhadap kejadian buruk yang menimpa.				
22	Saya sering menunjukkan tindakan yang merugikan diri saya dan oranglain saat sedang marah.				
23	Saya jarang berpikir sebelum bertindak disituasi apapun.				
24	Saya gampang stress saat dihadapkan dengan musibah.				
25	Saya marah tetapi tetap bertindak rasional.				
26	saya dapat mengidentifikasi situasi yang berpotensi memunculkan rasakesal agar tetap sabar.				
27	Saya mengatur emosi saya agar tetap tenang dan tidak menyakiti orang lain saat sedang dalam kondisi tidak baik.				
28	Saya tetap memikirkan hal baik ketika sedang di situasi yang rumit.				



29	Saya sering marah dan tidak sadar bertindak kasar dan hilang kendali.				
30	Saya sering memunculkan rasa kesal akibat hal yang mengganggu.				
31	Saya sulit mengatur emosi saya agar tidak menyakiti orang lain saat sedang mengalami masalah buruk.				
32	Saya tidak bisa memikirkan apa yang terjadi saat sedang situasi rumit.				
33	Saya tetap bersikap tenang saat situasi sedang kacau.				
34	Saya tetap berusaha tersenyum saat menerima kekecewaan.				
35	Saya tetap sabar ketika menerima hinaan dari teman saya.				
36	Saya tidak melampiaskan rasa kesal saya ke suatu benda.				
37	Saya merasa gelisah ketika saya berbuat kesalahan.				
38	Saya sering hilang kendali dan membalas hinaan teman saya.				
39	Saya sering hilang kendali dan membalas hinaan teman saya.				
40	Saya sering lepas kendali ketika saya kesal.				
41	Saya percaya bahwa saya bisa menghadapi cobaan dengan kemampuan terbaik saya.				
42	Saya yakin bisa melewati masa masa sulit.				

43	Saya menerima kekurangan diri saya.				
44	Saya menerima pendapat orang lain tentang saya.				
45	Saya cenderung merasa gagal ketika tidak mampu menghadapi cobaan.				
46	Saya merasa tidak mampu melewati masa masa sulit.				
47	Saya tidak dapat menerima kekurangan diri saya.				
48	Saya tidak senang mendengar kritik tentang saya.				
49	Ketika orang lain melakukan kesalahan saya akan mencoba untuk memaklumin.				
50	Saya menerima setiap kejadian dengan tetap berpikir jernih.				
51	Saya tidak mudah marah ketika mendapat kritikan dari teman saya.				
52	Saya tetap sabar ketika mendapatkan perlakuan yang membuat kesal.				
53	Saya tidak dapat menerima kesalahan orang lain.				
54	Ketika kesalahan terjadi pada diri saya, saya cenderung menyalahkan diri sendiri.				
55	Saya mudah marah saat menerima hinaan dari teman saya.				
56	Saya sering marah dan mudah tersinggung.				
57	Saya bahagia ketika dapat mengakui kesalahan yang diperbuat.				
58	ketika ada masalah, saya tetap tenang				

	dan sabar.				
59	Saya menerima gangguan teman saya dengan tetap tersenyum.				
60	Saya dapat mencari solusi dengan tetap tenang.				
61	Saya merasa benci karna telah berbuat kesalahan.				
62	Saya sering stress saat menghadapi masalah.				
63	Saya akan marah sama siapapun yang mengganggu saya.				
64	Saya mudah panik dan bertindak ceroboh saat menyelesaikan masalah.				
65	Saya tetap tersenyum ketika terjadi banyak pikiran.				
66	Saya dapat tenang dan sabar ketika terjadi hal buruk.				
67	Saya tidak mudah marah.				
68	Bertindak dengan hati-hati dan pikiran yang tenang saat mengambil keputusan yang sulit.				
69	Saya merasa sulit untuk bahagia saat menjalani persoalan hidup.				
70	Hal buruk seringkali membuat saya hilang kendali dan gampang emosi.				
71	Saya mudah marah				
72	Gegabah dan gampang stress saat menentukan keputusan yang sulit..				

73	Saya merasa dapat mengendalikan diri saat situasi sedang buruk.				
74	Saya dapat berpikir jernih jika terjadi masalah besar.				
75	Saya selalu menghadapi hal buruk dengan lapang dada dan ikhlas.				
76	Saya menerima pendapat teman dengan senang dan bahagia.				
77	ketika terjadi hal yang tidak di inginkan, saya mudah terbawa perasaan yang buruk.				
78	Saya sering dihantui pikiran-pikiran negatif saat menghadapi masalah.				
79	Saya sering kecewa dan kesal saat terjadi sesuatu yg buruk.				
80	Saya tidak suka dengan komentar orang lain dan benci akan kritik.				
81	Saat saya marah, saya tetap menahan diri.				
82	saya tetap sabar ketika merasa ditindas orang lain.				
83	Saya melakukan apa yang ingin saya lakukan ketika marah.				
84	Saya tidak dapat sabar ketika ditindas orang lain.				

85	Saya tetap berpikir rasional saat kondisi tidak stabil.				
86	Saya dapat berpikir sebelum bertindak saat kesal.				
87	Saya tidak bisa berpikir rasional saat kondisi sedang tidak memungkinkan.				
88	Saya tidak dapat memikirkan tindakan yang dilakukan saat marah.				
89	Saat stress saya tetap bertindak dengan tenang.				
90	Saya tidak memikirkan resiko kedepannya saat sedang emosi.				
91	Saya tidak bisa tenang saat pikiran sedang stress.				
92	Saya tetap tersenyum ketika ada hal yang menyakiti saya.				
93	Saya tidak gampang emosi saat ada teman yang mengosip.				
94	Saya akan kesal ketika ada hal yang mengganggu aktivitas saya.				
95	Saya terpancing amarah saat ada teman yang mengosip.				









**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 MODEL MEDAN**

Jalan Willem Iskandar No. 7A Medan 20122, Telp. (061) 4524713-4515274 / Fax. (061) 4523567  
Website: [www.man2modelmedan.sch.id](http://www.man2modelmedan.sch.id) Email: [man2medan@kemenag.go.id](mailto:man2medan@kemenag.go.id)

---

**SURAT-KETERANGAN**  
Nomor: B-258 /Ma.02.02/PP.00.6/09/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	Tiara Rizki
NPM	198600162
Program Studi	Ilmu Psikologi
Judul Tesis	"Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dan Regulasi Emosi Pada Remaja"

Berita nama tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian di MAN 2 Model Medan untuk penyusunan Skripsi yang dilaksanakan dari tanggal 7 Agustus s.d. 14 September 2023. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan.

Medan, 30 September 2023



Wuri Yantama Abdi