

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF
COMPASSION* PADA SISWA MAN 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Adib Ahnaf

Nim: 06071282025046

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
SELF COMPASSION PADA SISWA
MAN 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

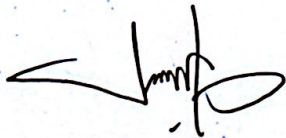
Muhammad Adib Ahnaf

NIM : 06071282025046

Program Studi Bimbingan dan Konseling

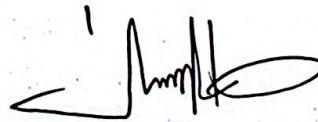
Mengesahkan :

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd
NIP. 199301252019032017**

Pembimbing



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd
NIP.199301252019032017**



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
SELF COMPASSION PADA SISWA
MAN 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Adib Ahnaf

NIM : 06071282025046

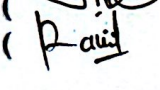
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari: Kamis

Tanggal: 17 Juli 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd. | () |
| 2. Anggota | : Ratna Sari Dewi, S.Pd., M. Pd. | () |

Indralaya, 24 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd.
NIP. 199301252019032017**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muhammad Adib Ahnaf

NIM : 06071282025046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Self Compassion* Pada Siswa Man 2 Palembang” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Indralaya, 9 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Adib Ahnaf

NIM.06071282025046

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Self Compassion* Pada Siswa Man 2 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dan bimbingan serta kritik maupun saran yang membangun dan memotivasi yang telah diberikan oleh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, khususnya kepada pembimbing skripsi penulis yakni Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr Sri Sumarni, M.Pd. Selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Terima Kasih kepada seluruh dosen program studi bimbingan dan konseling. Dan terima kasih kepada dosen Penguji Ibu Ratna Sari Dewi S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan saran dan kemudahan untuk perbaikan skripsi ini, serta kepada pihak Sekolah tempat penelitian, siswa Man 2 Palembang, serta lainnya yang telah mengizinkan penelitian di sekolah tersebut.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 9 Juli 2025

Penulis,



Muhammad Adib Ahnaf

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karya skripsi ini saya mengucapkan begitu banyak terimakasih dan saya persembahkan skripsi ini kepada :

- Kepada orangtua saya yang tercinta, Bapak Muhammad Yunardi S.E dan Ibu Sururi Hadiyanti S.Pd., M.Pd yang selalu memberikan cinta, doa, dan dukungan tanpa batas waktu. Terimakasih atas semua perjuangan yang telah kalian lalui demi masa depanku.
- Kepada dosen pembimbing saya Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd. yang telah banyak membantu saya dari awal perkuliahan dan seluruh dosen program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membimbing dan memberikan ilmu yang sangat berharga selama masa studi.
- Kepada Teman Seperjuangan “Kando Yefana” Rizkiansyah Ammar, Ronaldo Carlos, Agung Maulana, Waliyuddin Zuhdi, Adi Tantowi, Fatih Ilhamsyah Terima kasih telah menjadi bagian dari hidup penulis, Membuat Perkuliahan penuh dengan kebahagiaan dan memberikan arti kehidupan yang sangat indah bagi penulis, Seluruh dukungan dan dorongan akan selalu penulis kenang
- Kepada Ajeng Nadya Pratiwi terima kasih telah mewarnai kehidupan penulis selama masa perkuliahan, suka maupun duka telah dilalui bersama. Semoga Masih dapat terus bersama.

MOTTO HIDUP

“Jadilah Diri Sendiri”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
PRAKATA.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	12
1.1 Latar Belakang	12
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Regulasi Emosi.....	7
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi	7
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi	7
2.1.3 Tujuan Regulasi Emosi.....	9
2.2 <i>Self Compassion</i>	10
2.2.1 Pengertian Self Compassion	10
2.2.2 Aspek-Aspek Self Compassion	11
2.2.3 Tujuan Self Compassion.....	11
2.3 Hubungan Regulasi Emosi dengan <i>Self Compassion</i> Secara Teoritik	12
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Jenis Penelitian	15

3.2 Variabel Penelitian	15
3.3 Definisi Operasional Variabel	16
3.3.1 Regulasi Emosi	16
3.3.2 <i>Self Compassion</i>	16
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	16
3.4.1 Tempat Penelitian	16
3.4.2 Waktu Penelitian	16
3.5 Populasi dan Sampel	16
3.5.1 Populasi	16
3.5.2 Sampel	17
3.6 Teknik Pengumpulan Data	19
3.7 Instrumen Penelitian	19
3.8 Pengujian Instrumen	21
3.8.1 Uji Validitas	21
3.8.2 Uji Realibilitas	25
3.9 Teknik Analisis Data	29
3.9.1 Uji Normalitas	29
3.9.2 Uji Lineritas	29
3.9.3 Uji Korelasi	30
3.10 Uji Hipotesis Penelitian	30
3.11 Kriteria Kategorisasi	31
3.11.1 Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi	31
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Keeratan Hubungan	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Tingkat Regulasi Emosi	32
4.1.2 Tingkat <i>Self Compassion</i>	33
4.1.3 Uji Linearitas	34
4.1.4 Uji Normalitas Data	34
4.1.5 Uji Hipotesis	35

4.2 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Siswa Kelas XI Man 2 Palembang	17
Tabel 3. 2 Distribusi Sampel dengan Menggunakan Teknik Random Sampling ..	18
Tabel 3. 3 Kisi-kisi skala Regulasi Emosi	19
Tabel 3. 4 Kisi- kisi skala <i>Self Compassion</i>	20
Tabel 3. 5 Format Skor Skala Pengukuran Angket Penelitian.....	21
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	22
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas <i>Self Compassion</i>	24
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas Regulasi Emosi.....	27
Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	27
Tabel 3. 10 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi (Setelah Uji Coba).....	27
Tabel 3. 11 Kisi-kisi Skala <i>Self Compassion</i> (Setelah Uji Coba).....	28
Tabel 3. 12 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	31
Tabel 3. 13 Kriteria Kategorisasi Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3. 14 Kriteria Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	31
Tabel 4. 1 Tingkat Regulasi Emosi Siswa Pada Kelas XI	32
Tabel 4. 2 Tingkat <i>Self Compassion</i> Pada Siswa XI.....	33
Tabel 4.3 Uji Linearitas.....	34
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data	35
Tabel 4. 5 Hasil Korelasi Regulasi Emosi terhadap <i>Self Compassion</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul	44
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	45
Lampiran 3 SK Penelitian Unsri	46
Lampiran 4 SK Penelitian Kementerian Agama	47
Lampiran 5 Lembar Pengesahan Proposal	48
Lampiran 6 Uji Validitas Dan Reliabilitas	49
Lampiran 7 Angket Regulasi Emosi.....	51
Lampiran 8 Angket <i>Self Compassion</i>	53
Lampiran 9 Buku Bimbingan Skripsi.....	55
Lampiran 10 Dokumentasi Melakukan Penelitian di Man 2 Palembang	56

ABSTRAK

Regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan, menilai, dan menyesuaikan respons emosional sesuai situasi, berkaitan erat dengan self-compassion, yakni sikap memperlakukan diri dengan kebaikan, memahami ketidaksempurnaan, dan bersikap empatik terhadap pengalaman sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan self compassion serta bagaimana hubungan antara keduanya pada siswa MAN 2 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dengan populasi berjumlah 302 responden dan sampel berjumlah 75 responden yang ditentukan menggunakan teknik *Simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi emosi dan *self compassion* dengan tingkat reliabilitasnya sebesar 0,758 dan 0,840. Analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 40% (29 siswa) dan tingkat *self compassion* pada siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 41% (30 siswa). Kemudian, koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,771 dan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% ($df=75-1$) sebesar 0,227 maka didapatkan hasil $0,771 > 0,227$ yang artinya terdapat hubungan yang kuat dan positif antara regulasi emosi dengan *self compassion* pada siswa MAN 2 Palembang. Dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi *self compassion* yang mereka alami. Dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah *self compassion*. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membentuk sikap welas asih terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mendukung pengembangan keterampilan emosional siswa sebagai bagian dari pendidikan karakter dan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *regulasi emosi, self compassion, siswa*

ABSTRACT

Emotional regulation, which is an individual's ability to control, assess, and adjust emotional responses according to the situation, is closely related to self-compassion, which is the attitude of treating oneself with kindness, understanding imperfection, and being empathetic towards difficult experiences. This study aims to determine the level of emotional regulation and self-compassion and how the relationship between the two is in students of MAN 2 Palembang. This study used a quantitative method with a correlational design with a population of 302 respondents and a sample of 75 respondents determined using the Simple random sampling technique. The instruments used were the emotional regulation and self-compassion scales with reliability levels of 0.758 and 0.840. Data analysis used the Pearson product moment correlation technique. The results of the data analysis showed that the level of emotional regulation in students was in the moderate category with a percentage of 40% (29 students) and the level of self-compassion in students was in the moderate category with a percentage of 41% (30 students). Then, the correlation coefficient (r_{xy}) is 0.771 and the r_{table} value with a significance level of 5% ($df = 75-1$) is 0.227, so the result is $0.771 > 0.227$, which means that there is a strong and positive relationship between emotional regulation and self-compassion in students of MAN 2 Palembang. Where the higher the emotional regulation, the higher the self-compassion they experience. And vice versa, the lower the emotional regulation, the lower the self-compassion. The conclusion of this study confirms that emotional regulation plays an important role in forming an attitude of compassion towards oneself. Therefore, it is important for schools to support the development of students' emotional skills as part of character education and psychological well-being.

Keywords: *emotional regulation, self compassion, students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap perkembangan manusia yang menarik untuk dibahas karena pada fase ini individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis (Berk, 2012). Salah satu transformasi penting yang dialami remaja secara fisiologis maupun psikologis adalah perubahan dalam aspek sosioemosional, di mana mereka cenderung mengalami ketegangan emosi yang cukup intens. Hall (dalam Berk, 2012) mengungkapkan jika remaja umumnya menghadapi konflik yang rumit, sehingga fase ini sering disebut sebagai masa “*storm and stress*”. Berk (2012) pun menyatakan bahwa pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, mulai mempertimbangkan pilihan karier, serta mengeksplorasi identitas diri. Menurut Neff & McGehee (2010), kondisi tersebut menimbulkan berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, dorongan menjadi populer, keinginan agar diterima dalam kelompok sosial, serta tantangan dalam hubungan dengan lawan jenis dan citra tubuh. Seluruh situasi ini, ditambah dengan perubahan emosional, minat, peran, dan dinamika lingkungan sosial, berkontribusi terhadap meningkatnya ketegangan emosi yang dirasakan oleh remaja.

Masalah dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya dapat menjadi kesempatan bagi remaja untuk berkembang dan bertindak dengan lebih dewasa. Hurlock (2011) menyatakan bahwa remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik adalah mereka yang dapat mengevaluasi situasi secara kritis sebelum memberikan respon emosional. Ubaidillah (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa emosi yang dirasakan remaja dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan. Jika kemampuan mengelola emosi masih rendah, remaja cenderung kurang mempertimbangkan dampak dari keputusan yang diambil, sehingga berpotensi membuat pilihan yang keliru.

Geriadi (2017) menyatakan bahwa kemampuan remaja dalam mengelola emosinya berhubungan erat dengan kecenderungan mereka dalam menghadapi tekanan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Remaja yang dapat mengontrol emosi negatif, seperti rasa sedih, takut, dan marah, umumnya memiliki daya tahan yang lebih kuat terhadap gangguan psikologis tersebut. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Betts, Gullone, dan Allen (2009), yang menemukan bahwa regulasi emosi yang efektif menjadi salah satu faktor protektif yang dapat mengurangi risiko depresi pada remaja. Selain itu, kemampuan dalam mengelola emosi juga berkontribusi besar terhadap kesehatan mental individu secara keseluruhan (Putri, Dkk., 2017).

Stres, depresi, dan emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan keputusasaan merupakan bagian dari kehidupan yang tidak sepenuhnya dapat dihindari. Untuk dapat menghadapi tekanan tersebut dan mengurangi dampak psikologis yang merugikan, remaja memerlukan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi di sini bukan berarti menekan atau menolak perasaan yang muncul, melainkan mengelola intensitas dan cara mengekspresikannya agar tidak membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Pengelolaan emosi ini bisa berlangsung secara sadar maupun tidak sadar, serta bisa terjadi melalui proses yang dikendalikan atau otomatis. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik umumnya mampu menenangkan diri saat merasa marah, serta dapat mengelola kecemasan dan kesedihan dengan lebih baik, sehingga mempermudah dalam menyelesaikan permasalahan (UPR Rusmaladewi et al., 2020).

Regulasi emosi yang melibatkan penerimaan diri, seperti *self-acceptance*, meliputi beberapa elemen penting seperti kesadaran diri, penerimaan diri, pengaturan diri, kesadaran sosial, kompetensi sosial, pola pikir, kesejahteraan mental, dan pemahaman nilai pribadi. Kesadaran diri mencakup pemahaman dan pengenalan emosi tanpa menghakimi, sedangkan penerimaan diri berarti menerima diri sendiri dengan semua kelebihan dan kekurangan.

Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, sementara kesadaran sosial dan kompetensi sosial mencakup pemahaman

perspektif orang lain dan membangun hubungan yang konstruktif. Pola pikir positif dan fokus pada pertumbuhan, menjaga kesejahteraan mental melalui praktik seperti meditasi dan mindfulness, serta hidup sesuai dengan nilai-nilai pribadi, semuanya berkontribusi pada regulasi emosi yang sehat dan penerimaan diri yang lebih baik. Dalam regulasi emosi, *self-compassion* bisa lebih bermanfaat dibandingkan *self-acceptance* karena beberapa alasan yang tidak langsung terlihat. *Self-compassion* lebih adaptif saat menghadapi kegagalan. Dalam studi oleh Breines & Chen (2012), orang yang menggunakan pendekatan *self-compassion* setelah gagal lebih cenderung menunjukkan motivasi untuk memperbaiki diri dibandingkan mereka yang hanya menerima diri apa adanya. Penjelasan tidak langsung: Dalam kondisi penuh tekanan atau kegagalan, *self-compassion* menyediakan alat untuk bangkit, sementara *self-acceptance* bisa menjadi sikap pasif, dan juga menurut Diedrich et al. (2017) menunjukkan bahwa *self-compassion* lebih efektif dalam mengurangi mood depresi dibandingkan dengan strategi penerimaan atau reappraisal (penilaian ulang). Peserta yang menerapkan *self-compassion* mengalami penurunan mood depresi yang lebih besar, baik pada individu yang pernah mengalami depresi maupun yang tidak.

Pendekatan ini membantu individu menghadapi kesulitan dengan kebaikan dan dukungan emosional, yang secara tidak langsung mengurangi dampak negatif dari pengalaman emosional yang sulit. Ini juga mengurangi stigma dan kritik diri, sehingga proses emosi negatif menjadi lebih ringan tanpa beban tambahan dari kritik diri yang keras. Dengan mengurangi kecenderungan terjebak dalam perasaan negatif, *self-compassion* mendukung kesehatan emosional yang lebih baik, mengurangi rasa isolasi dengan pengakuan bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Selain itu, kesadaran penuh dalam *self-compassion* membantu menjaga keseimbangan emosional, mencegah terjebaknya individu dalam emosi negatif yang berlebihan. *Self-compassion* juga menyediakan alat praktis yang bisa dipelajari dan diterapkan untuk mengelola emosi dengan lebih efektif. Dengan fokus pada kebaikan dan dukungan terhadap diri sendiri, pendekatan ini menawarkan cara yang lebih aktif dan terhubung untuk mengatasi dan mengelola emosi dibandingkan dengan penerimaan diri yang cenderung lebih pasif.

Terdapat keterkaitan yang kuat antara regulasi emosi dan *self-compassion*. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola serta mengendalikan respons emosional, sedangkan *self-compassion* berkaitan dengan sikap menerima diri dan menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri, khususnya saat menghadapi tantangan atau kegagalan (Neff & Beretvas, 2021). *Self-compassion* memberikan pemahaman mengenai bagaimana seseorang dapat bertahan, memahami, dan memaknai kesulitan sebagai pengalaman yang bernilai positif. Salah satu contohnya adalah ketika individu mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh dengan keberagaman budaya.

Menurut Germer dan Neff (2013), *self-compassion* adalah kesediaan seseorang untuk terbuka dan hadir secara sadar ketika mengalami penderitaan, tanpa berusaha menghindarinya. Neff juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* cenderung merasa lebih nyaman dalam hubungan sosial dan mampu menerima dirinya apa adanya. Pada remaja, sikap *self-compassion* dapat melindungi dari stres dan depresi karena mereka mampu menerima kenyataan dengan penuh pengertian dan kepedulian terhadap diri sendiri. Hal ini turut memperkuat keterampilan koping emosional, seperti mengenali dan memahami perasaan secara lebih jelas, serta memiliki kemampuan untuk mengatasi emosi negatif (Neff, 2012). Oleh karena itu, *self-compassion* penting dimiliki oleh remaja agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang tenang, empatik, sensitif, dan sabar dalam menghadapi berbagai permasalahan. Saat mengalami kemalangan, remaja dengan *self-compassion* tidak serta-merta menyalahkan diri, melainkan berupaya memperbaiki keadaan sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan lebih baik (Hidayati, 2015).

Studi sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *self compassion*, Sebagai contoh, sebuah penelitian oleh Neff, R.A. (2013) menemukan bahwa individu yang lebih tinggi dalam *self compassion* cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi mereka secara adaptif. Selain itu, penelitian oleh Berking, M., & Wupperman, P. (2012) juga mendukung hubungan positif antara *self compassion* dan regulasi emosi yang efektif. Adanya hubungan yang positif tersebut kemungkinan akan terjadi di

sekolah lain baik pada siswa dengan regulasi emosi negatif maupun positif, berdasarkan kemungkinan tersebut saya melakukan wawancara kepada Tri Musiningrum selaku guru bimbingan dan konseling Man 2 Palembang. Dari wawancara yang saya lakukan di lokasi penelitian, fakta lapangan yang saya dapatkan bahwa di sekolah tersebut masih banyak siswa yang memiliki regulasi emosi pada tingkat rendah dan tidak mampu mengelola emosi dengan baik sehingga dapat menyebabkan remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif. Perkelahian, penyerangan, dan kerusakan dapat digolongkan sebagai tindakan merusak terhadap orang lain bahkan diri sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Pendekatan kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme dan biasanya diterapkan pada populasi atau sampel tertentu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat Regulasi emosi dan *self compassion* dan hubungan keduanya pada siswa MAN 2 Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana tingkat Regulasi emosi dan *self compassion* serta hubungan keduanya pada siswa MAN 2 Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan memahami keterkaitan antara regulasi emosi dengan *self compassion* pada siswa, guru dapat membantu menciptakan lingkungan kelas yang mendukung perkembangan emosional siswa, Hal ini dapat berdampak positif pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

1.4.2 Manfaat Praktis

(1) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam merancang lingkungan belajar yang mendukung pengembangan keterampilan

regulasi emosi dan *self compassion*, sehingga menciptakan suasana yang lebih positif dan inklusif bagi siswa.

(2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana siswa mengatur emosi mereka dan bagaimana *self compassion* dapat memengaruhi proses tersebut.

(3) Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan atau landasan untuk penelitian lanjutan dalam bidang psikologi, pendidikan, atau kesejahteraan siswa. Peneliti selanjutnya dapat memperluas atau menyempurnakan metodologi, menggali aspek yang lebih spesifik, atau mengeksplorasi populasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, A., Hartini, H., & Azwar, B. (2023). Peran Guru BK dalam Mengembangkan Bakat Minat dan Potensi Belajar Siswa Kelas X. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2509-2518.
- Arikunto, S., & Yuliana, L. (2010). Manajemen Pendidikan, Yogyakarta: Aditya Media, 2009. *Banun Muslim, Sri, Supervisi Pendidikan Meningkatkan Kualitas Profesionalisme Guru, Bandung: Alfabeta.*
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Betts, J., Gullone, E., & Allen, J.S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament and parenting as potential predictors of adolescent depression risk status. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 473-485.
- Breines, JG, & Chen, S. (2012). Self-compassion meningkatkan motivasi perbaikan diri. *Jurnal Buletin kepribadian dan psikologi sosial* , 38 (9), 1133-1143.
- Cai, R. Y., Edwards, C., Love, A. M. A., Brown, L., Gibbs, V., & Love, A. M. A. (2024). Self-compassion improves emotion regulation and mental health outcomes: A pilot study of an online self-compassion program for autistic adults. *Journal Autism*, 28(1), 120–132.
- Creswell. (2012). *Educational Research, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th ed)* .Boston : PEARSON Publicayion,Inc.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., dan Berking, M. (2014). Selfcompassion As AnEmotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder. *Journal Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51.

- Fitri Zaenal Agus & Nik Haryati . (2020). *Metodelogi Pendidikan.*, 108-Malang:Madani.
- Geriadi, M. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perasaan Putus Cinta pada Remaja Kelas 3 di SMA 3 Salatiga. *Skripsi*. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Gibbons, S., & Newberry, M. (2023). Exploring self-compassion as a means of emotion regulation in teaching. *Journal Teacher Development*, 27(1), 19–35.
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of regulation emotion second edition*. New York: Guilford Press
- Hidayati, F. N. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal psikologi*, 14(2), 183-189.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Journal Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D. (2012). *The Science of Selfcompassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.

- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Journal Self and Identity*, 12(1), 78–98.
- Neff, K. D., dan McGehee, P. (2010). Selfcompassion and Psychological Resilience Among Adolescent and Young Adults. *Journal Self and Identity*, 9, 225- 240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139– 154.
- Paucsik, dkk. (2023). Self-compassion and emotion regulation: testing a mediation model. *Journal Cognition and Emotion*, 37(1), 49–61
- Pebriani, L. V. (2021). Korelasi antara self-compassion dengan kecemasan sosial pada anak usia sekolah dasar di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 57-65.
- Putra, A. (2020). Dampak Peran Orang Tua Asuh terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 8(2), 101–115.
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., dan Sulistyarini, I. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensial. *Philantrophy Journal of Psychology*, 1, 1-16
- Putryani, S., dkk. (2021). Perilaku Agresif Siswa Dilihat Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).
- Rahiem, M. D. H. (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. Aulad : *Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50.
- Ramdhanyanti, JS, & Dewi, WAK (2024, Februari). Self-compassion dan ketahanan akademis di kalangan mahasiswa tahun pertama. Dalam *ISPsy 2023: Prosiding Seminar Internasional Psikologi ke-6, ISPsy 2023, 18-19 Juli 2023, Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia* (hlm. 108). Aliansi Eropa untuk Inovasi.

- Ruli, E. (2020). Tugas dan Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 143-146.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16, 33-46.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulthan, M. (2021). Hubungan Self Disclosure di Media Sosial dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Skripsi*. Universitas Bosowa Makassar.
- Ubaidillah. (2014). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan dalam Melakukan Transaksi di Pasar Valuta Asing pada Trader. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Vienlencia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. Satya Sastraharing: *Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- Yu, S., Zhang, C., & Xu, W. (2023). Self-compassion and depression in Chinese undergraduates with left-behind experience: Mediation by emotion regulation and resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 168–185