



## HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA (STUDI PADA SISWA SMA DI PEKANBARU)

Hanum Hasmarlin<sup>1</sup>, Hirmaningsih<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### Abstrak

Individu mengalami berbagai perubahan emosi pada masa remaja. Emosi remaja yang cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja dan lingkungan sekitarnya. Untuk itu, remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* dari Neff (2003) dan skala regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berstatus siswa SMA berjumlah 398 subjek yang diperoleh dengan melakukan teknik *kuota sampling*. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,494 pada taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0.01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, dengan melihat  $R^2$  diketahui bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 24,4% terhadap regulasi emosi. Berdasarkan aspek-aspek pada *self-compassion*, diperoleh aspek *common humanity* memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap regulasi emosi yakni 13,68%. Ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, terdapat perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Namun, tidak terdapat perbedaan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan.

**Kata kunci:** *self-compassion*, regulasi emosi, remaja.

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.