

Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja *Broken Home* Di Jember

Rahmaniar Endiana Safira¹, Festa Yumpi Rahmanawati², Panca Kursistin Handayani³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

¹endianasafirarahmaniar44@email.com, ²festayumpi@unmuhjember.ac.id

Abstrak

Remaja akhir dari keluarga *broken home* berisiko mengalami kesulitan psikologis, salah satunya dalam mengelola emosi akibat konflik keluarga, perceraian orang tua, atau kurangnya dukungan emosional. Salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan regulasi emosi adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, menerima kekurangan, dan memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja akhir dari keluarga *broken home* di Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 153 responden berusia 18–21 tahun yang mengalami kondisi *broken home* akibat perceraian orang tua. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion* dan regulasi emosi, kemudian dianalisis menggunakan uji deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,188, $t = 5,67$, dan $p < 0,001$. Nilai R^2 sebesar 0,175 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 17,5% terhadap regulasi emosi, sedangkan 82,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa regulasi emosi berada pada kategori tinggi sebesar 64,5%, dengan aspek *Engaging in Goal-Directed Behavior* memiliki persentase tertinggi sebesar 67,3%. Sementara itu, Pada *Self-Compassion* aspek tertinggi adalah *Self-Kindness versus self-judgment* sebesar 99,3%. Namun, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak sepenuhnya linear sehingga hasil regresi perlu diinterpretasikan secara hati-hati.

Kata Kunci: *Broken home*, Regulasi Emosi, Remaja Akhir, *Self-Compassion*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan dalam berbagai aspek kehidupan individu. Pada periode ini, individu tidak hanya mengalami perubahan fisik dan kognitif, tetapi juga menghadapi perkembangan kemampuan sosial dan emosional. Santrock mengemukakan [1] Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting karena remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan pengalaman yang dapat memunculkan respons emosional yang beragam. Salah satu lingkungan yang memiliki peran penting dalam perkembangan emosional remaja adalah keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan dukungan emosional, rasa aman, serta menjadi tempat bagi individu untuk belajar mengenali dan mengelola emosi. Ketika terjadi perceraian orang tua, kondisi keluarga dapat mengalami perubahan yang berpotensi memengaruhi pengalaman psikologis remaja. [2] Kondisi keluarga yang mengalami keretakan atau perceraian sering disebut sebagai *broken home*. Kondisi tersebut tidak hanya berkaitan dengan perubahan struktur keluarga, tetapi juga dapat disertai perubahan pola interaksi, konflik, dan perubahan dukungan emosional yang diterima anak. Pengalaman tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja.

Salah satu kemampuan yang diperlukan dalam menghadapi pengalaman tersebut adalah regulasi emosi. Gross [3] menjelaskan regulasi emosi sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi tersebut dialami, serta bagaimana emosi diekspresikan. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu dapat memberikan respons yang lebih sesuai terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks keluarga *broken home*, kemampuan regulasi emosi menjadi penting karena remaja dapat menghadapi berbagai pengalaman emosional yang berkaitan dengan perubahan kondisi keluarga. Namun, kemampuan regulasi emosi setiap individu tidak selalu sama. Salah satu faktor psikologis yang berpotensi berperan adalah *self-compassion*.

[4] *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan ketika mengalami kesulitan, memahami bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan manusia, serta menyadari pengalaman internal secara seimbang. Neff [5] menjelaskan *self-compassion* melalui tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut memungkinkan individu menghadapi pengalaman negatif tanpa memberikan penilaian yang terlalu keras terhadap dirinya. Secara teoritis, *self-compassion* memiliki keterkaitan dengan proses

regulasi emosi karena individu yang mampu menerima pengalaman emosional secara lebih seimbang cenderung tidak memberikan respons yang terlalu reaktif terhadap emosi yang muncul. *Mindfulness*, misalnya, memungkinkan individu menyadari pengalaman emosional tanpa terlalu larut di dalamnya, sedangkan *self-kindness* dapat mengurangi kecenderungan individu untuk mengkritik atau menyalahkan diri ketika mengalami kesulitan.

Hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi telah ditemukan pada penelitian sebelumnya. Hasmarlin dan Hirmaningsih [6] menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja. Penelitian Hasanah et al. [7] juga menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Sementara itu, penelitian Octasya dan Antika [8] menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa SMP. Meskipun demikian, penelitian mengenai *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja secara khusus yang berasal dari keluarga *broken home*, khususnya di Kabupaten Jember, masih terbatas. Kondisi tersebut menjadi dasar pentingnya penelitian ini dilakukan. Penelitian ini secara khusus menempatkan remaja dari keluarga *broken home* sebagai kelompok yang diteliti untuk mengetahui apakah *self-compassion* berperan terhadap kemampuan regulasi emosi mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja *broken home* di Kabupaten Jember. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja *broken home* di Kabupaten Jember.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa angka yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik [9]. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan atau keterkaitan antara variabel yang diteliti serta menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat [10]. Dalam penelitian ini, *self-compassion* merupakan variabel bebas (X), sedangkan regulasi emosi merupakan variabel terikat (Y). Pemilihan *self-compassion* sebagai variabel bebas didasarkan pada pandangan bahwa karakteristik psikologis individu merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi Gross [3]. Regulasi emosi dalam penelitian ini mengacu pada konsep Gross [1998], yaitu proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi dirasakan, serta bagaimana emosi diekspresikan. Sementara itu, *self-compassion* mengacu pada konsep Neff [11] yang mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification*.

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi penelitian adalah remaja berusia 18–21 tahun yang pernah mengalami kondisi *broken home* akibat perceraian orang tua di Kabupaten Jember. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Berdasarkan karakteristik populasi tersebut, penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena responden harus memenuhi karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria responden penelitian meliputi: (1) remaja berusia 18–21 tahun; (2) berdomisili di Kabupaten Jember; (3) berasal dari keluarga *broken home* dengan kondisi orang tua bercerai; dan (4) bersedia menjadi partisipan penelitian. Jumlah responden yang berhasil diperoleh sebanyak 153 orang. Pengumpulan data dilaksanakan pada 15–21 Juli 2026 menggunakan kuesioner daring melalui *Google Form*. Penyebaran dilakukan melalui *WhatsApp*, *Instagram*, komunikasi personal, bantuan relasi, serta pendekatan langsung kepada calon responden yang memenuhi kriteria. Dari 153 responden, sebanyak 97 orang (63,4%) berjenis kelamin perempuan dan 56 orang (36,6%) laki-laki. Berdasarkan usia, responden berusia 20 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu 60 orang (39,2%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 51 orang (33,3%), usia 19 tahun sebanyak 24 orang (15,7%), dan usia 18 tahun sebanyak 18 orang (11,8%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden merupakan mahasiswa, yaitu 105 orang (68,6%).

Instrumen Penelitian

Skala regulasi emosi merupakan skala yang diadaptasi dari Ridho [12] dan disusun berdasarkan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross [1998]. Skala tersebut terdiri atas empat aspek, yaitu *strategies to emotion regulation*, *engaging in goal-directed behavior*, *control of emotional responses*, dan *acceptance of emotional responses*, dengan jumlah keseluruhan delapan aitem. Skala *self-compassion* diadaptasi dari Ramadhani [13] dan mengacu pada konsep Neff [5]. Skala terdiri atas tiga komponen, yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification*, dengan jumlah awal 26 aitem. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh delapan aitem pada skala regulasi emosi memiliki koefisien korelasi di atas 0,30 sehingga dinyatakan valid. Pada skala *self-compassion*, 24 dari 26 aitem memenuhi kriteria validitas dengan koefisien korelasi di atas 0,30. Uji reliabilitas pada data penelitian utama menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,739 untuk skala regulasi emosi dengan delapan aitem dan 0,819 untuk skala *self-compassion* dengan 24 aitem. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data



Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta regresi linear sederhana dengan bantuan program statistik *Jamovi* dan *SPSS*. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi 0,414 ($>0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Persetujuan Etis

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember melalui uji kelayakan etik. Persetujuan tersebut dibuktikan dengan diterbitkannya Surat Uji Layak Etik Nomor 30/ETK/II.3.AU/FAPSI/F/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan 153 remaja akhir berusia 18–21 tahun yang berasal dari keluarga *broken home* akibat perceraian orang tua di Kabupaten Jember.

Tabel 1 Demografi sampel

Karakteristik	Kriteria	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	56	36,6%
	Perempuan	97	63,4%
Usia	18 Tahun	18	11,8%
	19 Tahun	24	15,7%
	20 Tahun	60	39,2%
	21 Tahun	51	33,3%
Profesi	Siswa	17	11,1%
	Mahasiswa	105	68,6%
	Bekerja	31	20,3%

Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 97 orang (63,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 56 orang (36,6%). Berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 20 tahun sebanyak 60 orang (39,2%), sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas merupakan mahasiswa sebanyak 105 orang (68,6%). Dapat di lihat di tabel 1.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa regulasi emosi sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu 98 responden (64,5%), sedangkan 55 responden (35,9%) berada pada kategori rendah. Pada empat aspek regulasi emosi, seluruh aspek menunjukkan persentase kategori tinggi. Aspek *engaging in goal-directed behavior* memiliki persentase tertinggi, yaitu 67,3% (103 responden), diikuti control of emotional responses sebesar 65,3%, strategies to emotion regulation sebesar 63%, dan *acceptance of emotional responses* sebesar 62,7%. Pada variabel *self-compassion*, aspek *self-kindness versus self-judgment* menunjukkan persentase kategori tinggi paling besar, yaitu 99,3% (152 responden), sementara *common humanity versus isolation* sebesar 42,4%, dan *mindfulness versus overidentification* sebesar 50,3%.

Tabel 2 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R ²	F	Sig.
1	0,419	0,175	32,095	0,000

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai F sebesar 32,095 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil analisis regresi juga menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,188 dengan nilai $t = 5,67$ dan $p < 0,001$. Dengan demikian, *self-compassion* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja dari keluarga *broken home*, semakin tinggi pula kecenderungan kemampuan regulasi emosinya. Nilai R sebesar 0,419 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang. Nilai R² sebesar 0,175 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 17,5% terhadap regulasi emosi, sedangkan 82,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun demikian, hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,045 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi tidak sepenuhnya memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena itu, hasil regresi linear sederhana perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena hubungan kedua variabel kemungkinan tidak sepenuhnya berbentuk linear. Dapat di lihat pada tabel 2.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja akhir dari keluarga *broken home* di Kabupaten Jember. Temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan lebih tinggi untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan, memahami pengalaman sulit sebagai

bagian dari kehidupan, serta menerima pengalaman emosional secara seimbang cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep regulasi emosi Gross [3] yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, waktu munculnya emosi, pengalaman emosi, serta cara emosi diekspresikan. Dalam konteks remaja *broken home*, kemampuan tersebut menjadi penting karena pengalaman perceraian orang tua dapat berkaitan dengan munculnya kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kecemasan, maupun perasaan kehilangan. Secara teoritis, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis internal yang mendukung proses regulasi emosi. Neff [5] menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri atas *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut memungkinkan individu memberikan respons yang lebih penuh pengertian terhadap dirinya ketika menghadapi pengalaman yang sulit, memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menyadari pikiran dan emosi tanpa terlalu larut di dalamnya [6]

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih [5] yang menemukan korelasi positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada 398 remaja, dengan nilai $r = 0,494$ dan $p < 0,01$ serta sumbangan efektif sebesar 24,4%. Penelitian Hasanah et al. [7] juga menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain itu, penelitian Octasya dan Antika [8] menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa SMP. Kontribusi *self-compassion* sebesar 17,5% dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap regulasi emosi, tetapi bukan satu-satunya faktor. Sebanyak 82,5% variasi regulasi emosi dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hal tersebut sesuai dengan pandangan Gross bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, budaya, religiusitas, serta karakteristik individu. Dalam konteks remaja *broken home*, faktor lain seperti dukungan sosial, pola asuh, pengalaman hidup, kepribadian, dan strategi coping juga berpotensi berperan.

Temuan deskriptif menunjukkan bahwa aspek *self-kindness versus self-judgment* merupakan aspek *self-compassion* dengan persentase kategori tinggi paling besar, yaitu 99,3%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kecenderungan untuk memperlakukan dirinya dengan lebih baik dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan keluarga. Sementara itu, pada regulasi emosi, aspek *engaging in goal-directed behavior* memiliki persentase kategori tinggi paling besar, yaitu 67,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tetap mampu menjalankan aktivitas, tanggung jawab, pendidikan, pekerjaan, dan tujuan pribadi meskipun menghadapi tekanan emosional akibat kondisi keluarga. Tingginya *self-kindness* dapat menjadi salah satu kondisi psikologis yang mendukung kemampuan remaja untuk tetap menjalankan aktivitasnya. Ketika menghadapi kondisi keluarga yang sulit, sikap tidak menyalahkan diri secara berlebihan dapat membantu remaja mengarahkan perhatian pada hal-hal yang masih dapat dikendalikan. Selain itu, kemampuan *mindfulness* dapat membantu remaja menyadari emosi tanpa langsung bertindak berdasarkan dorongan emosional tersebut.

Namun demikian, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi tidak sepenuhnya linear. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* tidak selalu diikuti peningkatan regulasi emosi dengan pola yang sama pada setiap individu. Oleh sebab itu, hasil penelitian tidak dapat diartikan bahwa *self-compassion* secara mutlak menentukan regulasi emosi. Hubungan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja akhir dari keluarga *broken home* di Kabupaten Jember. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,188, $t = 5,67$, dan $p < 0,001$. Nilai R^2 sebesar 0,175 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 17,5% terhadap regulasi emosi, sedangkan 82,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Sebagian besar responden memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi, dengan aspek *engaging in goal-directed behavior* sebagai aspek dengan persentase kategori tinggi terbesar, yaitu 67,3%. Pada variabel *self-compassion*, aspek *self-kindness versus self-judgment* memiliki persentase kategori tinggi terbesar, yaitu 99,3%. Meskipun demikian, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak sepenuhnya linear. Oleh karena itu, temuan mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi perlu dipahami secara hati-hati dan tidak dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat yang bersifat mutlak. Remaja *broken home* diharapkan dapat mengembangkan *self-compassion* melalui sikap menerima diri, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, serta menyadari bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami oleh orang lain, sehingga mampu mengelola emosi secara lebih adaptif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi coping,

attachment, religiusitas, maupun kepribadian, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar atau metode penelitian yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, kepada dosen pembimbing, Dr. Festa Yumpi Rahmawati, M.Si., M.Psi., Psikolog dan Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog atas bimbingan yang diberikan, serta kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember atas dukungan yang telah diberikan selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. W. Santrock, *Life-Span Development (14th ed.)*. York: NY : McGraw-hill Education., 2013.
- [2] T. Mahnunin, J., & Ridjal, "Identifikasi tingkah laku siswa dari keluarga *broken home* (studi kasus tentang keluarga *broken home* dan tingkah laku siswa MTs).," *J. Thalaba Pendidik. Indones.*, 2021.
- [3] J. J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative," *Rev. Gen. Psychol.*, vol. 2, pp. 271–299, 1998.
- [4] A. Izzah, F. Indratno, and N. A. Fardana, "Peran Dukungan Sosial Dan *Self-Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)," pp. 1–6, 2025.
- [5] H. Hasmarlin and Hirmaningsih, "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja *Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence*," *J. Psikol.*, vol. 15, no. 12, p. 2, 2019, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- [6] H. Hasmarlin, "Hubungan *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja (Studi pada Siswa SMA di Pekanbaru)," *Skripsi. Fak. Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau.*, 2018.
- [7] A. W. Hasanah, Hafnidar, and N. Junita, "Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah *The Relationship Between Self-Compassion And Emotional Regulation In Adolescents*," vol. 2, no. 3, pp. 681–691, 2024.
- [8] T. Octasya and E. R. Antika, "Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Smp Negeri Kecamatan Semarang Timur Ditinjau Dari Gender," *QUANTA J. Kaji. Bimbing. dan Konseling dalam Pendidik.*, vol. 7, no. 3, pp. 99–107, 2023, doi: 10.22460/quanta.v7i3.3918.
- [9] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2)*. Alfabeta, 2022.
- [10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta. 2019.
- [11] R. B. Shoffa, "Hubungan *Self-Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa," *Jinu*, vol. 2, no. 2, pp. 272–279, 2025, doi: <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3684>.
- [12] A. A. Ridho, "Pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian diri remaja *broken home*," 2023. [Online]. Available: https://eprints.walisongo.ac.id/22676/1/Skripsi_1607016080_Ahmad_Amhar_Ridho.pdf
- [13] S. Ramadhani, "Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Ibu Anggota Posyandu XY," 2023.