

Nomor: 199/BK/08/S/2024

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN
REGULASI EMOSI PADA REMAJA
(Studi Korelasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut
Tahun Ajaran 2023/2024)**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh:

Haura Nabilah Ridwan

2005646

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA

Oleh
Haura Nabilah Ridwan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni

© Haura Nabilah Ridwan 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

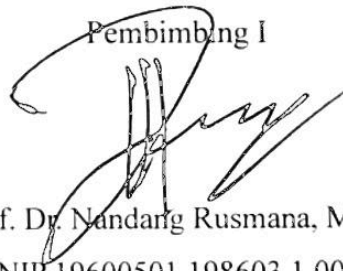
HAURA NABILAH RIDWAN

2005646

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN
REGULASI EMOSI PADA REMAJA

disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.

NIP 19600501 198603 1 004

Pembimbing II



Dr. Nandang Budiman, M.Si.

NIP 19710219 199802 1 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Ed.

NIP 19771014 200112 2 001

ABSTRAK

Dalam konteks perkembangan remaja, kemampuan mengelola emosi dan memahami diri berperan penting dalam kesejahteraan psikologis. Kemampuan regulasi emosi yang baik idealnya dapat membantu remaja untuk mengatur emosi dan perilakunya dalam menyelesaikan masalah. Namun, fakta lapangan menunjukkan masih ada sebagian remaja yang memiliki strategi regulasi emosi maladaptif. Selain itu, masih kurangnya penelitian yang mengkaji hubungan *self-compassion* dengan kemampuan remaja dalam mengatur emosi mendorong dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional survey*. Sampel terdiri dari 215 orang siswa yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menemukan sebagian besar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024 memiliki strategi regulasi emosi positif, kecenderungan *self-compassion* pada kategori sedang, dan terdapat korelasi lemah positif namun signifikan antara regulasi emosi dan *self-compassion*. Ditemukan juga siswa yang masih memiliki kecenderungan regulasi emosi negatif, *self-compassion* yang rendah dan *self-compassion* sangat rendah. Untuk itu, penulis merekomendasikan dilaksanakannya konseling individual untuk siswa dengan regulasi emosi negatif dan *self-compassion* rendah. Penulis juga merekomendasikan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk memberikan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi positif dan *self-compassion* siswa.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Self-Compassion*

ABSTRACT

In the context of adolescent development, the ability to manage emotions and understand oneself plays a crucial role in psychological well-being. The effective emotion regulation skills should ideally help adolescents control their emotions and behaviours when facing some negative experiences. However, field data show that some adolescents still employ maladaptive emotion regulation strategies. Additionally, the lack of research exploring the relationship between self-compassion and adolescents' ability to regulate emotions has prompted this study. This research was conducted to identify the relationship between self-compassion and emotion regulation in adolescents. A quantitative approach using a cross-sectional survey method was employed. The sample consisted of 215 students selected through simple random sampling. The findings reveal that the majority of 11th-grade students at SMA Negeri 1 Garut in the 2023/2024 academic year exhibit positive emotion regulation strategies, a tendency toward self-compassion in the moderate category and there was a weak positive but significant correlation between emotion regulation and self-compassion. Additionally, a small percentage of students displayed negative emotion regulation tendencies, low self-compassion, and very low self-compassion. Based on these findings, the author recommends individual counselling for students with negative emotion regulation and low self-compassion. The author also suggests that school counsellors provide classroom guidance and group counselling to foster students' positive emotion regulation skills and self-compassion.

Keywords: Emotion Regulation, Self-Compassion

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Struktur Penulisan Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Emosi	7
2.2 Konsep Dasar Regulasi Emosi	14
2.3 Konsep Dasar <i>Self-Compassion</i>	18
2.4 Peran Regulasi Emosi dan <i>Self-Compassion</i> bagi Remaja	21
2.5 Penelitian Terdahulu	23
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Partisipan.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Instrumen Penelitian.....	31
3.4.1 Definisi Operasional Variabel	31
3.4.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	34
3.4.3 Uji Coba Instrumen	35
3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Diuji	42
3.5 Prosedur Penelitian.....	44

3.6 Analisis Data	45
3.6.1 Varifikasi Data.....	45
3.6.2 Penskoran Data.....	46
3.6.3 Kategorisasi Data.....	46
3.6.4 Uji Korelasi	51
3.6.5 Uji Hipotesis.....	52
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Temuan Penelitian.....	54
4.1.1 Gambaran Umum Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	53
4.1.2 Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	60
4.1.3 Hubungan Regulasi Emosi dan <i>Self-Compassion</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	66
4.2 Pembahasan.....	68
4.2.1 Gambaran Umum Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	68
4.2.2 Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	80
4.2.3 Hubungan Regulasi Emosi dan <i>Self-Compassion</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	90
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	96
5.1 Simpulan	96
5.2 Implikasi.....	97
5.3 Rekomendasi.....	97
5.3.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling.....	97
5.3.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	98
DAFTAR PUSTAKA.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut.....	29
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi (Sebelum Diuji).....	34
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Compassion</i> (Sebelum Diuji).....	36
Tabel 3.4	Hasil Uji kelayakan instrumen regulasi emosi.....	36
Tabel 3.5	Hasil Uji Kelayakan Instrumen <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 3.6	Nilai r_{hitung} dan Signifikansi Instrumen Regulasi Emosi.....	38
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Emosi.....	39
Tabel 3.8	Nilai r_{hitung} dan Signifikansi Instrumen <i>Self-Compassion</i>	40
Tabel 3.9	Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	41
Tabel 3.10	Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Instrumen.....	41
Tabel 3.11	Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi <i>Self-Compassion</i>	42
Tabel 3.12	Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi (Setelah Diuji).....	42
Tabel 3.13	Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Compassion</i> (Setelah Diuji).....	44
Tabel 3.14	Penskoran Instrumen Regulasi Emosi.....	46
Tabel 3.15	Penskoran Instrumen <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 3.16	Kategorisasi Regulasi Emosi.....	47
Tabel 3.17	Interpretasi Regulasi Emosi.....	47
Tabel 3.18	Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 3.19	Interpretasi <i>Self-Compassion</i>	50
Tabel 3.20	Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	52
Tabel 4.1	Kategorisasi Gambaran Umum Regulasi Emosi.....	54
Tabel 4.2	Gambaran Umum Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	55
Tabel 4.3	Gambaran Regulasi Emosi Aspek <i>Situation Selection</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	56
Tabel 4.4	Gambaran Regulasi Emosi Aspek <i>Situation Modification</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	58
Tabel 4.5	Gambaran Regulasi Emosi Aspek <i>Attentional Deployment</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	58
Tabel 4.6	Gambaran Regulasi Emosi Aspek <i>Cognitive Change</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	59

Tabel 4.7	Gambaran Regulasi Emosi Aspek <i>Response Modulation</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	59
Tabel 4.8	Kategorisasi Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i>	60
Tabel 4.9	Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	60
Tabel 4.10	Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024.....	61
Tabel 4.11	Gambaran <i>Self-Compassion</i> Aspek <i>Self-Kindness vs Self-Judgement</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	62
Tabel 4.12	Gambaran <i>Self-Compassion</i> Aspek <i>Common Humanity vs Isolation</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	64
Tabel 4.13	Gambaran <i>Self-Compassion</i> Aspek <i>Mindfulness vs Over-Identification</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	65
Tabel 4.14	Uji Korelasi Regulasi Emosi dan <i>Self-Compassion</i>	66
Tabel 4.15	Uji Korelasi Aspek Regulasi Emosi dan <i>Self-Compassion</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Gambaran Umum Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	55
Gambar 4.2	Gambaran Umum Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	56
Gambar 4.3	Gambaran Aspek-Aspek Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	57
Gambar 4.4	Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	61
Gambar 4.5	Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	63
Gambar 4.6	Gambaran Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Administrasi Penelitian.....	108
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	116
Lampiran 3. Pengolahan Data	132
Lampiran 4. Implikasi Penelitian	138
Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan.....	171
Lampiran 6. Riwayat Hidup Penulis	174

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Tri, A., Gio, A., Rusdy, A., & Win, A. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 31-39. DOI: <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Adolph, R., Leonard, M., & Lisa, F. B. (2019, Oktober 21). *My Word: What is an Emotion?* [Online]. Diakses dari [https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822\(19\)31168-6.pdf](https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822(19)31168-6.pdf)
- Agustriyana, N. A., & Insan, S. (2017). *Fully Human Being* pada Remaja sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Aisyaroh, N., Isna, H., & Ratna, S. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine yang diselenggarakan oleh International Islamic Medicine pada tanggal 27 Agustus 2022*. Yogyakarta: Internasional Islamic Medicine Forum.
- Al-Awamleh, A. (2020). The Relationship between Self-Compassion and Academic Achievement for Sport Science Student. *Annals of Applied Sport Science*, 8(2), 1-7. <http://dx.doi.org/10.29252/aassjournal.823>
- Alwi, M., & Nurfitriany, F. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 28-32.
- Amalia, M., Muhammad, D., & Kurniati, Z. (2021). Strategi Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Orangtua *Overprotective*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 27-43.
- Anggraeny, H., & Tristiadi, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. *IDEA: Jurnal Psikologi, Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(2), 23-33. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.282>
- Aritonang, S., & Christiana, H. (2024). Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emori pada Remaja Akhir. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 653-661. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>

- Ariyani, E., & Dini, H. (2019). Gender and Students' Self-Compassion Level. *SOSHUM: Jurnal Sosial dan Humaniora [Journal of Social and Humanities]*, 9(3), 281-288.
- Ayuningtiyas, C., Siti, F., & Primaningrum, D. (2020). Regulasi Emosi Siswa dalam Pembelajaran Daring. *DE JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 1(2), 107-113.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barnard, L., & John, F. (2011). Self-Compassion: Conceptualization, Correlates, & Intervention. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bluth, K., Michael, M., & Christine, L. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037-3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th Edition). Boston: Pearson.
- Diedrich, A., Michaela, G., Stefan, G., Wolfgang, H., & Matthias, B. (2014). Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder. *Behavior Research and Therapy*, 58, 43-51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Kemendikbud.
- Dzulfikri, M., & Ghozali, R. (2023). The Relationship between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Student in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 1-8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Fitriana, R., Siti, F., & Primaningrum, D. (2020). "Dampak Perceraian terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK". *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 4* (hlm. 343-355). Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.

- Gardner, S., Betts, L., Stiller, J., & Coates, J. (2017). The Role of Emotion Regulation for Coping with School-Based Peer-Victimisation in Late Childhood. *Personality and Individual Differences*, 107, 108-113. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.035>
- Gratz, K., & Lizabeth, R (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Green, J., Katie, A., Margarita, A., E. Jane, C., Michael, J., Kimberly, H., Philip, J., Serene, O., Nancy, A., & Ronald, C. (2013). School Mental Health Resources and Adolescent Mental Health Service Use. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501-510.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implication for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation (Second Edition)*. New York: The Guilford Press.
- Gross. J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(1), 1-26. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Ifdil, T., & Zadrian, A. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Inaya, A., Resekiani, M., & Harlina, H. (2024). Efektivitas *Self-Compassion Writing* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5460-5469. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.7922>

- Islami, M., & Temi, D. (2017). "Hubungan *Self-Compassion* dengan Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di SDN Putraco Bandung". *Prosiding Psikologi SPeSIA (Seminar Penelitian Sivitas Akademika UNISBA)* (hlm. 825-829). Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Karaksidou, E., Georgia, R., & Anastassios, S. (2021). A Self-Compassion Intervention Program for Children in Greece. *Psychology*, 12(2), 1990-2008.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367-380.
- Kearns, T., & Deborah, L. (2015). *General Psychology: An Introduction*. Noba Textbook Series: Psychology. Champaign.
- Khotmi, N., & Dita, P. (2023). Peran Regulasi Emosi terhadap Kenakalan Remaja di Dasan Erot Kelurahan Kembang Sari. *LINCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, 19(2), 164-168. <https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2073>
- Kumala, K., & Ira, D. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Kusumastuti, A., Ahmad, M., & Taofan, A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sleman: Deepublish Publisher (CV Budi Utama).
- Leary, M., Eleanor, B., Ashley, B., Claire, E., & Jessica, H. (2007). Self-Compassion and Reaction to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implication of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lubis, L., Laras, S., Naura, N., Hera, Y., & Bahril, H., (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmat: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.

- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 2(2), 20-29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Mandasari, L., & Duma, L. (2020). Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1). <https://doi.org/10.52021/ijhd.v2i1.33>
- Marwati, A. (2022). *Pengaruh Self-Compassion untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta*. (Thesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Maulidya, F., Mirta, A., & Faizal, A. (2018). Periodisasi Perkembangan Dewasa. (Tidak dipublikasi). Diakses dari <http://eprints.umsida.ac.id/1271/>
- Meilasari, A., & Muhana, S. (2022). The Role of Self-Compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144-162. <https://dx.doi.org/10.22146/jpsi.67752>
- Muttaqin, D., Taufik, A., Annisa, Z., Amanda, M., & Giofanny, F. (2020). Properti Psikometri *Self-Compassion Scale* versi Indonesia: Struktur, Faktor, Reliabilitas, dan Validitas Kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189-208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Myers, D. G. (2010). *Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

- Neff, K. D., & Marissa, C. K. (2020). Self-Compassion. Dalam H. Virgill Zeigler & T. K. Shackelford (Penyunting), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (hlm. 4663-4670). Switzerland: Springer.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Octasya, T., & Eni, R. (2023). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari Gender. *Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)*, 7(3), 99-107. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918>
- Octavianingrum, W., & Siti, I. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Regulasi Emosi pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 50-55.
- Pradana, M., Lukman, L., & Faradillah, F. (2023). Pelatihan *Self-Compassion* dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *INNOVATIVE: Journal of Social of Science Research*, 3(5), 6790-6800. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.5602>
- Putri, A., & Dyta, S. (2023). Correlation between Emotion Regulation and Self-Harm Tendencies in College Student. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(2), 102-110. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i2.4933>
- Rahmawati, A. (2016). "Studi Literatur Literasi Emosi". *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity* (hlm. 45-51). Psychology Forum UMM.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Riyanto, S., & Andhita, H. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif: Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: PENERBIT DEEPUBLISH (Grup Penerbitan CV Budi Utama).
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.
- Sari, Y. (2017). Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-PENGMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6-12.

- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development (Thirteen Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Saputra, M., Dwi, A., Ria, A., Putri, A., Bella, D., Sahidatul, F., Nabilla, R., Hafizah, N., Normal, J., & Rahmat, H. (2022). Kerentanan *Self Harm* pada Remaja di Era Modernisasi. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences yang diselenggarakan oleh CV. Doki Course and Training pada Desember 2022*. Palembang: CV. Doki Course and Training.
- Setiani, I. B., & Dwitias, T. (2023). Self-Compassion Based on Gender and Student Academic Achievement. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 14-23. <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p14-23>
- Sheperis, C. J., Robert, J. D., & Karyn, D. J. (2020). *Assessment Procedures for Counselors and Helping Professionals (9th Edition)*. Boston: Pearson.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siswanto, C., & Meiliani, S. (2024). Young Adults' Help-Seeking Experiences in Dealing with Non-Suicidal Self-Injury. *Psikotudia: Jurnal Psikologi*, 13(1), 26-35. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1>
- Sugiyono, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukatin, S., Nurul, C., Turiyana, T., Mutia, R., Mawada, A., & Saidah, N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *GOLDEN AGE: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77-90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak. *Humanitas*, 10(1), 19-36.
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Perilaku Self-Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Thesalonika, T., & Nurliana, C. (2021). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224.
- Tresno, F., Yoshimi, I., & Jack, M. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Student. *Death Studies*, 36, 267-639.

- Urken, D., & Craig, W. (2020). A Randomized Controlled Trial of a Self-Compassion Writing Intervention for Adults with Mental Illness. *Research on Social Work Practice*, 31(3), 254-266. <https://doi.org/10.1177/1049731520972779>
- Wahyuni, E., & Titun, A. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 125-135.
- Wahyuni, E., Wening, C., Karsih, K., & Arga, S. (2022). Self-Compassion as Protective Factor Against Emotion Regulation Difficulties, Self-Criticism and Daily Hassle among Female College Student. *JKP: Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 333-343. <https://doi.org/10.29210/177500>
- Wardhani, N., Waego, H., Dwi, A., & Nur, S. (2021). *Teknik Sampling dan Survei: Dasar Teori dan Aplikasi*. Malang: UB Press.
- Widayanti, N., Hidayatul, A., & Azizah, N. (2022). Regulasi Emosi dan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Awal. *Jurnal Spirits: Khasanah Psikologi Nusantara*, 12(2), 78-85. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12810>
- Wurisetyaningrum, C., Elmanora, E., & Vania, Z. (2024). Analisis Faktor Perilaku *Self-Injury* pada Remaja. *LIBEROSIS*, 2(3), 41-50. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i3.2769>
- Yusuf, P. M., Ika, F. K. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Siswa Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 7(3), 98-104.
- Yonanto, T. A., (2018). Perluakah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75-88.
- Zain, Z., & Dian, K. (2023). Gambaran Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada Remaja dengan Kecenderungan *Eating Disorder*. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(5), 537-546. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.314>
- Zhang, J. W., & Serena, C. (2016). Self-Compassion Promotes Personal Improvement from Regret Experiences via Acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244-258. <https://doi.org/10.1177/0146167215623271>
- Zulfika, I. (2020). Analisis Bentuk Ekspresi Emosional Tokoh dalam Novel Takhta Nirwana Karya Tasaro. *Jurnal Konsepsi*, 8(4), 142-149.