

**SELF-COMPASSION DAN REGULASI EMOSI
PADA SISWA-SISWI KELAS XI SMA NEGERI DI CIBINONG**



Oleh :

TRIESKA AYU WIWANDA

1106620010

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

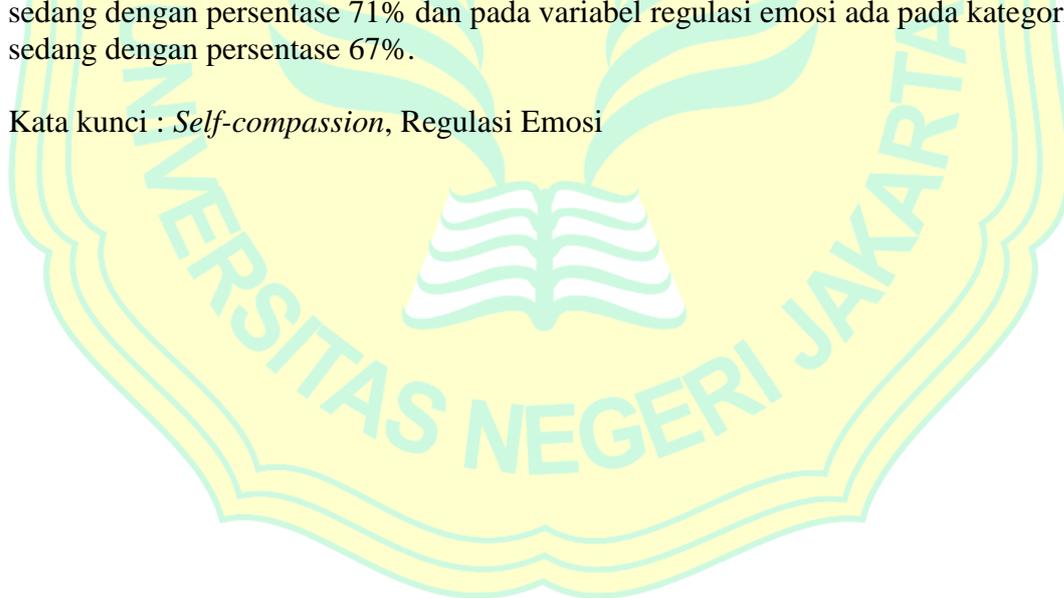
**SELF-COMPASSION DAN REGULASI EMOSI
PADA SISWA-SISWI KELAS XI SMA NEGERI DI CIBINONG**

TRIESKA AYU WIWANDA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi remaja pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Cibinong. Metode yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah proportional random sampling, dimana pengambilan seluruh anggota memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 202 responden siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Cibinong yang terdiri dari 11 kelas. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* dari Neff (2003) dan skala regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004) yang telah diadaptasi oleh peneliti dan disebarakan ke responden melalui google form. Uji validitas semua item pada instrumen *self-compassion* valid semua, namun pada regulasi emosi ditemukan 3 item tidak valid. Uji reliabilitas pada *self-compassion* sebesar 0,929 dan pada regulasi emosi sebesar 0,951. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Cibinong, H_0 diterima dan H_a ditolak, nilai Sig. 0.000 lebih kecil dari 0.005. Pada variabel *self-compassion* ada pada kategori sedang dengan persentase 71% dan pada variabel regulasi emosi ada pada kategori sedang dengan persentase 67%.

Kata kunci : *Self-compassion*, Regulasi Emosi



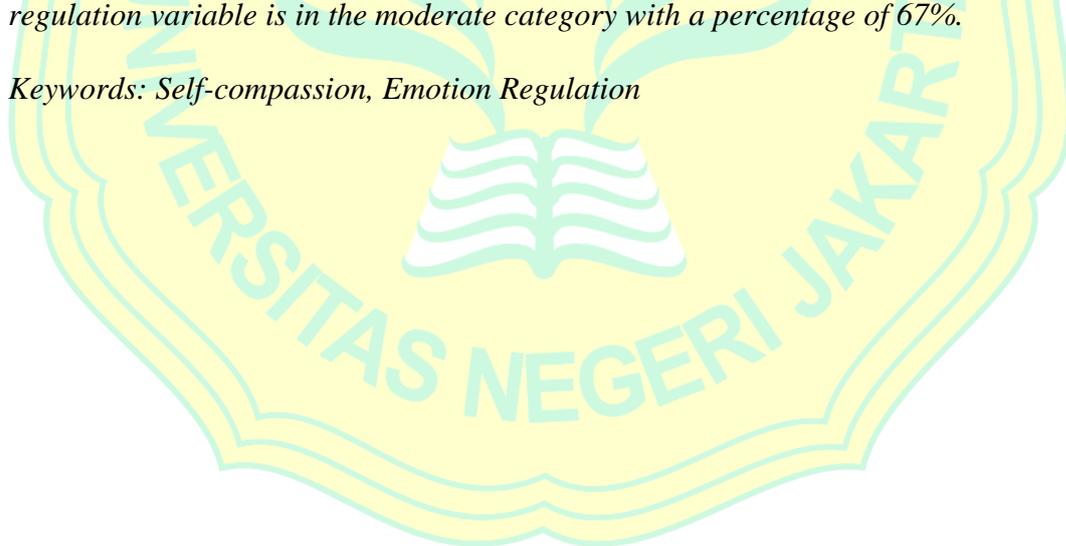
***SELF-COMPASSION AND EMOTION REGULATION
IN STUDENTS OF CLASS XI PUBLIC HIGH SCHOOL IN CIBINONG***

TRIESKA AYU WIWANDA

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and adolescent emotion regulation in class XI students at SMA Negeri 3 Cibinong. The method used is correlation with a quantitative approach. The sampling technique used in this study is proportional random sampling, where all members have the same opportunity to be sampled. The sample in this study amounted to 202 respondents of class XI students at SMA Negeri 3 Cibinong consisting of 11 classes. The measuring instruments used are the self-compassion scale from Neff (2003) and the emotion regulation scale from Gratz and Roemer (2004) which have been adapted by researchers and distributed to respondents via google form. The validity test of all items on the self-compassion instrument is valid, but on emotion regulation 3 items were found to be invalid. The reliability test on self-compassion is 0.929 and on emotion regulation is 0.951. The research results show that there is a significant positive relationship between self-compassion and emotion regulation in class XI students at SMA Negeri 3 Cibinong, H_0 is accepted and H_a is rejected, Sig value. 0.000 is smaller than 0.005. The self-compassion variable is in the moderate category with a percentage of 71% and the emotion regulation variable is in the moderate category with a percentage of 67%.

Keywords: Self-compassion, Emotion Regulation



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

UJIAN/SIDANG SKRIPSI

Judul : *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi Siswa-siswi Kelas
XI SMA Negeri di Cibinong

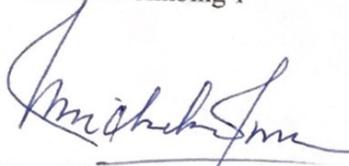
Nama Mahasiswa : Trieska Ayu Wiwanda

Nomor Induk Mahasiswa : 1106620010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 30 Mei 2024

Dosen Pembimbing 1



Dra. Michiko Mamesah, M.Psi.

NIP. 195905021989032002

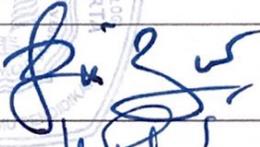
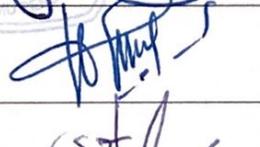
Dosen Pembimbing 2



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.

NIP. 197309151999032003

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd. (Penanggungjawab)*		
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggungjawab)**		
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji)***		
Dr. Happy Karlina M, M.Pd.Kons. (Anggota)****		
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Si, Ph.d. (Anggota)****		

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan 1

*** Koordinator Program Studi

**** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Trieska Ayu Wiwanda

Nomor Induk Mahasiswa : 1106620010

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "*Self-compassion* dan Regulasi Emosi Pada Siswa-siswi Kelas XI SMA Negeri di Cibinong" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh hasil penelitian pada Agustus 2023 – Mei 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Trieska Ayu Wiwanda



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Trieska Ayu Wiwanda
NIM : 1106620010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan konseling
Alamat email : trieskaayuwiwanda@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Self-compassion dan regulasi Emosi pada siswa-siswi kelas XI
SMA Negeri di Cibinong.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Juli 2024

Penulis

(Trieska Ayu Wiwanda)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Hidup dan segala prosesnya sangatlah amat berat, maka dari itu kita butuh doa orang tua sebagai salah satu penguatnya. Apapun sakit dan pedihnya, selagi masih bisa melihat senyum kedua orang tua, artinya duniaku masih baik-baik saja.”

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang tersayang dan terkasih yang sudah membantu penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi, yaitu :

1. Pada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran pada setiap proses pengerjaan skripsi, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga besar Wiwanda, yaitu Ibu, Bapak, Mas Arky Aditya Wiwanda, Mas Yuwono Laksono Wiwanda, dan Mba Annisa Nandasari Maulidya, yang telah memberikan dukungan penuh secara batin dan juga materi, dan juga tetap mencintai saya dalam setiap proses kehidupan.
3. Sahabat terbaik saya di perkuliahan yaitu Angelisa Thesesia Putri Hardin, sebagai seseorang yang sangat saya syukuri kehadirannya di perkuliahan ini, yang telah memberikan saya banyak pelajaran kehidupan, perhatian, kasih sayang dan juga dukungan antara satu sama lain untuk bisa *survive* sampai sejauh ini.
4. Teman-teman baik saya di perkuliahan lainnya, yaitu Vivia Naura Nadifah, Anggreka Dara Zamedya, Aisyah Fitria Nadin, Anisa Maidivia Fayza, Nabila Putri Yuviardi, Rizka Nurhaeni, Qonita Amalia, Isnaini Nurul Khaerani, Muhammad Sya'ban Al Maghribi, dan Levi Hartha Teguh N, yang selalu memberikan saya rasa percaya diri untuk bisa menyelesaikan skripsi dan sekaligus bersedia untuk bertukar pikiran.
5. Sahabat terbaik SMA saya yaitu, Yosi Nurillahi Brilianti dan Taufiqurrahman, yang bersedia mendengarkan keluh saya selama menyelesaikan skripsi dan juga memberikan dukungannya untuk saya agar tetap berprogress.

6. Teman baik saya di rumah yaitu, Ahmad Nadaa Fajar Bimantoro yang bersedia meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh kesah saya selama penyelesaian skripsi.
7. Teman-teman seperjuangan seperbimbingan skripsi dan juga teman-teman mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang secara langsung maupun tidak langsung untuk memberikan bantuan dan semangatnya untuk saya.
8. Teman-teman bimbingan dan konseling angkatan 2021, yaitu Eka Damarwati, Anggun Fadila, Safira Annisya, Ahmad Haikal Musopa, Martin Septiono S, Ahmat Zanwar, dan Raihan Ihsanudin yang telah menumbuhkan rasa percaya diri untuk saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh responden yang terlibat yaitu siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Cibinong yang bersedia meluangkan waktunya untuk membantu pengisian kuesioner dalam penelitian ini.
10. Si bungsu keras kepala, terima kasih sudah sempat kebersamaian saya selama di perkuliahan dan juga segala bantuan yang diberikan baik secara materi dan perasaan, bahkan untuk perasaan yang tidak diinginkan oleh semua orang. Apapun yang telah terjadi, untukmu doaku panjang dan baik.
11. Dan terakhir, untuk seseorang yang paling penting dalam penyelesaian skripsi ini, yaitu diri saya, Trieska Ayu Wiwanda, yang sudah berhasil *survive* dalam segala proses penyelesaian skripsi yang tidak mudah, yang sudah banyak mengeluarkan air mata, maaf dan terima kasih untuk segala kesulitan yang telah dilalui, *you did it!*

Jakarta, 18 Mei 2024

Trieska Ayu Wiwanda

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi mengenai *Self-compassion* dan Regulasi Emosi Pada Siswa-siswi Kelas XI di SMA Negeri 3 Cibinong dengan sebaik-baiknya, yang ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti sangat sadar bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras saya sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing skripsi yang telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak.

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku pembimbing I dan Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Dr. Murni Winarsih, M.Pd. dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi. Selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Karsih, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan, dan seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Peneliti sangat menyadari tentunya masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Terima kasih.

Jakarta, 18 Mei 2024

Trieska Ayu Wiwanda

DAFTAR ISI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Umum Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Pustaka	8
1. <i>Self-Compassion</i>	8
1.1 Pengertian <i>Self-compassion</i>	8
1.2 Komponen-komponen <i>Self-Compassion</i>	9
1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	10
1.4 Manfaat <i>Self-compassion</i>	12
2. Regulasi Emosi.....	12
2.1 Pengertian Regulasi Emosi	12
2.2 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Regulasi Emosi yang Baik.....	13
2.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	14
2.4 Bentuk Regulasi Emosi.....	16
2.5 Dampak Regulasi Emosi.....	17
3. Remaja.....	17
3.1 Pengertian Remaja	17
3.2 Batasan Usia Remaja	19
3.3 Tahap Perkembangan Remaja.....	19

3.4	Tugas Perkembangan Remaja.....	20
B.	HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN.....	21
C.	KERANGKA BERPIKIR	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		25
A.	Tujuan Khusus Penelitian.....	25
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	25
C.	Metode Penelitian.....	25
D.	Populasi dan Sampel.....	26
E.	Teknik Pengumpulan Data	29
1.	Definisi Konseptual Variabel	29
a.	<i>Self-Compassion</i>	29
b.	Regulasi Emosi.....	29
2.	Definisi Operasional Variabel	29
a.	<i>Self-compassion</i>	29
b.	Regulasi Emosi	30
3.	Kisi-kisi Instrumen	30
4.	Langkah-langkah Adaptasi Instrumen.....	32
5.	Hasil Uji Coba Instrumen.....	34
2.	Uji Reliabilitas.....	40
F.	Teknik Analisa Data	42
G.	Hipotesis Statistik.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		44
A.	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	44
1.	Deskripsi Data Keseluruhan Responden	44
2.	Gambaran <i>Self-compassion</i>	45
3.	Gambaran Regulasi Emosi	47

B. Pengujian Prasyarat Analisis	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Linearitas	51
C. Pengujian Hipotesis	51
1. Uji Hipotesis	51
2. Analisis Tambahan	52
D. Pembahasan	53
E. Keterbatasan	58
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	59
A. KESIMPULAN	59
B. IMPLIKASI	59
C. SARAN	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	79

