*Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*
*Vol 15 No. 1, Maret 2026*
*e-ISSN 2655-223X*

# HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *EMOTIONAL REGULATION* PADA SISWA SMK

**Jihan Milalid Yanur[1], Anis Tri Yuliana[2], Firosal Jamilah[3], Lum'atul Helmiyah[4], Riyadlatul Qamariyah[5]**

[12345]Universitas PGRI Sumenep
jihanmilaa29@gmail.com

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara self-compassion dan regulasi emosi pada siswa di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Fase remaja merupakan tahap krusial dalam kehidupan individu yang ditandai oleh berbagai tekanan dari aspek akademik maupun pergaulan sosial, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi kompetensi psikologis yang tidak dapat diabaikan. Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang melibatkan 20 siswa SMK Nasyrul Ulum sebagai partisipan, ditetapkan melalui purposive random sampling berdasarkan pertimbangan tertentu. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa skala psikologis self-compassion dan skala regulasi emosi, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson berbantuan SPSS. Uji prasyarat menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil analisis mengungkapkan adanya korelasi positif yang bermakna antara self-compassion dan regulasi emosi, dengan koefisien korelasi 0,498 dan nilai signifikansi 0,013 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kapasitas self-compassion yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola respons emosional. Temuan ini mengimplikasikan bahwa penguatan self-compassion dapat dijadikan sebagai salah satu strategi dalam layanan bimbingan dan konseling guna meningkatkan regulasi emosi siswa.

Kata kunci: regulasi emosi; remaja; welas asih diri; siswa SMK.

***ABSTRACT***

*This study investigated the correlation between self-compassion and emotional regulation among students at a vocational high school (SMK). Adolescence constitutes a critical developmental phase marked by substantial academic and interpersonal demands, making emotional regulatory capacity an essential psychological competency. A quantitative correlational research design was employed, with 20 students from SMK Nasyrul Ulum serving as participants, selected via purposive random sampling. Psychological measurement instruments for both self-compassion and emotional regulation were utilized as data collection tools, and the gathered data were subjected to Pearson Product Moment correlation analysis using SPSS software. Prior assumption testing confirmed that the data satisfied normality and linearity requirements. Findings revealed a statistically significant positive correlation between self-compassion and emotional regulation ($r = 0.498$; $p = 0.013$), demonstrating that students who exhibit higher self-compassion tend to demonstrate superior capacity for emotional self-management. These results suggest that self-compassion enhancement programs could serve as a meaningful strategy for bolstering students' emotional regulatory skills within school-based guidance and counseling services.*

*Keywords: emotional regulation; adolescents; self-compassion; vocational school students*

## I. PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan periode perkembangan yang sangat krusial, terutama bagi siswa yang tengah menjalani pendidikan di lingkungan formal. Selama masa ini, individu dihadapkan pada beragam perubahan yang mencakup perubahan fisik, kognitif, relasi sosial, maupun emosional (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Di tahap ini, remaja umumnya berfokus pada pembentukan jati diri, pengembangan potensi yang dimiliki,

perluasan jaringan sosial, serta persiapan untuk menjalani peran dan tanggung jawab pada masa dewasa. (Syahrin et al., 2024). Perubahan yang cepat tersebut seringkali menimbulkan berbagai tekanan, baik dari tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun masalah pribadi. Dalam situasi tersebut, kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan emosi memegang peranan yang penting dalam menjaga keseimbangan kondisi psikologis siswa (Inaya et al., 2024).

*Emotional regulation* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola respons emosionalnya, serta mengekspresikannya secara tepat sesuai dengan kondisi dan berdasarkan tuntutan situasi yang sedang dihadapi, sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap kehidupan individu (Nurfarhanah et al., 2024). Lebih lanjut, regulasi emosi juga mencakup upaya aktif seseorang dalam mengelola perasaannya, termasuk cara seseorang merasakan serta mengekspresikan emosi tersebut, sehingga berpengaruh terhadap perilakunya dalam mencapai tujuan (Nurdin et al., 2021).

Gratz (Octasya & Antika, 2023) regulasi emosi melibatkan kemampuan seseorang untuk menerima perasaan yang muncul, mengelola emosi dengan cara yang sesuai terhadap kondisi yang dihadapi, serta mengendalikan tindakan yang dilakukan secara impulsif. Hasil penelitian mengindikasikan mayoritas siswa termasuk dalam kategori sedang dalam regulasi emosi, sehingga masih membutuhkan pengembangan keterampilan pengelolaan emosi secara optimal (Febrianti, 2025). Regulasi emosi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan mengendalikan reaksi emosionalnya. Menurut pandangan Reivech dan State yang dikutip oleh (Rusmaladewi et al., 2020) menyatakan regulasi emosi merupakan kapasitas individu dalam mengelola kondisi emosionalnya, sehingga mampu bersikap tetap tenang dalam situasi yang penuh tekanan, mampu mengendalikan diri secara efektif, serta menghadapi emosi seperti cemas, sedih, dan marah dengan baik. Inaya, (2024) juga menyampaikan regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan serta menyesuaikan pikiran dan perilakunya ketika menghadapi berbagai kondisi emosional, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Remaja yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik berpotensi mengalami masalah psikologis. Penelitian Syafitri et al., (2024) menunjukkan bahwa remaja mengalami perubahan emosional kompleks sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik. Selain itu, tekanan akademik dan permasalahan pribadi yang semakin kompleks juga dapat meningkatkan kerentanan siswa terhadap stres dan depresi (Rahmayanti & Nashori, 2024). Bahkan, rendahnya regulasi emosi dapat berdampak pada munculnya perilaku agresif dan kesulitan dalam penyesuaian diri.

Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi menjadi faktor yang penting karena berpengaruh terhadap keberhasilan akademik dan hubungan sosial siswa. Meskipun demikian, pada kenyataannya masih terdapat banyak siswa yang menghadapi hambatan dalam mengatur emosi seperti mudah marah, impulsif, serta menunjukkan perilaku agresif baik (Duri et al., 2025). Kondisi tersebut dapat mengganggu hubungan dengan teman sebaya serta proses pembelajaran di kelas.

Kondisi yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat banyak siswa mengalami hambatan dalam mengontrol emosi. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa SMK Nasyrul Ulum, sebagian siswa mengalami kesulitan mengontrol emosi seperti mudah marah, tersinggung, dan sulit menahan emosi ketika menghadapi permasalahan di lingkungan sosialnya. Emosi tersebut sering muncul akibat kelelahan dengan aktivitas sekolah atau terjadi kesalahpahaman dengan temannya. Siswa juga mengatakan bahwa setelah meluapkan emosinya, mereka sering merasa menyesal tidak bisa mengontrol emosinya.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih perlu dikembangkan. Selain itu, kesulitan regulasi

emosi juga dipengaruhi oleh faktor akademik, siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran cenderung merasa tertekan, mudah emosi, serta kehilangan kepercayaan diri dalam kegiatan belajar. Kondisi ini berdampak pada hubungan sosialnya, meningkatnya konflik, serta menurunnya prestasi belajar siswa.

Urgensi kajian terhadap regulasi emosi semakin menguat mengingat remaja mengalami banyak perubahan emosi. Pada fase ini, siswa berhadapan dengan berbagai tekanan dari lingkungan akademik, sosial, maupun keluarga. Siswa dengan regulasi emosi yang lemah akan rentan terhadap tekanan-tekanan tersebut. Sebaliknya, mereka yang mampu mengelola emosi secara efektif akan lebih tenang, mampu berpikir secara jernih dan rasional, serta menyelesaikan masalah dengan cara yang konstruktif. Hal ini sejalan dengan temuan Anindita & Situmorang, (2024) yang menyampaikan bahwa regulasi emosi berperan dalam mengendalikan perilaku agresif serta perkembangan perilaku remaja yang lebih adaptif.

Pemilihan topik ini didasarkan pada pentingnya regulasi emosi dalam perkembangan remaja yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial. Pengelolaan emosi yang baik mendukung hasil belajar yang optimal dan memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih sehat. Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi dapat memperbesar risiko munculnya perilaku negatif (Purnawan A. Ragil, 2021).

Selain itu, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat menyebabkan siswa sulit mengontrol diri ketika menghadapi masalah sehingga berdampak pada kesehatan mental dan proses pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa membangun kemampuan regulasi emosi. Salah satu pendekatan yang dipandang relevan adalah melalui pengembangan *self-compassion*, sebab kemampuan ini dapat membantu individu untuk menerima diri sendiri dan mengelola emosi secara lebih adaptif sesuai konteks yang dihadapi (Hapsari & Puspitasari, 2022).

*Self-compassion* dapat dipahami sebagai bentuk kepedulian dan penerimaan saat menghadapi kesulitan. Individu dengan sikap welas diri (*self-compassion*) mampu menyikapi penderitaan, keterbatasan, dan setiap kegagalan secara terbuka, karena menyadari semua itu merupakan bagian dari proses kehidupan yang dialami oleh setiap manusia (Karinda, 2020). *Self-compassion* juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk berhubungan dengan penderitaan dirinya sendiri secara sadar tanpa berusaha menolak atau menghindarinya (Phenina Jasmine, 2024). Dalam menghadapi tuntutan akademik, faktor psikologis seperti *self-compassion* memiliki peran yang sangat penting.

*Self-compassion* merupakan sikap menerima, memahami, dan memperlakukan diri sendiri dengan baik ketika menghadapi masalah, kegagalan, atau menyadari adanya keterbatasan dalam diri. (Andiany et al., 2024). Penelitian membuktikan bahwa *self-compassion* berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Febrianti & Boediman, 2024). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosinya dengan baik dan tidak mudah larut dalam perasaan negatif. Penelitian juga menunjukkan *self-compassion* memberikan kontribusi nyata dalam membantu individu mengontrol dan menyesuaikan respons emosionalnya di bawah tekanan (Meilinda et al., 2024).

*Self-compassion* adalah kompetensi individu untuk merespons pengalaman yang tidak menyenangkan secara positif dengan menunjukkan menerima dan memperlakukan diri dengan baik saat mengalami kegagalan dan kesulitan, maupun saat melakukan kesalahan. Individu yang memiliki *Self-compassion* tidak cenderung menghakimi kekurangan maupun ketidaksempurnaan yang dimiliki, baik pada dirinya sendiri maupun orang lain, serta mampu memberikan dukungan dan perhatian kepada diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan (Hapsari & Puspitasari, 2022). Konsep ini terbentuk melalui interaksi tiga komponen utama, yaitu *self-kindness* (kebaikan terhadap diri), *common humanity* (rasa kebersamaan dalam kemanusiaan), dan *mindfulness* (kesadaran penuh) (Giyati & Whibowo, 2023).

*Self-compassion* membantu siswa untuk lebih menerima diri, mengurangi kritik diri yang berlebihan, serta lebih mampu mengelola emosi negatif yang muncul. Pendekatan ini dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling melalui berbagai kegiatan, seperti latihan refleksi diri, serta pelatihan pengelolaan emosi. Penelitian Yulianti & Wahyuni, (2023) menunjukkan pengembangan media pembelajaran berbasis *mindful self-compassion* terbukti dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Dengan adanya *self-compassion*, individu tidak mudah menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, tetapi mampu memahami bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses kehidupan. Sikap ini membuat individu lebih tenang dalam menghadapi masalah dan tidak mudah terbawa emosi negatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini menguji hubungan *antara self-compassion* dengan *emotional regulation* pada siswa SMK?

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara kedua variabel tersebut pada siswa SMK.

## II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam jenis penelitian korelasional. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *emotional regulation* pada siswa SMK. Variabel dalam penelitian ini mencakup *self-compassion* sebagai variabel bebas (X) dan *emotional regulation* sebagai variabel terikat (Y).

Subjek penelitian yaitu siswa SMK Nasyrul Ulum. Adapun objek penelitian meliputi tingkat *self-compassion* dan *emotional regulation* yang dimiliki siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberi kesempatan sama kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih sehingga mewakili populasi. Sebelum digunakan, instrumen diuji coba pada siswa di SMK swasta lain. Tahap ini bertujuan untuk menilai validitas dan reliabilitas setiap butir pernyataan, sehingga instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan.

Pengumpulan data menggunakan skala psikologis model Likert. Skala *self-compassion* dikembangkan berdasarkan teori Neff yang mencakup aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Adapun skala *emotional regulation* disusun berdasarkan teori Gross yang mencakup kemampuan mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi secara adaptif. Setiap item pernyataan diberikan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Setelah asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* guna mengetahui hubungan antara variabel *self-compassion* dan *emotional regulation*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

### Uji Normalitas

Normalitas data diuji dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 sehingga data berdistribusi normal.

**Tabel 1.** Uji Normalitas

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | |
|---|---|---|---|
| | Statistic | Df | Sig. |
| *Self-Compassion Emotional Regulation* | ,115 | 20 | ,200* |

Sumber:Hasil Output SPSS, 2026

### Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linear antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Hasilnya menunjukkan kedua variabel berhubungan secara linear.

**Tabel 2.** Uji Linearitas

| Variabel | Linearity (p<0,05) | |
|---|---|---|
| *Self-Compassion* | Sig. linearity | Sig. deviation from linearity |

| | | |
|---|---|---|
| *Emotional Regulation* | 0,049 | 0,561 |

**Uji Korelasi Product Moment**

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, hipotesis penelitian dianalisis dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *emotional regulation* pada siswa SMK.

**Tabel 3.** Uji Korelasi

| Variabel | Pearson Correlation | Sig. | N |
|---|---|---|---|
| *Self-Compassion Emotional Regulation* | 0,498 | 0,013 | 20 |

**PEMBAHASAN**

Hasil uji prasyarat dalam penelitian ini menunjukkan data telah memenuhi ketentuan untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Uji normalitas melalui *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menghasilkan nilai signifikansi 0,200 yang berada di atas ambang batas 0,05. Ini mengindikasikan bahwa distribusi data bersifat normal, sehingga layak dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa penyebaran jawaban responden relatif merata dan tidak terjadi penyimpangan dalam hasil penelitian.

Selain uji normalitas, penelitian ini juga melaksanakan uji linearitas guna memverifikasi sifat hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar 0,049 dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,561, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Hasil tersebut menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear, artinya peningkatan *self-compassion* pada siswa diikuti secara konsisten oleh peningkatan regulasi emosi. Terpenuhinya uji linearitas memvalidasi penggunaan analisis korelasi *Product Moment Pearson* dalam penelitian ini.

Pengujian hipotesis menghasilkan koefisien korelasi 0,498 dengan nilai signifikansi 0,013. Nilai signifikansi < 0,05 menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *emotional regulation* pada siswa SMK. Nilai korelasi tersebut tergolong kategori sedang, yang berarti *self-compassion* memberikan kontribusi cukup bermakna terhadap kemampuan siswa mengelola emosi, meskipun ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi *emotional regulation*.

Hasil penelitian menunjukkan siswa dengan self-compassion yang lebih tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi secara lebih efektif dibandingkan siswa dengan *self-compassion* yang rendah. Kemampuan untuk menerima diri, memahami keterbatasan pribadi, dan tidak memberikan penilaian negatif secara berlebihan terhadap diri sendiri memungkinkan siswa menghadapi berbagai tekanan dengan lebih tenang. Sebaliknya, siswa dengan *self-compassion* rendah cenderung lebih mudah mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi negatif ketika menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun masalah pribadi.

Hasil ini sejalan dengan teori Neff (Ridwan, 2024) yang menyampaikan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan untuk bersikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri, memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman universal manusia, dan mampu melihat permasalahan secara proporsional tanpa terjebak dalam penghakiman diri yang berlebihan. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah sehingga lebih mampu mengontrol emosi negatif seperti marah, cemas, dan stres. *Self-compassion* membantu individu untuk tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan ketika mengalami kegagalan atau tekanan hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Gross yang menyatakan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengontrol emosi, tetapi juga kemampuan mengenali, memahami, dan mengungkapkan emosi secara tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Siswa yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mudah menerima kondisi dirinya sehingga mampu merespon tekanan secara konstruktif dan sesuai kondisi (Rizki,

2024). Dengan adanya *self-compassion*, siswa tidak mudah meluapkan emosi secara berlebihan ketika menghadapi masalah di lingkungan sekolah.

Penelitian ini juga memperkuat hasil studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Meilasari & Utami, 2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu remaja mengurangi tekanan emosional dan gejala depresi melalui kemampuan regulasi emosi yang baik. Individu yang mempunyai *self-compassion* lebih mampu memahami kondisi emosinya dan tidak mudah mengalami tekanan psikologis yang berlebihan. Hasil penelitian lain (Syafitri et al., 2024) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting dalam membantu remaja menghadapi stres dan tekanan sosial, di mana remaja yang mampu menerima diri secara positif cenderung memiliki kemampuan *coping* dan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan mereka yang sering menyalahkan diri saat gagal.

Dalam konteks siswa SMK, kemampuan *emotional regulation* sangat penting karena siswa berada pada masa perkembangan remaja yang rentan mengalami perubahan emosi. Tekanan akademik, tugas, konflik pertemanan, maupun tuntutan lingkungan sekolah dapat mempengaruhi kondisi emosional siswa. Oleh karena itu, *self-compassion* menjadi salah satu kemampuan psikologis yang dapat membantu siswa menghadapi berbagai tekanan tersebut secara lebih positif dan adaptif. Implikasi penelitian ini menegaskan perlunya pengembangan *self-compassion* dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat memfasilitasi peningkatan *self-compassion* melalui konseling individual, bimbingan kelompok, maupun pelatihan pengelolaan emosi. Dengan meningkatnya *self-compassion*, siswa diharapkan mampu mengontrol emosi dengan lebih baik, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, serta mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih sehat.

## IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *emotional regulation* pada siswa SMK. Hasil pengujian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,498 dengan tingkat signifikansi 0,013 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan emosi cenderung meningkat seiring dengan semakin tingginya tingkat *self-compassion* yang dimiliki.

## DAFTAR PUSTAKA

Andiany, H. D., Rochani, & Khairun, D. Y. (2024). Self compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di fkip untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, *10*(1), 7–16. http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

Anindita, W. D., & Situmorang, N. Z. (2024). Peran Regulasi Emosi, Konformitas Teman Sebaya Dan Self-Compassion Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya. *Journal Of Social Science Research*, *4*(4), 14318–14335.

Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., & Yani, A. K. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *3*(2), 179–190.

Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). STRATEGI SELF-COMPASSION : MENGURANGI STRES DI KALANGAN SISWA SMA. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *16*(2), 229–244.

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, *22*(1), 83–95. https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018

Hapsari, A. D., & Puspitasari, D. N. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan Self-Compassion. *Jurnal Sains Psikologi*, *11*(2), 165–171. https://doi.org/10.17977/um023v11i22022

p165-171

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 148–156. http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740

Hidayah, N., Yuliana, A. T., & Hanafi, H. (2020). Theoretical Validity of Problem Focused-Coping Skill Guideline to Develop Students' Critical Thinking Skills. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *5*(4), 183–191. https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p183

Inaya, A. A., Bakar, R. M., & Hamid, H. (2024). Efektivitas Self-Compassion Writing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru. *Journal Of Social Science Research*, *4*(1), 5460–5469. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7922

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, *8*(2), 234–252. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288

Meilasari, A., & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, *49*(2), 144–162. https://doi.org/10.22146/jpsi.67752

Meilinda, P., Putri, P. S., Polla, R. R., & Rajagukguk, R. O. (2024). Pengaruh Self Compassion Terhadap Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, *23*(1), 184–190.

Nurdin, M. N. H., Rahmah, A. I., Ansyar, A., Salim, M. Y., Jannah, M., & Fitriazahra, M. (2021). Regulasi Emosi sebagai Upaya Kontrol Diri Warga Binaan Rutan Kelas 1 Makassar. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 197–203. https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.24976

Nurfarhanah, N., Ceria, P., & Karina, A. A. (2024). Emotional regulation of students in following online learning: What are the implications of counseling? *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, *5*(2), 127–133. https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.54038

Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Regulasi Emosi Siswa Smp Negeri Kecamatan Semarang Timur Ditinjau Dari Gender. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *7*(3), 99–107. https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918

Phenina Jasmine, L. W. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self-Compassion Pada Emerging Adulthood. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *13*(3), 36–47. https://doi.org/10.4324/9781003524830-11

Purnawan A. Ragil. (2021). Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa SMP Di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, *5*(1), 205–212.

Rahmayanti, F. D., & Nashori, F. (2024). The Role of Emotional Regulation as a Mediator of Self-Compassion and Stress in Students Completing Final Assignments. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, *5*(1), 1–20. https://doi.org/10.18196/ijiep.v5i1.17693

Ridwan, H. N. (2024). *HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA*.

Rizki, T. (2024). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja*.

Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, H. A. (2020). REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SELAMA PROSES PEMBELAJARAN DARING DI PROGRAM STUDI PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, *16*(2), 33–46.

Silvia Wulan Febrianti, N. (2025). Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Empati: Jurnal Bimbingan*

*Dan Konseling*, *12*(2), 225–235.

Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-school Students. *TAZKIYA Journal of Psychology*, *12*(1), 1–16. https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794

Syahrin, A., Sya, F., Utari, D., Hasibuan, M. K., Ulfa, N., Fitri, M., Anjani, D. A., Safarina, N. A., & Pratama, M. F. J. (2024). Psikoedukasi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Hubungan Yang Positif Dalam Menghadapi Perbedaan Pendapat Antara Teman Sebaya Pada Siswa SMAN 2 DEWANTARA. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi*, *2*(5), 1674–1681.

Yulianti, I. D., & Wahyuni, E. (2023). Pengembangan Media Workbook dengan Mindful Self-Compassion untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *12*(1), 21–27.