

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION*
DENGAN REGULASI EMOSI PADA
SISWA SMPN 1 BUKIK BARISAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)*



Oleh :

**VINTA ZALVIANTI
NIM. 2115040013**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2025 M**

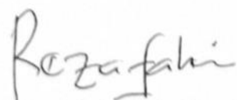
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMPN 1 Bukik Barisan**" disusun oleh **Vinta Zalvianti, NIM 2115040013**, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, 22 April 2025

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Reza Fahmi, S. Sos., M.A
NIP.196908292002121002

Pembimbing II



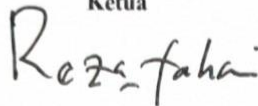
Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.197403252023211005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMPN 1 Bukik Barisan” yang disusun oleh Vinta Zalvianti NIM. 2115040013, telah diuji dalam sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, pada Selasa/ 08 Juli 2025 telah dinyatakan lulus dan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana Program Strata Satu (S1) Pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 18 Juli 2025

Tim Penguji
Ketua



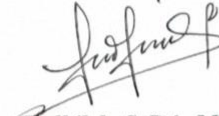
Dr. Reza Fahmi, S. Sos, M.A
NIP. 196908292002121002

Penguji I



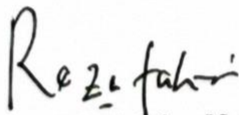
Winbaktianur, S.E, M.A
NIP. 197803272009121003

Penguji II



Fadhilah, S. Psi., M.Pd.I
NIP. 198011112006042002

Penguji III



Dr. Reza Fahmi, S. Sos, M.A
NIP. 196908292002121002

Penguji IV



Mardenny, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Prof. Dr. Andri Ashadi, M.Ag
NIP. 197210081999031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vinta Zalvianti

Nim : 2115040013

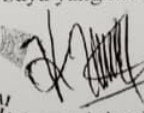
Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Di SMPN 1 Bukik Barisan”** adalah benar hasil karya saya sendiri dan bukan tiruan ataupun karya ilmiah yang sebelumnya pernah dipublikasi untuk memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahan ini dan dicabut gelar sarjana saya.

Padang 16 Mei 2025

Saya yang menyatakan


METERAI
TEMPEL
DDFAMX178099350
Vinta zalvianti

2115040013

ABSTRAK

Skripsi Ini Berjudul “**Hubungan Antara *Self Compassion* Dan Regulasi Emosi Pada Siswa SMPN 1 Bukik Barisan**”. Disusun Oleh Vinta Zalvianti NIM 2115040013 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuludiin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

Siswa SMP adalah siswa yang rentan akan perubahan emosi yang cepat, seperti merasa sangat senang, cemas, marah dalam waktu yang singkat. Terdapat beragam bentuk tingkah laku dan sikap siswa, seperti dalam keadaan bersenda gurau namun tiba-tiba ada yang menangis, ada yang langsung memukul temannya karena di hina dan ditertawakan oleh teman-temanya. Intensitas emosi yang terlalu tinggi dapat membuat individu kehilangan kontrol sehingga perlunya regulasi emosi yang baik. Untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut, siswa terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi usaha inilah yang disebut dengan *self compassion*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Bukik Barisan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data dengan menyebar kuesioner berupa skala *self compassion* dan skala regulasi emosi dalam bentuk skala likert. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 115 siswa dengan jumlah sampel 90 orang siswa SMPN 1 Bukik Barisan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* berada pada kategori tinggi dengan persentase 91.1% dan tingkat regulasi emosi berada pada kategori tinggi dengan persentase 85.6%. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Bukik Barisan dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.625 yang berada pada tingkat hubungan yang cukup berarti dengan nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Bukik Barisan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : *Self Compassion*, Regulasi Emosi, Siswa SMPN

ABSTRACT

This thesis is entitled "The Relationship Between Self-Compassion and Emotional Regulation in Students of SMPN 1 Bukik Barisan." Compiled by Vinta Zalvianti, Student ID 2115040013, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Usuludin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang.

Junior high school students are susceptible to rapid emotional changes, such as feeling very happy, anxious, and angry all in a short period of time. Students exhibit various forms of behavior and attitudes, such as joking around and suddenly crying, or hitting a friend after being insulted or laughed at by their peers. Excessive emotional intensity can cause individuals to lose control, necessitating proper emotional regulation. To overcome these negative emotions, students must first demonstrate self-awareness and understanding when facing problems and pressures. This effort is called self-compassion. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-compassion and emotional regulation in students of SMPN 1 Bukik Barisan. This study used a quantitative approach with a correlational research method. The data collection technique used a questionnaire containing a self-compassion scale and a Likert-style emotional regulation scale. The population of this study was 115 students, with a sample size of 90 students from SMPN 1 Bukik Barisan. Random sampling was used as the sampling technique.

The results of this study indicate that self-compassion is in the high category at 91.1%, and emotional regulation is in the high category at 85.6%. The hypothesis test results indicate a positive relationship between self-compassion and emotional regulation in SMPN 1 Bukik Barisan students, with a correlation value (r) of 0.625, which is quite significant at a significance level of $0.000 < 0.05$. This indicates a positive relationship between self-compassion and emotional regulation in SMPN 1 Bukik Barisan students. Therefore, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Self-Compassion, Emotional Regulation, SMPN Students*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahillobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat beserta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMPN 1 Bukik Barisan**”. Shalawat serta salam semoga selalu disampaikan kepada baginda Rasulullah SAW yang telah menuntun umatnya untuk menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat. Untuk semua pihak yang telah mendukung proses penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Dekan dan wakil dekan fakultas ushuludiin dan studi agama
2. Ketua dan sekretariat program studi psikologi islam
3. Bapak Dr.Subhan ajrin Sudirman, selaku dosen Pembimbing Akademik
4. Bapak Dr. Reza Fahmi, S. Sos., M.A selaku pembimbing I dan bapak Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah sama-sama bersedia meluangkan waktu, selalu memberikan motivasi dan banyak masukan kepada penulis, serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Teristimewa untuk kedua orang tua yang menjadi tempat penulis pulang, Bapak tercinta Syamsurijal dan Ibunda tersayang Elva Yendri, yang menjadi alasan kuat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi, yang selalu mengusahakan segala hal untuk penulis, memberikan dukungan, harapan, keyakinan, rasa cinta dan kasih sayang, serta selalu

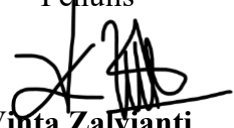
memberikan kekuatan dan keyakinan kepada penulis. Terlepas dari itu, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari segala bentuk do'a dan usaha dari apa dan ama tercinta yang sangat berperan penting selama proses penulisan skripsi, apa yang selalu menemani penulis dalam masa penelitian, menghantar jemput, menunggu lama dengan sendirinya selama penulis melaksanakan penelitian. Segala rasa tenang dan kebahagiaan yang selalu diusahakan oleh apa dan ama menjadi alasan bagi penulis terselesaikannya skripsi ini. Semoga setelah ini, rasa Syukur dan senyuman tulus selalu terukir diwajah kedua malaikatku itu. Terimakasih yang tak terhingga dari anakmu

6. Kepada duniaku, adikku tersayang, terimakasih banyak penulis ucapkan karena selalu ada dikala penulis butuh tempat untuk cerita, yang selalu memberikan support dan kekuatan kepada penulis.
7. Untuk Yumna, Uda Kandung dan Mypar Kakak Lelli terimakasih sudah mengajarkan dan membantu apa yang tidak penulis tau selama proses penyelesaian skripsi.
8. Teruntuk sahabatku Nurhamidah, Ummu Habibah, Dan Nurlatifah yang selalu memberikan support kepada penulis selama penulisan skripsi dan tentunya banyak hal yang dilalui bersama selama proses perkuliahan.
9. Untuk teman-teman seperjuanganku Frans, nabila, tania dan dhelfina terimakasih sudah menjadi tempat cerita, tempat bertanya, dan selalu membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

10. Teruntuk orang-orang baik yang selalu ada didekat penulis, terimakasih karena selalu ada, tidak hanya hadir dalam setiap tawa dan canda tapi juga ada disetiap langkah yang terasa berat yang penulis alami. Solidaritas dan semangat dari rekan-rekan semuanya menjadi salah satu bagian penting dalam proses ini. Terimakasih kepada setiap jiwa yang telah menginspirasi, memberi sokongan dan berjalan beriringan dalam perjalanan ini.
11. Segenap dosen dan pengajar di program studi psikologi islam yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama proses perkuliahan
12. Kepada kepala sekolah dan majelis guru serta warga SMPN 1 Bukik Barisan yang senantiasa membantu penulis dalam proses penelitian.
13. *And the last, for my self. I just wanna say thank you so much.* Terimakasih sudah memilih tetap bertahan sampai tahap ini. Tidak mudah tapi ternyata bisa, begitu banyak harapan dari orang-orang yang harus diwujudkan. Karya ini lahir dari perjalanan panjang, yang tentunya begitu banyak hambatan, tantangan dan rintangan yang mungkin terasa sulit untuk dilewati. Tapi dengan tekad yang kuat dan beribu mimpi yang harus di aminkan, akhirnya bisa melahirkan karya yang dihasilkan dari ketikan jari penulis sendiri.

Padang, 16 April 2025

Penulis


Vinta Zalvianti
2115040013

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Batasan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. <i>Self Compassion</i>	13
1. Pengertian Self Compassion.....	13
2. Aspek-Aspek Self Compassion.....	14
3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	16
4. Ciri-Ciri Self Compassion	20
5. <i>Self Compassion</i> Menurut Pandangan Islam	21
B. Regulasi Emosi	22
1. Pengertian regulasi emosi.....	22
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	23
3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	25
4. Regulasi Emosi Menurut Pandangan Islam.....	26
5. Hubungan Antar Variabel	27
6. Penelitian Relevan.....	28
7. Kerangka Konseptual	35
8. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	39
D. Subjek Penelitian.....	40
E. Instrumen Penelitian	42
F. Uji Validitas	47
G. Uji Reliabilitas	52
H. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Pelaksanaan Penelitian	56
B. Deskripsi Data Penelitian.....	56
C. Hasil Penelitian	57
1. Hasil Uji Normalitas.....	60
2. Uji Linearitas	61
3. Hasil Uji Hipotesis	62
D. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75

