

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Bukik Barisan yang sudah peneliti paparkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *self compassion* pada siswa SMPN 1 Bukik Barisan berada pada kategori tinggi. Hal ini didapati bahwa dari 90 siswa terdapat 82 siswa dengan presentase 91.1% berada pada kategori tinggi.
2. Tingkat regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Bukik Barisan berada pada kategori tinggi. Hal ini didapati bahwa dari 90 siswa terdapat 77 orang siswa dengan persentase 85.6% berada pada kategori tinggi.
3. Hasil dari analisis data korelasi *Pearson Correlation* sebesar 0.625 dengan sig. 0.000 hal ini menunjukan bahwa adanya hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memahami, mengenali dan meningkatkan *self compassion* seperti bersikap lebih baik pada diri sendiri, tidak terlalu keras pada diri dalam menghadapi kegagalan serta menyadari bahwa setiap orang pasti mengalami kesulitan. Dengan meningkatkan *self compassion*, nantinya siswa akan lebih mampu mengelola emosi secara baik dan sehat seperti mengendalikan kemarahan, kecemasan atau kesedihan yang merupakan bagian penting dalam kesejahteraan psikologis siswa.

2. Bagi Instansi, SMPN 1 Bukik Barisan

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak instansi SMPN 1 Bukik Barisan untuk lebih memperhatikan perkembangan aspek psikologis siswa. Pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan *self compassion* dan regulasi emosi salah satunya dengan menyediakan program atau kegiatan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri dan pengelolaan emosi siswa seperti pelatihan *mindfulness*, manajemen stress, atau kelas pengembangan karakter. Selain itu, sekolah juga diharapkan untuk membentuk peran layanan bimbingan dan konseling dalam memberikan pendampingan psikologis kepada siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya, dengan memperluas objek penelitian seperti mengambil sampel subjek dari berbagai tingkat sekolah atau latar belakang budaya yang berbeda serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi atau yang berhubungan regulasi emosi seperti dukungan sosial, stress akademik dan lain sebagainya.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditiono, W., Hartanto, D., Fauziah, M., & Kuswindarti, K. (2022). Perasaan Kesepian (Loneliness) Siswa Smp Di Wilayah Diy Dan Jawa Tengah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(3), 301–307. <https://doi.org/10.51169/ideguru.V7i3.411>.
- Allen, A., Dan Leary, M. R. (2010). Self Compassion, Stress, And Coping. *Social And Personality Psychology Compass*. 4(2), 107-118.
- Asilia, Rana Nabillah. 2022. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi*.
- Azwar S. 2013. Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. Reliabilitas Dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar. (2016). Reliabilitas Dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A. Dan Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial. Edisi Kesepuluh: Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Bernard, S. (2013). *Loneliness And Social Isolation Among Older People In North Yorkshire*. Heslington: The Publications Office Social Policy Research Unit University Of York.
- Betts, J., Gullone, E., & Allen, J.S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament and parenting as potential predictors of adolescent depression risk status. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 473-485
- Berk, E.L. (2012). Development Through The Lifespan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Breines, C.M., Maccoby, E.E., & Dornbusch, M.S. (1996). *Adolescents Afterdivorce*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruno, F.J. 2000. Conquer Loneliness (Menaklukkan Kesepian). Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Fadilah. Hanan. 2019. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas X Universitas Y. *Skripsi*.

- Firdausi, Seftiani. 2023. Hubungan Self Compassion Dengan Loneliness Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Skripsi*
- Fredrickson, barbara L. 1998. *What good are positive emotions. Review of general psychology*. 2 (3). 300-319
- Gillbert, P., Dan Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training For People With Hight Shame And Self-Criticism: Overview And Pilot Study Of A Group Therapy Approach. *Clinical Psychology And Psychotherapy*, 13, (6), 353-421.
- Gratz, K. L., Dan Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficultiesin Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573.
- Hardiani,Riska. 2020. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau. *Skripsi*
- Baharun, Hasan. (2016). Manajemen Kinerja Dalam Meningkatkan Competitive Advantage Pada Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal At-Tajdid*, 5, 243–262
- Hidayati, Diana Savitri. 2015. *Self Compassion Dan Loneliness. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(1) 160.
- Hirmaningsih & Hasmarlin, Hanum. (2019). *Self Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja. Jurnal Psikologi*. 15(2). 148-154
- Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayati. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Jurnal Empati*. 6(1),. 232-238.
- Ifany, Alifia Nur. Scarvanovi, Berliana Widi. 2024. Studi Korelasi : *Self Compassion Dan Psychological Well-Being* Remaja Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Surakarta. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. 20(1). 44-64.
- Intana, R. N. (2020). Waspada, Ini Dampak Buruk Kesepian Bagi Kesehatan Tubuh. Retrieved April 22, 2021, From Solopos.Com: <https://www.solopos.com/Waspada-Ini-Dampak-Buruk-Kesepian-Bagi-Kesehatan-Tubuh-1091085>.

- Jasmine, Phenina & Wati, Linda. 2024. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Self Compassion* Pada *Emerging Adulthood*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 13(3).35-46.
- Kahar, Mu'mina Kurniawati Sj. Situmorang, Nina Zulida. Urbayatun, Siti. 2022. Regulasi Emosi Berpengaruh Pada Perilaku Agresif Siswa Sma. *Pscyche 165 Journal*. 15(1). 7-12.
- Karaben, Ganesya Aisyah. Kustanti, Erin Ratna. 2020. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Guru Di Slb Negeri Semarang. *Jurnal Empati*. 9(4). 294-299.
- Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*. 8(2), 234–252.
- Marisa Dinda & Afriyeni Nelia. 2019. Kesepian Dan *Self Compassion* Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*. 12(1). 2-3
- Mawardah, Mutia. Sudewa, Agung. 2023. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Pemain Game Online Free Fire. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 5(2). 315-326.
- Mental Health Foundation. 2010. *The Lonely Society*. England: Jo Griffin
- Mukhlisa, Vinny Nadia. Nurmina. 2024. Hubungan Antara *Self Comapassion* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Dikota Padang. *International Journal Of Trends In Global Psychological Science And Education*. 1(2). 1-8
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. 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>.
- Naini, Rohamatus. Muarifah, Alif. Masher, Riana. Herdiansyah, Diki. Kunanti, Anty. 2024. Hubungan Intellectual Humility, Self Compassion Dan Psychological Well-Being Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. 9(1) 24-33.
- Narang, D.S. 2014. *Leaving Loneliness: A Workbook, Building Relationships With Yourself And Others*. Los Angeles: Stronger Relationships Llc.
- Nasrum, Akbar. 2018. *Uji Normalitas Data Untuk Penelitian*. Denpasar: Jayapangus Press
- Nasution, Nadia Bilqisthi. 2022. Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Yang Merantau. *Skripsi*.

- Neff, K. D. (2003). Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2, 223-250.
- Neff, Kristin 2011 *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind*. Texas : Harper Collins Publishers
- Neff, K. D. (2012). The Science Of Self-Compassion. In C. Germer, & R. Siegel, *Compassion And Wisdom In Psychotherapy* (Pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Novitasari, D. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan X Skripsi. *Skripsi*. <https://Dspace.Uii.Ac.Id/Handle/123456789/5906>
- Nurdiani, A. F. (2018). Uji Validitas Konstruk Alat Ukur Ucla Loneliness Scale Version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (Jp3i)*, 11(8), 499–504.
- Nurmina. (2008). Peran Persahabatan Dan Harga Diri Terhadap Kesepian Pada Remaja. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Nuzuli Chari Negara, A., Lyona, A., Dalimunthe, M., & Karmiyati, D. (2023). Faktor Kesepian Pada Remaja: Tinjauan Sistematis. *Nusantara Journal Of Multidisciplinary Science*, 1(4), 858–866. <https://Jurnal.Intekom.Id/Index.Php/Njms>.
- Octasya, Tivanny & Antika, Eni Rindi. (2023). Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Smp Negeri Kecamatan Semarang Timur Ditinjau Dari Gender. *Quanta Journal*. 7(3). 100-105
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (3rd Ed.). Widyagama Press.
- Peplau, L.A & Perlman, D. (1982). *Loneliness : A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*. New York : John Willey & Sons.
- Prasetio, Novadri. Daud, Muh, Hamid, Andi Nasrawati. 2021. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Bullying* Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri R2 Makassar. *Jiva: Journal Of Behavior And Mental Health*. 2(1). 144-154.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgrri Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90–103.
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan Self Compassion Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73–83.

- Priyanto, Pius Heru & Hardjanto George. 2017. *Prosiding Psikologi Berbagi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rahmi, Ridha. 2023. Hubungan *Self Compassion* Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di Sos Childrens Village Meulaboh. *Skripsi*.
- Ramadhani, Fadhilah & Nurdibyanandaru, Duta. 2014. Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*. 3(3). 120-125.
- Renggani, Atikah Fairuz & Widisavitri Putu Nugrahaeni. 2024. Peran *Self Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Pengajar Muda Di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 177-186.
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122-135. Doi:[Http://Dx.Doi.Org/10.30587/Psikos](http://Dx.Doi.Org/10.30587/Psikos)
- Santoso, Singgih. 2017. *Menguasai Statistik Dengan Spss 24*. Jakarta:Pt Elexmedia Komputindo. Kenneth Laudon & Jane Laudon.
- Santrock, J. W. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kecana.
- Saputri, Novita. 2021. Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Alienasi Pada Remaja Dipondok Pesantren Islam Terpadu Bangkinang. *Skripsi*
- Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada. 2011
- Sears., D.O., Freedman., & Peplau. (1985). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Shofa, Resti Berlianti. Ilfi, Rizma. Purwantini, Lucky. 2025. Hubungan *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Nusantara (Jinu)*. 2(2). 272-279.
- Shofiyah, Ainaini. 2021. Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis. *Skripsi*
- Singarimbun, Masri Dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: Lp3es, 2008
- Siregar, Syofian. 2017. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Pt Bumi Aksara
- Siyoto, Sandu. Sodik, Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok : Pt Rajagrafindo Persada.
- Suhendra, Angelina. Roswiyani, Roswiyani. Satyadi, Heryanti. 2021. Hubungan *Self Compassion* Terhadap Body Image Pada Dewasa Awal Yang

- Mengikuti Standar Ideal Penampilan Dimedia Sosial. *Jurnal Psikologi*. 3(1) 1-5
- Susianti, Razak, Ahmad, Mansyur, Ahmad Yasser. 2022. Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 1(3). 211-221.
- Sofiachudairi, Imam Setyawan. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Syaafitry, Dewi Ayu. 2024. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Yayasan Lentera Hati. *Skripsi*
- Syahrum & Syalim. 2012. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bandung: Citapustaka Media.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A Theme in search of definition. Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Ubaidillah. (2014). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan dalam Melakukan Transaksi di Pasar Valuta Asing pada Trader. *Skripsi*.
- Umami, Uda. 2019. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta
- Utoyo, Dilla Risky Salsabila. Kristinawati, Wahyuni. 2024. Hubungan *Self Compassion* Dan *Psychological Well-Being* Pada Dewasa Awal Yang Mengalami *Technology Facilitated Sexual-Violence*. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*. 4 (6). 3753-3768.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self-Compassion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Reset Psikologi*, 1(1), 1–12.
- Wulandari, Hastin. 2017. Hubungan Antara *Self Compassion* Regulasi Emosi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*.
- Yurni. 2015. Perasaan Kesepiaan Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah*. 15(4). 124
- Yusuf, Ahmad Dkk. 2015. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika.

