HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN YAYASAN LIGA DAKWAH KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu Syarat dalam Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

UIN IMAM BONJOL
PADANG

Oleh :

FITRIA MAYLAN SARI
NIM.2215040084

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
1448 H/2026 M

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitria Maylan Sari

Nim : 2215040084

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Liga Dakwah Kota Padang" adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

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

Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan kesarjanaan.

Padang, 1 September 2026

Saya yang menyatakan



Fitria Maylan Sari

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Hubungan *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Liga Dakwah Kota Padang" yang disusun oleh Fitria Maylan Sari, NIM : 2215040084, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah

Padang, 31 Agustus 2026

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Pismawenzi, M.Ag	Fadhilah, S.Psi., M.Pd.I
NIP 197311132000032002	NIP 198011112006042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini dengan judul "Hubungan *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Liga Dakwah Kota Padang" yang disusun oleh Fitria Maylan Sari, NIM : 2215040084, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu 09 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 14 September 2026

Tim Penguji

Ketua

Dr. Pismawenzi, M.Ag
NIP. 197311132000032002

Penguji I

Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Penguji II

Nur Aisyiah Yusri, S.Ag., M.Si
NIP. 197501162005012005

Penguji III

Dr. Pismawenzi, M.Ag
NIP. 197311132000032002

Penguji IV

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

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang

Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **"Hubungan *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Liga Dakwah Kota Padang"** yang disusun oleh Fitria Maylan Sari, NIM 2215040084, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, (2026).

Remaja di panti asuhan hidup dalam sistem pengasuhan kolektif yang menuntut kemandirian dalam menghadapi tekanan emosional, sehingga rentan mengalami masalah psikologis seperti rendah diri dan kecemasan. Kondisi ini menuntut kemampuan regulasi emosi yang matang serta sikap *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion*, tingkat regulasi emosi, serta hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Yayasan Liga Dakwah Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Self-Compassion Scale* dan Skala Regulasi Emosi. Populasi penelitian adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang, dengan sampel sebanyak 51 orang yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji *korelasi Pearson Product* Moment dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* remaja berada pada kategori sedang (64,71%) dan tingkat regulasi emosi berada pada kategori tinggi (66,67%). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai r sebesar 0,058 dengan signifikansi 0,686 (p>0,05), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kata Kunci : *Self Compassion*, Regulasi Emosi, Remaja, Panti Asuhan

ABSTRACT

This undergraduate thesis is entitled "The Relationship between Self-Compassion and Emotion Regulation among Adolescents at Liga Dakwah Orphanage Foundation, Padang City," submitted by Fitria Maylan Sari, Student ID 2215040084, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University, Padang, (2026).

Adolescents in orphanages live within a collective caregiving system that demands independence in managing emotional pressure, making them vulnerable to psychological issues such as low self-esteem and anxiety. This condition requires mature emotion regulation skills as well as self-compassion. This study aims to determine the level of self-compassion, the level of emotion regulation, and the relationship between self-compassion and emotion regulation among adolescents living in Liga Dakwah Orphanage, Padang City.

This study used a quantitative approach with a correlational design. Data were collected using the Self-Compassion Scale and the Emotion Regulation Scale. The population consisted of adolescents living in Liga Dakwah Orphanage, Padang City, with a sample of 51 respondents determined through the total sampling technique. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of SPSS software.

The results showed that the level of self-compassion was in the moderate category (64.71%) and the level of emotion regulation was in the high category (66.67%). The correlation test showed an r value of 0.058 with a significance of 0.686 ($p>0.05$), indicating that there was no significant relationship between self-compassion and emotion regulation among adolescents living in the orphanage.

Keywords: Self-Compassion, Emotion Regulation, Adolescents, Orphanage

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil'alamin penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Hubungan *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang"**. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta seluruh jajarannya.
2. Ketua Program Studi Psikologi Islam dan sekretaris yang penulis hormati.
3. Terima kasih kepada Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
4. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Pismawenzi, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I, dan Fadhilah, S.Psi., M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing II, atas kesediaan beliau berdua meluangkan waktu di tengah kesibukan untuk membimbing penulis, serta segala perhatian, arahan, semangat, dan kesabaran yang beliau berikan sejak awal penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam dan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama masa perkuliahan, serta kepada seluruh staf yang telah membantu penulis dalam berbagai urusan administrasi.
6. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rahman Pranovri atas kesediaan membimbing dan mendampingi penulis sejak awal penyusunan skripsi hingga proses *expert judgment*. Arahan, masukan, dan waktu yang beliau berikan menjadi dukungan yang sangat berarti bagi penulis dalam

menyelesaikan skripsi ini.

7. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang, khususnya pimpinan dan para pengasuh, atas izin, kesempatan, dan bantuan yang diberikan selama proses penelitian. Terima kasih juga kepada seluruh remaja yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Terkhusus kepada Almarhum Ayah Rajudin dan Almarhumah Ibu Zulbaidar, sosok yang paling penulis rindukan. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, dan perjuangan yang telah diberikan semasa hidup, serta menjadi alasan bagi penulis untuk terus berjuang hingga menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar sarjana yang dahulu menjadi salah satu impian Ayah dan Ibu. Menjalani kehidupan tanpa kehadiran Ayah dan Ibu bukanlah hal yang mudah. Ada begitu banyak hal yang ingin penulis ceritakan dan bagikan, namun kini hanya dapat disampaikan melalui kenangan dan doa. Meski tidak lagi berada di sisi penulis, kasih sayang dan segala kebaikan Ayah dan Ibu akan selalu hidup dalam hati dan menjadi kekuatan untuk terus melangkah. Semoga pencapaian ini dapat menjadi sesuatu yang membuat Ayah dan Ibu bangga di tempat terbaik di sisi Allah SWT. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk cinta dan terima kasih atas segala kasih sayang yang telah diberikan.
9. Terima kasih kepada Ajo Roni, Ajo Hendri, Ajo Adri, serta kakak-kakak ipar penulis yang telah menjadi tempat bersandar sekaligus sosok pengganti orang tua bagi penulis. Terima kasih atas segala kasih sayang, perhatian, nasihat, doa, dukungan, pengorbanan, dan bantuan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis untuk terus melangkah dan tidak menyerah ketika menghadapi berbagai tantangan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta membalas setiap kebaikan yang kalian berikan
10. Kepada sahabat penulis Dinda Salsabila, Yunita Fajri, Lanniari Sakila,

Wildatun Naziha, Fauzi Abdul Aziz, Tanto Muziono, M. Fazriyan Tanjung, dan Dinda Windiani Safitri terima kasih telah hadir dan menemani perjalanan penulis. Terima kasih untuk setiap tawa, cerita, dukungan, dan kebersamaan yang membuat hari-hari yang berat terasa lebih ringan. Kehadiran kalian telah menjadi bagian indah dalam perjalanan ini dan akan selalu penulis kenang. Semoga persahabatan ini tetap terjaga, meskipun kelak jarak, waktu, dan kesibukan membawa kita pada jalan masing-masing.

11. Terima kasih kepada Amiza Fatyatul Jannah, Arfa Betty Mirada, Yashifa Albatul, Suri Mardiah, serta teman-teman sekolah yang telah menemani penulis sejak masa sekolah hingga saat ini. Terima kasih atas cerita, tawa, dan kebersamaan yang telah menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis dan akan selalu dikenang.
12. Teruntuk teman-teman seperjuangan Psikologi Islam B 2022, terima kasih telah menjadi bagian berharga dalam perjalanan perkuliahan penulis. Kebersamaan, bantuan, dan berbagai cerita yang telah kita lalui bersama telah memberikan warna tersendiri dalam perjalanan ini. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih kepada Arum Inayah Putri, Dian Retno Wulan, dan Zulfahri Saing yang telah meluangkan waktu untuk membantu, mendampingi, dan memberikan arahan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi. Kehadiran dan kebaikan kalian menjadi bagian dari perjalanan ini yang akan selalu penulis kenang dengan penuh rasa syukur.
13. Terakhir, kepada diri saya sendiri Fitria Maylan Sari, Terima kasih telah bertahan dan berjuang sejauh ini. Terima kasih telah terus meyakinkan diri bahwa mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai, meskipun harus melewati berbagai tekanan, kegagalan, kebingungan, dan masa-masa ketika keinginan untuk menyerah begitu kuat. Terima kasih karena tetap memilih untuk mencoba, belajar, dan bangkit setiap kali keadaan terasa berat. Terima kasih telah berani melangkah hingga akhirnya sampai di titik ini. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap perjuangan, sekecil apa pun, selalu layak untuk diperjuangkan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN ..... **i**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang **1**
B. Rumusan Masalah **12**
C. Batasan Masalah **12**
D. Tujuan Penelitian **12**
E. Manfaat Penelitian **13**
1. Manfaat Teoritis 13
2. Manfaat Praktis 13
F. Sistematika Penulisan **14**
BAB II LANDASAN TEORI **16**
A. Regulasi Emosi **16**
1. Pengertian Regulasi Emosi 16
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi 18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi 19
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam 21
B. *Self Compassion* **23**
1. Pengertian *Self Compassion* 23
2. Aspek *Self Compassion* 26
3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion* 28
4. *Self Compassion* dalam Perspektif Islam 30
C. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Self Compassion* **32**
D. Penelitian Relevan **35**
E. Kerangka Konseptual **37**

F. Hipotesis **38**
BAB III METODE PENELITIAN **39**
A. Jenis Penelitian **39**
B. Identifikasi Variabel Penelitian **39**
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian **40**
1. Regulasi Emosi 40
2. *Self Compassion* 41
D. Populasi dan Sampel Penelitian **42**
1. Populasi Penelitian 42
2. Sampel Penelitian 43
E. Teknik Pengumpulan Data **43**
F. Instrumen Penelitian **44**
G. Validitas dan Reliabilitas **47**
1. Validitas 47
2. Reliabilitas 48
H. Teknik Analisis Data **49**
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **52**
A. Tahapan Pelaksanaan Penelitian **52**
1. Tahap Persiapan 52
2. Tahap Pelaksanaan 53
3. Tahap Pengolahan Data 53
B. Deskripsi Umum Subjek Penelitian **54**
C. Hasil Penelitian **55**
1. Deskripsi Data Penelitian 55
2. Kategorisasi Data 56
3. Hasil Uji Normalitas 62
4. Uji Linearitas 65
5. Hasil Uji Hipotesis 66
D. Pembahasan **68**
1. Hasil Kategorisasi Data Penelitian Variebel *Self Compassion* 68
2. Hasil Kategorisasi Data Penelitian Variebel Regulasi Emosi 71
3. Hubungan *Self Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Liga Dakwah Kota Padang 74
BAB V PENUTUP **85**
A. Kesimpulan **85**
B. Saran **87**
DAFTAR PUSTAKA **90**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sebaran Populasi 42
Tabel 3. 2 Alternatif dan Skor Jawaban 44
Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala Regulasi Emosi 45
Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala *Self Compassion* 47
Tabel 3. 5 Rumusan Tingkat Kategori 49
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Statistik Empirik 56
Tabel 4. 2 Penetuan Kategorisasi Variabel 57
Tabel 4. 3 Skor Hipotetik dan Empirik *Self Compassion* 58
Tabel 4. 4 Kategorisasi *Self Compassion* 59
Tabel 4. 5 Skor Hipotetik dan Empirik Regulasi Emosi 61
Tabel 4. 6 Kategorisasi Regulasi Emosi 62
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov 63
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas 66
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis 67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian 38
Gambar 4. 1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia 54
Gambar 4. 2 Hasil Uji Histogram 64
Gambar 4. 3 Hasil Uji P-P Plot 65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Seminar Proposal 96
Lampiran 2 SK Pembimbing Skripsi 97
Lampiran 3 Surat Izin Uji Coba 98
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian 99
Lampiran 5 Blue Print *Self Compassion* 100
Lampiran 6 Blue Print Regulasi Emosi 100
Lampiran 7 Skala Uji Coba Penelitian 101
Lampiran 8 Skala Penelitian *Self Compassion* dan Regulasi Emosi 102
Lampiran 9 Lampiran Tabulasi Data *Self Compassion* 106
Lampiran 10 Lampiran Tabulasi Data Regulasi Emosi 110
Lampiran 11 Kategorisasi *Self Compassion* 112
Lampiran 12 Kategorisasi Regulasi Emosi 112
Lampiran 13 Output Uji Normalitas 113
Lampiran 14 Output Uji Linearitas 114
Lampiran 15 Output Uji Korelasi 114
Lampiran 16 Uji Turnitin 115
Lampiran 17 Bukti Bimbingan 116