

SELF-COMPASSION DAN REGULASI EMOSI REMAJA PASCAPERCERAIAN ORANG TUA: STUDI KORELASIONAL PADA SISWA SMA DI KABUPATEN GORONTALO

Nur Indah Kalsum¹, Murhima A. Kau², Khusnul Khatimah³, Irvan Usman⁴, Moh. Sarifudin S. Auna⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo

e-mail: nur_s1psikologi@mahasiswa.ung.ac.id, murhima.a.kau@ung.ac.id,
khusnulnunu95@ung.ac.id, irvan.usman@ung.ac.id, sarif.auna@ung.ac.id

Diterima: 21/08/2026; Direvisi: 29/08/2026; Diterbitkan: 31/08/2026

ABSTRAK

Perceraian orang tua dapat menjadi sumber tekanan emosional bagi remaja, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi penting dalam menghadapi kondisi keluarga pascaperceraian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja siswa SMA yang memiliki orang tua bercerai di Kabupaten Gorontalo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik *purposive sampling*. Setelah dilakukan pembersihan data, sebanyak 147 siswa berusia 15–17 tahun dianalisis. *Self-compassion* diukur menggunakan skala 48 aitem berdasarkan aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, sedangkan regulasi emosi diukur menggunakan skala 31 aitem berdasarkan proses regulasi emosi Gross. Analisis data dilakukan menggunakan JASP melalui statistik deskriptif, uji *Shapiro-Wilk*, dan korelasi *Spearman's rho*. Rata-rata skor *self-compassion* sebesar 161,0 (SD = 18,11), sedangkan rata-rata skor regulasi emosi sebesar 109,0 (SD = 12,02). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$). Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi ($p = 0,4997$; $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan sedang. Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai di Kabupaten Gorontalo.

Kata Kunci: *Self Compassion, Regulasi Emosi, Remaja, Perceraian, Gorontalo*

ABSTRACT

Parental divorce can be a source of emotional pressure for adolescents, making the ability to regulate emotions important in dealing with post-divorce family conditions. This study aimed to examine the relationship between *self-compassion* and emotion regulation among high school adolescents with divorced parents in Gorontalo Regency. This study employed a quantitative approach with a correlational design and *purposive sampling* technique. After data cleaning, 147 students aged 15–17 years were included in the analysis. *Self-compassion* was measured using a 48-item scale based on the dimensions of *self-kindness*, *common humanity*, and *mindfulness*, while emotion regulation was measured using a 31-item scale based on Gross's emotion-regulation processes. Data were analyzed using JASP through descriptive statistics, the *Shapiro-Wilk* test, and *Spearman's rho* correlation. The mean *self-compassion* score was 161.0 (SD = 18.11), while the mean emotion-regulation score was 109.0 (SD = 12.02). The normality test indicated that both variables were not normally distributed ($p < .001$). Hypothesis testing showed a significant positive relationship between *self-compassion* and emotion regulation ($p = .4997$, $p < .001$), with a moderate correlation strength. Therefore, there

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah

 <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i4.15404>

was a significant positive relationship between *self-compassion* and emotion regulation among adolescents with divorced parents in Gorontalo Regency.

Keywords: *Self Compassion, Emotion Regulation, Adolescents, Parental Divorce, Gorontalo*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan awal bagi remaja untuk memperoleh pengasuhan, rasa aman, dan pengalaman sosial. Perceraian mengubah struktur keluarga dan dapat menambah tekanan pada masa remaja yang ditandai oleh perubahan fisiologis, kognitif, sosial, dan psikologis. Remaja dengan orang tua bercerai dapat menghadapi perasaan kehilangan, sedih, marah, cemas, maupun perubahan relasi dengan orang tua dan lingkungan sosial (Alfianoor et al., 2023; Putra, 2024). Dalam konteks lokal, Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo (2025) mencatat 541 kasus perceraian di Kabupaten Gorontalo pada tahun 2024. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memahami sumber daya psikologis yang dapat berkaitan dengan kemampuan remaja menghadapi pengalaman emosional setelah perceraian orang tua.

Salah satu kemampuan yang penting pada masa remaja adalah regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada proses individu dalam memengaruhi emosi yang muncul, waktu kemunculannya, serta bagaimana emosi dialami dan diekspresikan. Dalam kerangka Gross (2007), proses regulasi dapat mencakup pemilihan situasi, modifikasi situasi, perubahan kognitif, dan modifikasi respons. Kemampuan tersebut penting karena remaja tetap dapat mengalami emosi negatif, tetapi memiliki pilihan yang lebih adaptif untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikannya. Kebutuhan terhadap kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting pada siswa SMA karena mereka berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh peningkatan tuntutan akademik, perubahan hubungan dengan teman sebaya, pencarian identitas, serta perkembangan kemandirian dari keluarga. Pada remaja yang menghadapi perceraian orang tua, tuntutan perkembangan tersebut dapat berlangsung bersamaan dengan perubahan kondisi keluarga sehingga pengelolaan emosi menjadi lebih kompleks. Apabila emosi akibat konflik atau perubahan keluarga tidak dikelola secara adaptif, kondisi tersebut berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, hubungan sosial, dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, siswa SMA dengan pengalaman perceraian orang tua merupakan kelompok yang penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai regulasi emosi.

Self compassion merupakan salah satu sumber daya internal yang secara konseptual berkaitan dengan regulasi emosi. Neff (2003) menjelaskan *self compassion* melalui tiga aspek utama, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* membantu individu merespons kesulitan tanpa kritik diri yang berlebihan; *common humanity* membantu melihat penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia; sedangkan *mindfulness* membantu menyadari pikiran dan perasaan secara seimbang. Mekanisme tersebut relevan dengan regulasi emosi karena dapat mengurangi reaksi berlebihan terhadap pengalaman negatif dan membuka ruang bagi respons yang lebih adaptif.

Sejumlah penelitian mendukung keterkaitan kedua konstruk tersebut. Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) menemukan hubungan positif antara *self compassion* dan regulasi emosi pada remaja. Tinjauan sistematis Inwood dan Ferrari (2018) menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu mekanisme penting yang menjelaskan keterkaitan *self compassion* dengan kesehatan mental. Paucsik et al. (2023) juga menguji model mediasi *self compassion* dan regulasi emosi, sedangkan Syafitri et al. (2024) menunjukkan peran regulasi emosi dalam hubungan *self compassion* dan kesehatan mental pada siswa SMA. Hasil intervensi Cai et al. (2024) turut menunjukkan bahwa penguatan *self compassion* berkaitan dengan perbaikan regulasi emosi pada populasi yang diteliti. Temuan-temuan tersebut memberikan dasar bahwa

self compassion memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola pengalaman emosional.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian sebelumnya cenderung membahas hubungan *self compassion* dan regulasi emosi pada remaja atau populasi umum tanpa secara spesifik mempertimbangkan pengalaman perceraian orang tua sebagai konteks kehidupan yang dapat memengaruhi kondisi emosional remaja. Padahal, remaja SMA yang mengalami perceraian orang tua menghadapi karakteristik situasi yang berbeda karena perubahan struktur keluarga berlangsung bersamaan dengan tuntutan perkembangan masa remaja dan tuntutan lingkungan sekolah. Dengan demikian, hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi pada kelompok ini belum dapat sepenuhnya dijelaskan hanya berdasarkan temuan pada populasi remaja secara umum. Selain itu, penelitian yang mengambil konteks lokal Kabupaten Gorontalo masih terbatas, padahal karakteristik lingkungan sosial dan kondisi keluarga dapat memberikan konteks yang berbeda terhadap pengalaman remaja.

Studi pendahuluan dalam skripsi ini juga menemukan adanya remaja yang melaporkan kesedihan, kekecewaan, kemarahan, tekanan emosional, serta kecenderungan menghadapi masalah sendiri setelah perceraian orang tua. Temuan awal tersebut memperkuat pentingnya mengkaji faktor internal yang mungkin berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengelola pengalaman emosionalnya. Dalam konteks ini, *self compassion* menarik untuk dikaji karena memungkinkan remaja merespons dirinya secara lebih menerima ketika menghadapi pengalaman sulit, termasuk pengalaman yang berkaitan dengan perubahan kondisi keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menguji apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi, tetapi juga memberikan gambaran mengenai hubungan kedua variabel tersebut secara khusus pada siswa SMA yang memiliki orang tua bercerai. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada remaja siswa SMA yang memiliki orang tua bercerai di Kabupaten Gorontalo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi tanpa memberikan perlakuan terhadap responden (Azwar, 2017). Penelitian dilaksanakan pada siswa SMA di Kabupaten Gorontalo pada periode April–Agustus 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* sampling dengan metode purposive sampling (Sugiyono, 2023). Kriteria responden adalah siswa aktif kelas X–XII berusia 15–17 tahun, memiliki orang tua kandung yang telah resmi bercerai secara hukum sekurang-kurangnya enam bulan sebelum pengambilan data, mengetahui status perceraian orang tua, dan bersedia mengikuti penelitian melalui informed consent. *Analisis statistical power* menggunakan *GPower* menunjukkan kebutuhan minimum 138 responden. Data awal terkumpul dari 150 siswa; tiga responden tidak memberikan persetujuan, sehingga data akhir yang dianalisis berjumlah 147 responden.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang memuat informed consent, data demografis, skala *self compassion*, dan skala regulasi emosi. Skala *self compassion* disusun berdasarkan Neff (2003) dengan 48 aitem yang mencakup *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Seluruh aitem memenuhi nilai *item-rest correlation* di atas 0,30 dengan rentang 0,323–0,779 dan reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,963. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan Gross (2007) yang mencakup *situation selection*, *situation modification*, *cognitive change*, dan *response modification*. Dari 32 aitem uji coba, satu aitem

memiliki item-rest correlation sebesar 0,219 dan tidak digunakan, sehingga skala penelitian terdiri atas 31 aitem. Reliabilitas skala regulasi emosi sebesar 0,946; nilai alpha if item deleted untuk aitem yang dihapus adalah 0,948. Kriteria item-rest correlation dan reliabilitas mengacu pada prinsip evaluasi instrumen yang digunakan dalam skripsi (Boateng et al., 2018; Tavakol & Dennick, 2011).

Pengolahan data dilakukan menggunakan JASP versi 0.96.0 (JASP Team, 2026). Analisis mencakup statistik deskriptif, kategorisasi skor, dan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Karena distribusi *self compassion* dan regulasi emosi tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan dengan korelasi nonparametrik Spearman's rho pada taraf signifikansi 0,05. Arah koefisien digunakan untuk melihat arah hubungan, sedangkan besar koefisien digunakan untuk menginterpretasikan kekuatan hubungan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pemeriksaan persetujuan responden, pengkodean aitem, pembalikan skor pada aitem *unfavorable*, dan penghitungan skor total, diperoleh 147 responden yang memenuhi kriteria analisis. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, asal sekolah, dan kelas disajikan pada Tabel 1. Usia rata-rata responden adalah 15,97 tahun dengan standar deviasi sebesar 0,81 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	55	37,4
	Perempuan	92	62,6
Asal sekolah	Negeri	138	93,9
	Swasta	9	6,1
Kelas	X	50	34,0
	XI	25	17,0
	XII	72	49,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 92 siswa (62,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 55 siswa (37,4%). Berdasarkan asal sekolah, mayoritas responden berasal dari sekolah negeri sebanyak 138 siswa (93,9%), sedangkan siswa dari sekolah swasta berjumlah 9 siswa (6,1%). Berdasarkan tingkat kelas, responden paling banyak berasal dari kelas XII sebanyak 72 siswa (49,0%), diikuti kelas X sebanyak 50 siswa (34,0%) dan kelas XI sebanyak 25 siswa (17,0%).

Tabel 2. Kategorisasi Self-Compassion dan Regulasi Emosi

Variabel	Raw Score	T-Score	Kategori	n	%
<i>Self-Compassion</i>	104–138	19–37	Rendah	21	14,3
	156–178	47–59	Sedang	119	81,0
	180–184	60–63	Tinggi	7	4,8
Regulasi Emosi	64–108	13–49	Rendah	32	21,8
	109–120	50–59	Sedang	106	72,1

Variabel	Raw Score	T-Score	Kategori	n	%
	121–124	60–63	Tinggi	9	6,1

Hasil kategorisasi pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 119 siswa (81,0%). Responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 21 siswa (14,3%), sedangkan kategori tinggi hanya terdiri atas 7 siswa (4,8%). Pada variabel regulasi emosi, sebanyak 106 siswa (72,1%) berada pada kategori sedang, 32 siswa (21,8%) berada pada kategori rendah, dan 9 siswa (6,1%) berada pada kategori tinggi.

Secara keseluruhan, distribusi kategori menunjukkan bahwa baik *self-compassion* maupun regulasi emosi sebagian besar responden berada pada tingkat sedang. Proporsi responden pada kategori rendah lebih besar pada variabel regulasi emosi, yaitu 21,8%, dibandingkan dengan *self-compassion* sebesar 14,3%. Sementara itu, proporsi responden yang berada pada kategori tinggi relatif kecil pada kedua variabel, yaitu 4,8% untuk *self-compassion* dan 6,1% untuk regulasi emosi.

Tabel 3. Statistik Deskriptif dan Uji Normalitas

Variabel	M	SD	Rentang	Shapiro-Wilk	p
Self-Compassion	161,0	18,11	104–184	0,7327	< 0,001
Regulasi Emosi	109,0	12,02	64–124	0,7568	< 0,001

Berdasarkan Tabel 3, variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata sebesar 161,0 dengan standar deviasi 18,11 dan rentang skor 104–184. Variabel regulasi emosi memiliki nilai rata-rata sebesar 109,0 dengan standar deviasi 12,02 dan rentang skor 64–124. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai statistik sebesar 0,7327 pada *self-compassion* dan 0,7568 pada regulasi emosi, dengan nilai signifikansi keduanya sebesar $p < 0,001$. Nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada kedua variabel lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, data *self-compassion* dan regulasi emosi dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, analisis hubungan antara kedua variabel selanjutnya dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Hubungan Variabel	ρ	p	Arah	Kekuatan
Self-Compassion – Regulasi Emosi	0,4997	< 0,001	Positif	Sedang

Hasil uji korelasi Spearman's rho pada Tabel 4 menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi dengan koefisien korelasi $\rho = 0,4997$. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p < 0,001$, sehingga hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi dinyatakan signifikan pada taraf signifikansi 0,05. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa peningkatan skor *self-compassion* cenderung diikuti oleh peningkatan skor regulasi emosi. Sebaliknya, responden dengan skor *self-compassion* yang lebih rendah cenderung memiliki skor regulasi emosi yang lebih rendah. Dengan nilai $p < 0,001$

dan koefisien korelasi $\rho = 0,4997$, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja siswa SMA yang memiliki orang tua bercerai di Kabupaten Gorontalo diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa remaja yang memiliki orang tua bercerai tetap menunjukkan kemampuan *self compassion* dan regulasi emosi yang cukup baik. *Self compassion* menggambarkan kemampuan remaja untuk memperlakukan dirinya dengan penuh pengertian ketika menghadapi kesulitan, tidak menyalahkan diri secara berlebihan, serta mampu menerima pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari kehidupan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman perceraian orang tua tidak selalu membuat remaja kehilangan kemampuan untuk menerima dan memahami dirinya sendiri. Remaja tetap dapat mengembangkan sikap yang lebih lembut terhadap diri, menyadari bahwa kesulitan yang dialami bukan hanya terjadi pada dirinya, serta mampu melihat pengalaman emosional secara lebih seimbang.

Temuan tersebut menarik karena seluruh responden merupakan remaja yang mengalami perubahan struktur keluarga akibat perceraian orang tua. Studi pendahuluan penelitian ini menemukan adanya kesedihan, kekecewaan, kemarahan, tekanan emosional, serta kecenderungan sebagian remaja menghadapi masalah sendiri. Akan tetapi, pengalaman emosional yang tidak menyenangkan tidak secara otomatis menunjukkan *self compassion* yang rendah. *Self compassion* lebih menggambarkan bagaimana individu memperlakukan dirinya ketika menghadapi kesulitan, bukan apakah individu terbebas dari emosi negatif. Neff (2003) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tetap dapat merasakan sedih, marah, kecewa, atau terluka, tetapi mampu merespons pengalaman tersebut melalui *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Pada masa remaja, *self compassion* juga berkaitan dengan resiliensi psikologis dan penyesuaian yang lebih adaptif (Neff & McGehee, 2010), respons yang lebih sehat terhadap peristiwa tidak menyenangkan yang relevan dengan diri (Leary et al., 2007), serta distress yang lebih rendah dan kesejahteraan emosional yang lebih baik (Bluth et al., 2016; Galla, 2016).

Secara lebih spesifik, ketiga aspek *self compassion* dapat menjelaskan bagaimana remaja menghadapi tekanan setelah perceraian orang tua. *Self kindness* memungkinkan remaja mengurangi kritik diri yang terlalu keras ketika menghadapi masalah keluarga dan memberikan respons yang lebih hangat terhadap dirinya sendiri. *Common humanity* membantu remaja memahami bahwa kesulitan, perubahan keluarga, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia sehingga mereka tidak harus memandang dirinya sebagai satu-satunya orang yang mengalami kesulitan. Sementara itu, *mindfulness* membantu remaja menyadari pikiran dan emosi yang muncul secara seimbang tanpa menekan, mengabaikan, atau membesar-besarkannya. Ketiga proses tersebut menciptakan ruang psikologis agar emosi dapat dikenali lebih dahulu sebelum direspons, sehingga remaja memiliki peluang lebih besar untuk memilih cara menghadapi situasi yang lebih adaptif.

Gambaran regulasi emosi dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja tetap memiliki kapasitas untuk mengelola respons emosional meskipun berada dalam konteks keluarga pascaperceraian. Dalam *Process Model of Emotion Regulation*, Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi berlangsung melalui proses yang dapat terjadi sebelum maupun setelah respons emosi terbentuk, antara lain melalui pemilihan situasi, modifikasi situasi, perubahan kognitif, dan modifikasi respons. Oleh karena itu, regulasi emosi yang baik tidak berarti remaja tidak pernah marah, sedih, atau kecewa, melainkan lebih mampu

memahami sumber emosinya, menilai situasi dengan lebih tenang, serta menentukan bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Morris et al. (2007) juga menegaskan bahwa perkembangan regulasi emosi dipengaruhi oleh pembelajaran melalui model, praktik pengasuhan terkait emosi, dan iklim emosional keluarga. Artinya, kemampuan regulasi emosi responden kemungkinan terbentuk melalui kombinasi kematangan perkembangan, pengalaman belajar, dukungan sosial, kualitas hubungan dengan pengasuh, dan sumber daya psikologis internal seperti *self compassion*.

Konteks pengasuhan setelah perceraian turut penting dalam memahami hasil penelitian. Data demografis penelitian menunjukkan bahwa kelompok responden terbesar tinggal bersama ibu kandung. Temuan ini tidak dapat ditafsirkan bahwa tinggal bersama ibu secara otomatis menghasilkan *self compassion* atau regulasi emosi yang lebih baik, karena kualitas hubungan dengan pengasuh lebih penting daripada sekadar status tinggal bersama siapa. Pepping et al. (2015) menunjukkan bahwa pengalaman pengasuhan yang hangat dan kelekatan yang lebih aman berkaitan dengan *self compassion* yang lebih baik, sedangkan pengalaman penolakan dan overprotection berkaitan dengan *self compassion* yang lebih rendah. Dalam konteks keluarga pascaperceraian, Wolchik et al. (2002) menunjukkan pentingnya kualitas hubungan ibu-anak dalam penyesuaian anak, sedangkan Luecken et al. (2016) menemukan bahwa kehangatan ibu yang dirasakan pada masa remaja setelah perceraian berkaitan dengan respons stres yang lebih adaptif pada masa berikutnya. Dengan demikian, perceraian merupakan pengalaman keluarga yang penting, tetapi kualitas relasi yang tetap terpelihara dengan orang tua atau pengasuh dapat menjadi faktor kontekstual yang membedakan pengalaman psikologis setiap remaja.

Temuan utama penelitian adalah adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dan regulasi emosi dengan koefisien Spearman's rho sebesar 0,4997 dan $p < 0,001$. Koefisien tersebut menunjukkan kekuatan hubungan sedang. Arah positif berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki responden, semakin baik pula kecenderungan kemampuan regulasi emosinya; sebaliknya, semakin rendah *self compassion*, semakin rendah pula kecenderungan regulasi emosi. Hasil ini menunjukkan bahwa cara remaja berhubungan dengan dirinya ketika menghadapi kesulitan berjalan searah dengan kemampuan mereka dalam mengelola pengalaman emosional. Meskipun demikian, besarnya hubungan yang berada pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan *self compassion*, tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola pengasuhan, kelekatan, dukungan sosial, pengalaman konflik keluarga, serta karakteristik individual remaja.

Secara teoretis, hubungan kedua variabel dapat dipahami melalui keterkaitan fungsi ketiga aspek *self compassion* dengan proses regulasi emosi. *Mindfulness* membantu remaja mengamati pikiran dan perasaan negatif secara seimbang, sehingga mendukung proses penilaian ulang terhadap situasi sebelum bereaksi secara berlebihan. *Self kindness* membantu menurunkan kritik diri yang keras dan menyediakan respons menenangkan diri ketika menghadapi tekanan, yang pada akhirnya dapat mendukung modifikasi respons emosional. *Common humanity* membantu remaja memahami bahwa penderitaan bukan pengalaman yang hanya terjadi pada dirinya, sehingga dapat mengurangi rasa terisolasi dan beban emosional. Keterkaitan ini tidak berarti bahwa setiap aspek *self compassion* identik dengan satu strategi regulasi emosi tertentu, tetapi ketiganya dapat menyediakan kondisi psikologis yang memudahkan penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif sebagaimana dijelaskan dalam kerangka Gross (2007).

Hasil penelitian ini konsisten dengan Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yang menemukan hubungan positif antara *self compassion* dan regulasi emosi pada remaja. Penelitian tersebut melaporkan bahwa *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar

24,4% terhadap regulasi emosi, dengan *common humanity* memberikan sumbangan terbesar sebesar 13,68%. Temuan penelitian ini juga didukung Syafitri et al. (2024), yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan *self compassion* dengan kesehatan mental pada siswa SMA, serta Meilasari dan Utami (2022) yang menunjukkan peran regulasi emosi dalam hubungan *self compassion* dan depresi pada remaja. Pada tingkat yang lebih luas, tinjauan sistematis Inwood dan Ferrari (2018) dan penelitian Paucsik et al. (2023) sama-sama menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan mekanisme penting yang terkait dengan *self compassion*. Kesamaan arah temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan bersikap baik terhadap diri, merasa terhubung dengan pengalaman manusia lain, dan menyadari emosi secara seimbang berkaitan erat dengan cara individu mengelola emosi.

Implikasi praktis penelitian diarahkan pada dukungan yang lebih konkret bagi remaja, orang tua atau pengasuh, dan sekolah. Remaja dapat dilatih untuk mengenali emosi tanpa langsung menghakimi diri, menggunakan *self talk* yang lebih suportif, dan mengingat bahwa kesulitan keluarga bukan sesuatu yang harus ditanggung sendirian. Orang tua atau pengasuh perlu mempertahankan keterlibatan emosional yang positif, menyediakan ruang komunikasi yang aman, serta memberi kesempatan kepada remaja untuk menyampaikan kesedihan, kemarahan, kekhawatiran, atau kekecewaan tanpa langsung disalahkan. Di sekolah, guru BK atau konselor dapat mengintegrasikan latihan pengenalan emosi, *cognitive reappraisal*, *problem solving*, dan *self compassion* dalam layanan bimbingan yang sensitif terhadap kondisi keluarga siswa. Apabila tekanan emosional mulai mengganggu proses belajar, hubungan sosial, atau aktivitas sehari-hari, dukungan dapat dilanjutkan melalui layanan konseling atau tenaga profesional yang sesuai.

Meskipun hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi ditemukan secara signifikan, desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat. Sebagaimana diingatkan oleh Inwood dan Ferrari (2018), banyak penelitian mengenai *self compassion* dan regulasi emosi masih bersifat potong lintang. Karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami bahwa kedua variabel berjalan bersama, bukan bahwa *self compassion* secara langsung menyebabkan regulasi emosi yang lebih baik. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau intervensi serta memasukkan variabel kontekstual yang belum dianalisis secara khusus, seperti kualitas hubungan orang tua-anak setelah perceraian, pola pengasuhan, kelekatan, dukungan sosial, intensitas konflik orang tua, lama waktu sejak perceraian, dan pengasuh utama.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja siswa SMA yang memiliki orang tua bercerai di Kabupaten Gorontalo, dengan kekuatan hubungan sedang ($\rho = 0,4997$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja, semakin baik pula kecenderungan kemampuan regulasi emosinya. Hasil tersebut menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berkaitan dengan kemampuan remaja dalam menghadapi dan mengelola pengalaman emosional dalam konteks keluarga pascaperceraian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain korelasional dan teknik *purposive sampling*, sehingga hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat maupun digeneralisasikan secara luas di luar karakteristik responden penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain

longitudinal atau penelitian dengan intervensi untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai hubungan kedua variabel, serta mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, pola pengasuhan, kelekatan dengan orang tua, dan kondisi keluarga pascaperceraian. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah dan layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan pendampingan yang membantu remaja membangun sikap yang lebih adaptif terhadap diri sendiri sekaligus meningkatkan keterampilan regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianoor, A., Ariza, R., Aisah, S., Hacpukh, L. Q., Enjelika, N., Sorongan, R. D., Christiano, R., Raya, I. P., & Raya, P. (2023). Penguatan nilai-nilai agama terhadap masyarakat Desa Dahian Tunggal dalam mencegah terjadinya perceraian (studi agama Islam, Kristen, dan Hindu Kabaringan). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4).
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo. (2025, February 28). *Jumlah perceraian menurut kabupaten/kota dan faktor di Provinsi Gorontalo, 2024*. <https://gorontalo.bps.go.id/>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098–1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, Article 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Cai, R. Y., Edwards, C., Love, A. M. A., Brown, L., & Gibbs, V. (2024). Self-compassion improves emotion regulation and mental health outcomes: A pilot study of an online self-compassion program for autistic adults. *Autism*, 28(10), 2572–2585. <https://doi.org/10.1177/13623613241235061>
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- JASP Team. (2026). *JASP (Version 0.96.0) [Computer software]*. <https://jasp-stats.org/>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Luecken, L. J., Hagan, M. J., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., & Tein, J.-Y. (2016). A longitudinal study of the effects of child-reported maternal warmth on cortisol stress response 15 years after parental divorce. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 163–170. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000251>

- 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>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., & Baeyens, C. (2023). Self-compassion and emotion regulation: Testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Putra, A. (2024). Dampak peran orang tua terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. *Circle Archive*, 1(4). <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/64>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- 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>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Wolchik, S. A., Tein, J.-Y., Sandler, I. N., & Doyle, K. W. (2002). Fear of abandonment as a mediator of the relations between divorce stressors and mother-child relationship quality and children's adjustment problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(4), 401–418. <https://doi.org/10.1023/A:1015722109114>