



Hubungan *Self-Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa

Resti Berlianti Shoffa

berliantiresti24@gmail.com

Universitas Islam 45

Rizma Ilfi

rizmailfi13@gmail.com

Universitas Islam 45

Lucky Purwantini

purwantini.lucky@gmail.com

Universitas Islam 45

Korespondensi penulis: *berliantiresti24@gmail.com*

Abstract. *This study aims to examine the relationship between self-compassion and emotion regulation in students of Universitas Islam 45 Bekasi. The term student is often associated with higher education which often experiences symptoms of depression due to the transition from youth to adulthood. This study used a quantitative approach with a correlational design and involved 134 students who were selected using probability sampling techniques with simple random sampling methods and using the G*Power application with a medium effect size to determine the sample size. The data collection technique used is the emotion regulation scale and self-compassion scale which have been tested for validity and reliability. Data analysis techniques use assumption tests with normality and linearity tests, as well as hypothesis testing with simple linear regression analysis and Spearman's correlation. The results of this study indicate that self-compassion has a significant positive role on emotion regulation. This finding indicates that the lower the self-compassion, the lower the level of emotion regulation, and conversely the higher the emotion regulation, the higher the self-compassion. This study provides important implications for the development of support programs in understanding the relationship between self-compassion and emotion regulation in college students. By proposing the exploration of other variables that may play a role in this relationship, further research can enrich the insights into the factors of self-compassion and emotion regulation in college students.*

Keywords: *Self-Compassion, Emotion Regulation, College Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Istilah mahasiswa sering dikaitkan dengan pendidikan tinggi yang sering mengalami gejala depresi akibat peralihan dari masa muda ke masa dewasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 134 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling dan menggunakan aplikasi G*Power dengan medium effect size untuk menentukan jumlah sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala regulasi emosi dan skala self-compassion yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji asumsi dengan uji normalitas dan linieritas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana dan korelasi Spearman's. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki peran positif yang signifikan terhadap regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah self-compassion maka semakin rendah tingkat regulasi emosi, dan sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi self-compassion. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program dukungan dalam memahami hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi pada mahasiswa. Dengan mengusulkan eksplorasi variabel lain yang mungkin berperan dalam hubungan ini, penelitian lebih lanjut dapat memperkaya wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi.

Kata kunci: *Self-Compassion, Regulasi Emosi, Mahasiswa*

LATAR BELAKANG

Istilah mahasiswa sering dikaitkan dengan pendidikan tinggi. Karena kedekatannya dengan kemajuan penelitian, mahasiswa memainkan peran penting sebagai agen perubahan. Menurut Santrock (2007), kehidupan seseorang akan mengalami perubahan yang signifikan ketika ia masuk ke perguruan tinggi. Hurlock (2006) menyatakan bahwa perubahan yang dialami mahasiswa merupakan hasil dari sejumlah peristiwa yang terjadi pada masa peralihan dari masa muda ke masa dewasa. Masa dewasa awal sering digambarkan sebagai masa transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, dimulai dengan kemandirian finansial, penentuan nasib sendiri, dan pandangan yang lebih pragmatis terhadap masa depan. Akibatnya, sejumlah tuntutan, termasuk yang berkaitan dengan akademik dan interaksi dengan kampus dan lingkungan sekitar, seringkali menghambat mahasiswa untuk menyelesaikan studinya (Karinda, 2020).

Dengan demikian, kita terbiasa mendengar berita tentang kehidupan mahasiswa yang berkisar dari prestasi, ringkasan kehidupan kampus, hingga berita buruk seperti mahasiswa yang bunuh diri atau menderita stres. Selain itu, mahasiswa juga sering mengalami gejala depresi. Diperkirakan 1,74 juta orang dewasa di Indonesia sendiri menderita masalah mental emosional seperti kecemasan dan depresi, termasuk mereka yang berada di usia dewasa awal. Seseorang harus dapat menerima kenyataan, kekurangan, dan masalah yang muncul untuk dapat mengatasi perasaan-perasaan buruk tersebut. Langkah pertama dalam menaklukkan perasaan tidak menyenangkan yang dihadapi orang adalah mengadopsi pola pikir welas asih. Belas kasih adalah istilah yang sering digunakan.

Sikap kebaikan dan kesadaran yang diarahkan oleh diri sendiri disebut sebagai welas asih. Belas kasihan diri adalah kombinasi dari kesadaran, kebaikan, dan rasa kemanusiaan kita bersama. Menurut Germer & Neff (2013), dalam praktiknya, belas kasihan diri juga mencakup memperhitungkan kekurangan, kesalahan, atau kegagalan diri sendiri serta respons seseorang terhadap keadaan yang tidak menyenangkan dalam hidup yang tidak dapat dikontrolnya. Namun, menurut Germer (2009), *self-compassion* juga dapat berfungsi sebagai keterampilan individu, yang memungkinkan seseorang untuk berempati dan merasakan kemurahan hati dari lingkungannya. Hal ini, pada gilirannya, mengarah pada pengembangan penerimaan diri, baik secara emosional maupun kognitif, untuk memungkinkan orang menghadapi berbagai situasi yang menantang dalam kehidupan sehari-hari. Selama kondisi ini tetap berada dalam batas-batas yang sesuai, *self-compassion* juga dapat bermanifestasi sebagai sikap yang baik dan membesarkan hati yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi kesulitan dan rasa sakit.

Mengatasi emosi yang tidak menyenangkan dapat dimulai dengan mengembangkan *self-compassion*, atau sikap simpatik terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan pandangan Neff (2003) bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai metode regulasi emosi yang bermanfaat, khususnya coping dan regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Proses di mana orang mengembangkan emosi mereka, serta kapan dan bagaimana mereka dapat mengekspresikannya dengan tepat, dikenal sebagai regulasi emosi. Proses ini lebih berfokus pada bagaimana seseorang dapat mengendalikan emosi mereka sehingga emosi tidak mendikte perilaku mereka (Gross, 2014). Regulasi emosi, menurut Aldao (2013), bertujuan untuk mempengaruhi dinamika emosi agar menghasilkan reaksi yang adaptif terhadap lingkungan, bukan untuk menghilangkan perasaan yang maladaptif dan menggantinya dengan perasaan yang adaptif. Regulasi emosi, menurut Gratz & Roemer (2004), adalah upaya individu untuk menerima keadaan emosinya, kapasitasnya untuk menahan impuls, dan keterampilan lain untuk menggunakan teknik-teknik untuk memoderasi emosi dalam konteks yang berbeda (Giyati & Whibowo, 2023).

Peneliti sangat ingin mempelajari lebih lanjut tentang “Hubungan antara *Self Compassion* dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa,” seperti yang dinyatakan dalam uraian di atas. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan memperdalam pemahaman kita tentang variabel-variabel yang mempengaruhi *Self Compassion* dan Regulasi Emosi dan berfungsi sebagai panduan bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan kualitas-kualitas ini.

KAJIAN TEORITIS

Regulasi Emosi

James J. Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sadar atau otomatis seseorang untuk mengendalikan emosinya, termasuk kapan emosi itu muncul, bagaimana emosi itu dirasakan, dan bagaimana emosi itu dikomunikasikan. Aspek-aspek emosi, seperti keadaan yang membangkitkan emosi, perhatian, penilaian, pengalaman subjektif, tindakan, atau fisiologi, semuanya dapat diubah untuk mengatur emosi (Mauss et al., 2007). Menurut James J. (2007), terdapat 3 aspek dari regulasi emosi yaitu pertama, memonitor emosi (*emotions monitoring*), Karena memfasilitasi pencapaian tujuan lain, pemantauan emosi merupakan komponen penting dalam regulasi emosi. Kemampuan untuk memahami dan menyadari proses, perasaan, gagasan, dan konteks aktivitas seseorang secara keseluruhan dikenal sebagai pemantauan emosional. Kedua, Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), kapasitas yang dapat membantu seseorang melihat situasi dari sudut pandang yang menguntungkan dan mendorong mereka untuk memanfaatkan kebaikan atau kebijaksanaan yang menyebabkan peristiwa tersebut. Ketiga, Memodifikasi emosi (*emotions modification*). Mampu mengendalikan emosi memungkinkan seseorang untuk bertahan melalui kesulitan dan terus berusaha melakukan yang terbaik dalam hidup.

Selain itu, regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Brener dan Salovey (dalam Ratnasari & Suleman, 2017) mengungkapkan bahwa usia adalah salah satu faktor penting, di mana kemampuan seseorang dalam mengatur emosi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia karena pengalaman hidup dan kedewasaan. Faktor kedua adalah keluarga, di mana anak pertama kali belajar mengelola emosinya melalui interaksi dengan orang tua. Orang tua yang memberikan contoh pengelolaan emosi yang baik, arahan, bimbingan, dan menciptakan lingkungan emosional yang positif dapat membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang efektif. Faktor ketiga adalah teman sebaya, yang berperan penting dalam lingkungan bermain dan sosial. Dalam interaksi dengan teman sebaya, individu belajar memahami dan mengelola emosinya melalui pengalaman berbagi cerita, aktivitas bersama, dan dukungan sosial. Kombinasi dari faktor-faktor ini membentuk kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya secara optimal (Siswandi & Caninsti, 2021).

Self-Compassion

Self compassion merupakan sikap yang sehat secara emosional terhadap diri sendiri, akan melindungi diri dari konsekuensi negatif dari merenung (seperti depresi), kesepian, dan menghakimi diri sendiri (K. Neff, 2003). Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri dari tiga elemen utama: kebaikan diri, perhatian, dan rasa kemanusiaan bersama. (Neff & McGehee, 2010). Menurut Neff (2003), terdapat 3 aspek dari *self compassion* yaitu pertama, *Self-Kindness* (Kebaikan terhadap diri sendiri), yang mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh perhatian dan pengertian daripada menghakimi diri sendiri dengan kasar. Kedua, *Common Humanity* (Kemanusiaan bersama), mengakui bahwa ketidaksempurnaan adalah aspek bersama dari pengalaman manusia daripada merasa terisolasi oleh kegagalan seseorang. Ketiga, *Mindfulness* (Kesadaran penuh), yang melibatkan memegang pengalaman saat ini dalam

perspektif yang seimbang daripada melebih-lebihkan alur cerita dramatis dari penderitaan seseorang (proses terbawa oleh emosi negatif seseorang disebut *over identification*).

Menurut Wiffida et al. (2022), terdapat tujuh faktor yang memengaruhi *self-compassion*. Faktor pertama adalah **jenis kelamin**, di mana perempuan sering mengalami kecemasan dan depresi yang lebih parah dibandingkan laki-laki, sehingga memengaruhi kemampuan mereka dalam menyayangi diri sendiri. Faktor kedua adalah **budaya**, di mana individu dari budaya kolektivistik cenderung lebih menghargai hubungan interpersonal, sedangkan individu dari budaya individualistik lebih menekankan kemandirian. Faktor ketiga adalah **kepribadian**, termasuk ciri seperti keramahan, kehati-hatian, dan ekstroversi, yang dapat membantu seseorang menerima pengalaman negatif sebagai hal yang wajar. Keempat, **usia**, di mana tingkat *self-compassion* cenderung meningkat pada usia paruh baya dibandingkan dengan usia dewasa awal. Kelima, **peran orang tua**, di mana orang tua yang kritis atau rumah tangga yang disfungsi dapat menurunkan kemampuan *self-compassion*. Keenam, **kecerdasan emosional**, yaitu kemampuan untuk memantau perasaan dan menggunakan pengetahuan emosional untuk mengarahkan tindakan dan pikiran. Ketujuh, **lingkungan**, terutama lingkungan keluarga, yang memiliki pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku seseorang (Azra, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara Self-Compassion (X) dan Regulasi Emosi (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, dengan sampel sebanyak 134 mahasiswa dengan kriteria: 1) Mahasiswa aktif jenjang S1, 2) Rentang usia 18-23 tahun, 3) Berjenis kelamin Laki-laki dan Perempuan, 4) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian, yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dan menggunakan aplikasi G*Power dengan *effect size: 0,30 (medium effect size)* untuk menentukan jumlah sampel subjek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dengan *Cronbac's Alpha 0,879* dan skala *Self-Compassion* dengan *Cronbac's Alpha 0,913* dengan menggunakan skala Likert. Alat analisis data menggunakan *SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows versi 21,0*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman. Model penelitian yang digunakan adalah $Y=a+bX$, di mana *Y* merepresentasikan Regulasi Emosi, *a* adalah konstanta, *b* adalah koefisien regresi, dan *X* adalah *Self-Compassion*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Pengujian Deskriptif

Dari hasil uji deskriptif menunjukkan tingkat regulasi emosi pada penelitian ini didapatkan skor maksimum 130 dan skor minimum 106. Hasil tersebut dibagi ke dalam beberapa kategori, yaitu sebanyak 21 mahasiswa (15,7%) berada pada kategori tinggi, 88 mahasiswa (65,7%) berada pada kategori sedang, dan 25 mahasiswa (18,6%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang. Sedangkan untuk hasil uji deskriptif *self-compassion* didapatkan skor maksimum 74 dan skor minimum 61. Hasil tersebut dibagi ke dalam beberapa kategori, yaitu sebanyak 22 mahasiswa (16,5%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 85 mahasiswa (63,5%) berada pada kategori sedang, dan 27 mahasiswa

(20%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang.

Hasil pengolahan data menunjukkan deskripsi statistik variabel regulasi emosi (Y) memiliki skor dalam rentang 106-130, dengan rata-rata (*mean*) 114,92. Sedangkan untuk variabel *self-compassion* (X) memiliki skor dalam rentang 61-74, dengan rata-rata (*mean*) 67,63.

Table 1. Hasil Uji Deskripsi

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Regulasi Emosi (Y)	114,92	2,850	106	130
<i>Self-Compassion</i> (X)	67,63	3,415	61	74

2. Hasil Pengujian Asumsi

a. Uji Normalitas

Hasil dalam uji normalitas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai K-S-Z = 0,101, $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data pada variabel ini tidak berdistribusi normal. Variabel *self-compassion* memiliki nilai K-S-Z = 0,122, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang juga menunjukkan bahwa data pada variabel ini tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, kedua variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Table 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	P
Regulasi Emosi	0,101	134	0,002
<i>Self Compassion</i>	0,122	134	0,000

b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan variabel regulasi emosi dan *self-compassion* memperoleh nilai $F = 1,245$, $p = 0,261$ ($p < 0,05$), hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Table 3 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity ($p < 0,05$)	
	F	P
<i>Self Compassion</i> *Regulasi Emosi	1,245	0,261

3. Hasil Pengujian Hipotesis

a. Uji Korelasi

Dari hasil uji hipotesis korelatif, variabel dinyatakan memiliki hubungan (terima H_a) apabila nilai $p < 0,05$, sedangkan variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan (terima H_0) apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki nilai koefisien korelasi Spearman Rho sebesar 0,381 dengan nilai signifikan (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Regulasi Emosi dan *Self-Compassion*.

Table 4 Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman's Rho	p
Regulasi Emosi dengan <i>Self-Compassion</i>	0,381	0,000

b. Uji Regresi Linier Sederhana

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Self Compassion* mampu menjelaskan 12,1% variansi pada Regulasi Emosi ($R^2 = 0,121$; $F = 18,136$; $P = 0,000$). *Self Compassion* secara signifikan mempengaruhi Regulasi Emosi dengan nilai $\beta = 0,290$, dan $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-Compassion* maka semakin tinggi Regulasi Emosi. Hasil ini menunjukkan bahwa *Self Compassion* memiliki peran positif yang signifikan dalam memprediksi Regulasi Emosi ($p < 0,05$), dan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini kuat dan positif.

Table 5 Uji Regresi Linear Sederhana

Model	β	<i>P</i>
Constant	95,306	0,000
<i>Self Compassion</i>	0,290	0,000
F	18,136	0,000
df regression	130,471	
df residual	949,626	
R	0,348	
R Square (R^2)	0,121	
Adjust R^2	0,114	

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Oleh karena itu, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosinya. Ini berarti bahwa peningkatan *self-compassion* cenderung diikuti peningkatan kemampuan regulasi emosi. Temuan ini konsisten dengan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh (Collins, 1997), yang menyatakan bahwa *self-compassion* adalah upaya untuk meningkatkan kesadaran diri yang positif untuk mengurangi emosi yang tidak menyenangkan.

Temuan ini sesuai dengan banyak literatur yang menyatakan bahwa *self-compassion* biasanya membantu individu dalam mengelola emosi secara adaptif. Dalam literatur yang diteliti oleh Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menyebutkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin baik regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Berdasarkan hasil uji deskriptif, tingkat regulasi emosi pada 134 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas berada pada kategori sedang 88 mahasiswa (65,7%). Sementara itu, tingkat *self-compassion* juga menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu 85 mahasiswa (63,5%). Hasil ini mengidentifikasi bahwa secara umum, mahasiswa memiliki regulasi emosi dan *self-compassion* pada tingkat yang cukup baik. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* berperan penting yang memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

Penemuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi yang terarah untuk meningkatkan keseimbangan dalam penerapan *self-compassion* sebagai strategi regulasi emosi. Program-program pendampingan atau pelatihan berbasis *mindfulness* dan empati diri dapat dirancang untuk membantu mahasiswa memahami dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Selain itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa, termasuk menyediakan akses kepada konseling dan kegiatan yang dapat memperkuat daya tahan emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam memengaruhi regulasi emosi mahasiswa. Temuan ini didukung oleh teori regulasi emosi dan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya keseimbangan dalam penerapan *self-compassion*. Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Data yang dikumpulkan hanya berasal dari mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, sehingga hasilnya mungkin tidak mewakili populasi mahasiswa di universitas lain. Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai metode pengumpulan data dapat memunculkan bias, seperti jawaban yang lebih positif atau sesuai harapan sosial. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan representatif. Pendekatan kualitatif juga dapat dipertimbangkan untuk menggali lebih dalam dinamika hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi dalam konteks yang lebih personal dan variatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Meskipun mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat *self-compassion* dan regulasi emosi yang cukup baik, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman yang mendalam tentang bagaimana *self-compassion* dapat diterapkan secara seimbang untuk mendukung regulasi emosi secara efektif.

Untuk meningkatkan pemahaman dan pengelolaan regulasi emosi, mahasiswa diharapkan dapat mengikuti program pendampingan atau pelatihan yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* dan strategi regulasi emosi. Selain itu, institusi pendidikan tinggi dapat memainkan peran penting dengan menyediakan lingkungan yang mendukung, seperti layanan konseling, kegiatan berbasis *mindfulness*, dan program yang mendorong kesejahteraan emosional mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel dari berbagai latar belakang universitas dan menggunakan metode yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif, untuk mendapatkan wawasan yang lebih luas dan mendalam terkait hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi.

DAFTAR REFERENSI

- Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- 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>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- 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>
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>