

Hubungan antara *Self-Comppasion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah

The Relationship Between Self-Comppasion And Emotional Regulation In Adolescents Living At The Miftahul Jannah Orphanage

Anis Watul Hasanah¹, Hafnidar^{2*}, Nursan Junita³

¹²³Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: hafnidar@unimal.ac.id

Abstract: Teenagers who live in orphanages have a tendency to have it easier experiencing psychological pressure due to feelings of being thrown away, lacking attention and affection as well as demands to comply with environmental regulations orphanages so that emotions play an important role in teenagers in preparing response through behavior therefore self-compassion can be viewed as emotional regulation strategies. The aim of this research was to find out "The Relationship between Self-Comppasion and Emotional Regulation in Adolescents Living at the Miftahul Jannah Orphanage". To identify the relationship between self-compassion and emotional regulation, the research method used is quantitative correlation method with total census/sampling technique. Data analysis used in this research using product moment. Research result shows that there is a positive relationship between self-compassion and emotional regulation in adolescents living in the Miftahul Jannah orphanage (39,4%) with a significance of 0,000 ($p < 0,05$), meaning the higher the self-compassion, emotional regulation gets better and vice versa, the lower self-compassion, the worse emotional regulation becomes. Meanwhile (60,6%) was influenced by other factors.

Keywords: Adolescents, Emotional Regulation, Orphanage, Self-Comppasion

Abstrak: Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan untuk lebih mudah mengalami tekanan psikologis dikarenakan adanya perasaan terbuang, kurang perhatian dan kasih sayang serta tuntutan untuk memenuhi peraturan dilingkungan panti sehingga emosi menjadi peranan penting pada diri remaja dalam menyiapkan respon melalui perilaku oleh karena itu *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui "Hubungan antara *Self-Comppasion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah". Untuk mengidentifikasi hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi, metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif korelasi dengan teknik *sensus/ sampling total*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah (39,4%) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi *self-compassion* maka regulasi emosi semakin baik, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka regulasi emosi semakin buruk. Sedangkan (60,6%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: Panti Asuhan, Regulasi Emosi, Remaja, Self-Comppasion

Pendahuluan

Remaja yang tinggal di panti asuhan termasuk dalam kategori kelompok rentan, karena menghadapi situasi seperti kehilangan salah satu orang tua di sebabkan kematian atau perceraian, kondisi ekonomi yang kurang memadai, ketidakharmonisan dalam lingkungan keluarga, serta ketidakmampuan orang tua dalam memberikan perhatian dan memenuhi kebutuhan hidup anak-anak mereka (Mazaya & Supradewi, 2011). Dalam beberapa kasus, adanya kondisi tersebut dapat berdampak pada disfungsi keluarga, yang pada akhirnya mengakibatkan anak harus terlepas dari perhatian dan kasih sayang orang tuanya dan sebagian remaja terpaksa menghadapi situasi di mana mereka harus tinggal di panti asuhan (Hartini, 2001).

Kurangnya perhatian menempatkan remaja yang tinggal dipanti asuhan pada risiko yang lebih tinggi untuk mengalami tekanan psikologis dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan (Sandri, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa hilangnya sosok orang tua pada remaja panti asuhan menimbulkan perasaan terbuang. Mereka menganggap diri mereka telah terpisah dari orang tua dan keluarga mereka untuk tinggal di panti asuhan. Keadaan terpisah ini menciptakan perasaan terbuang dalam diri remaja (Kawitri, dkk. 2020).

Hal tersebut didukung oleh penelitian Sanjiwani, Ambarini & Budisetyani (2020) mengatakan remaja yang tinggal di panti asuhan sering menunjukkan permasalahan seperti kesulitan mematuhi aturan, kesulitan beradaptasi di lingkungan luar panti, perilaku saling ejek terhadap teman, tidak dapat menghormati pengasuh dan teman. Selain itu, remaja ini rentan mengalami permasalahan emosional seperti amarah yang berlebihan dan perilaku sulit dikendalikan, terutama yang tidak memperoleh perhatian, kasih sayang dan dukungan dari orangtua.

Menurut Sarwono (2000) emosi dan persepsi negatif mengenai diri sendiri yang dialami oleh remaja panti asuhan, seperti rasa tidak berharga dan perasaan terpinggirkan secara emosional yang dirasakan secara terus-menerus tanpa adanya penyelesaian yang baik akan menghambat remaja untuk menjalani kehidupannya. Oleh karena itu, emosi menjadi peranan penting pada diri remaja dalam menyiapkan respon melalui perilaku, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk mengatur emosi dalam bentuk regulasi emosi untuk mengatasi kondisi yang menekan (Sofiyah, 2021).

Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu membentuk, mengelola, dan memahami cara mengekspresikan emosi yang dimilikinya. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk

mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan miftahul jannah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasi. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu remaja panti asuhan Miftahul Jannah berjumlah 110 remaja yang terdiri dari 70 remaja perempuan dan 40 remaja laki-laki berusia 12 hingga 17 tahun.

Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan menggunakan teknik *Sensus/Sampling Total*. Teknik *sensus/sampling total* adalah teknik pengembalian sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah sejumlah 110 remaja.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan jenis data primer, yaitu data yang bersumber langsung dari responden. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *Self-Comppasion Scale* (SCS) untuk mengukur variabel *self-comppasion* dan skala regulasi emosi untuk mengukur variabel regulasi emosi. Penilaian dalam skala ini menggunakan model skala Likert yang terdiri dari tipe pilihan dan tiap butir diberi empat pilihan jawaban untuk setiap pernyataan. Penilaian (*favourable*) berkriteria “Sangat Setuju” (SS) diberi skor 4, “Setuju” (S) diberi skor 3, “Tidak Setuju” diberi skor 2, dan “Sangat Tidak Setuju” (STS) skor 1. Lalu, untuk (*unfavourable*) penilaian “Sangat Setuju” (SS) diberi skor 1, “Setuju” (S) diberi skor 2, dan “Tidak Setuju” diberi skor 3, dan STS “Sangat Tidak Setuju” diberi skor 4.

Hasil

Sebelum membahas lebih lanjut dapat dilihat gambaran umum kedua variabel penelitian pada tabel dibawah ini:

Table 1.
Kategorisasi Variabel Self-Comppasion

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 69.85 + 1$	Tinggi	47	42.7%
$X < 69.85 - 1$	Rendah	47	42.7%
	Uncategoriez	16	14.5%
	Total	110	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dinyatakan bahwa subjek yang memiliki *self-comppasion* pada kategori tinggi dan subjek yang memiliki *self-comppasion* pada kategori rendah berjumlah sama yaitu ($n = 47, 42,7\%$) sisanya termasuk dalam *uncategoriez* yaitu subjek

Self Compassion dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah

yang tidak dapat dikategorisasikan ke dalam subjek yang memiliki kategori *self-comppasion* tinggi dan subek yang memiliki kategori *self-comppasion* rendah.

Tabel 2.
Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 45.53 + 1.45$	Baik	49	44.5%
$X < 45.53 - 1.45$	Buruk	46	41.8%
	Uncategoriez	15	13.6%
	Total	110	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dinyatakan bahwa regulasi emosi remaja panti asuhan Miftahul Jannah cenderung baik ($n = 49, 44.5\%$), dan sebanyak ($n = 15, 13.6\%$) remaja tidak terkategorisasikan, hal ini dikarenakan remaja tersebut tidak termasuk dalam kategori baik maupun buruk.

Tabel 3.
Kategorisasi Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Jenis Kelamin		Persentase	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Self-Comppasion	Tinggi	15	23	37.5%	32.9%
	Rendah	15	30	37.5%	42.9%
	Uncategoriez	10	17	25.0%	24.2%
	Total	40	70	100%	100%
Regulasi Emosi	Baik	14	33	35.0%	47.1%
	Buruk	10	26	25.0%	37.1%
	Uncategoriez	16	11	40.0%	15.7%
	Total	40	70	100%	100%

Dari tabel diatas, diketahui bahwa variabel *self-comppasion* ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki *self-comppasion* tinggi dibandingkan remaja perempuan (37,5%). Kemudian kategorisasi jenis kelamin pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki regulasi emosi yang baik dibandingkan remaja laki-laki (47,1%).

Tabel 5.
Kategorisasi Variabel Berdasarkan Usia

Variabel	Kategori	Usia		Persentase	
		Remaja Awal	Remaja Madya	Remaja Awal	Remaja Madya
Self-Comppasion	Tinggi	12	27	33.3%	36.5%
	Rendah	14	32	38.9%	43.2%
	Uncategoriez	10	15	27.8%	20.3%
	Total	36	74	100%	100%
Regulasi Emosi	Baik	15	32	41.7%	43.2%
	Buruk	14	27	38.9%	36.5%
	Uncategoriez	7	15	19.4%	20.3%
	Total	36	74	100%	100%

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa variabel *self-comppasion* ditinjau dari usia menunjukkan bahwa remaja madya cenderung memiliki *self-comppasion* tinggi dibandingkan remaja awal (36,5%). Kemudian kategorisasi usia pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa remaja madya cenderung memiliki regulasi emosi yang baik daripada remaja awal (43,2%).

Menurut temuan uji normalitas yang dilakukan terhadap 110 partisipan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Self-Comppasion	0.197	Berdistribusi Normal
Regulasi Emosi	0.607	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada 110 subjek penelitian, menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal yaitu variabel *self-comppasion* memiliki nilai signifikansi ($0.197 > 0.05$) dan variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi ($0.607 > 0.05$). Sehingga untuk uji hipotesis peneliti menggunakan uji parametrik yang dihitung dengan memanfaatkan Teknik korelasi product moment.

Berdasarkan temuan uji linieritas yang dilakukan terhadap 110 sampel penelitian didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 6.
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Frekuensi	Signifikansi	Keterangan
Self-Comppasion	21.230	0.000	Linier
Regulasi Emosi			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil uji linieritas yang dilakukan pada 110 subjek penelitian menunjukkan bahwa pada variabel *self-comppasion* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang linier dengan nilai koefiensi signifikansi $0.000 < 0.05$.

Tabel 7.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi
Self-Comppasion	0.394	0.000
Regulasi Emosi	0.394	0.000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *self-comppasion* dengan regulasi emosi memiliki nilai signifikansi ($0.000 < 0.05$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara

Self Compassion dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah

self-compassion dengan regulasi emosi dengan arah hubungan yang positif (39.4%) sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka regulasi emosi semakin baik, sedangkan (60.6%) lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Selain melakukan uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel *self-compassion* dengan regulasi emosi. Uji analisis per aspek pada variabel penelitian untuk melihat aspek mana yang berhubungan dengan setiap variabel penelitian, berikut hasilnya:

Tabel 8.
Korelasi Aspek Self-Compassion dengan Variabel Regulasi Emosi

Aspek Self-Compassion	Korelasi dengan Variabel Regulasi Emosi	Persentase	Signifikansi
Self-Kindness	0.298	29.8%	0.002
Common Humanity	0.373	37.3%	0.000
Mindfulness	0.241	24.1%	0.011

Tabel diatas menunjukkan korelasi aspek *self-compassion* yang berkorelasi paling besar dengan variabel regulasi emosi yaitu aspek *common humanity* berkorelasi sebesar 0.373. Artinya, aspek *common humanity* menyumbang korelasi paling besar pada variabel regulasi emosi dengan persentase (37.3%) dan aspek yang berkorelasi paling kecil yaitu aspek *mindfulness* berkorelasi sebesar 0.241. Artinya, aspek *mindfulness* menyumbang korelasi paling kecil dengan persentase (24.1%).

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi remaja panti asuhan Miftahul Jannah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pengujian hipotesis.

Hasil uji hipotesis ($\text{sig} < 0,05$) dan koefisien korelasi pearson antara *self-compassion* dengan regulasi emosi sebesar 0.394. Sehingga hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka regulasi emosi semakin baik. Demikian juga sebaliknya, semakin

rendah *self-compassion* maka semakin buruk regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah.

Neff (2003) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* mampu melibatkan diri dengan baik saat menghadapi permasalahan. Memperlakukan diri sendiri dengan baik dilakukan dengan cara memberi istirahat pada diri secara emosional seperti *self-talk* positif, berlapang dada dan memaafkan (Allen dan Leary, 2010). Karena itu remaja panti asuhan yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu dalam meregulasi emosi yang ada pada dirinya. Seperti ketika remaja membuat kesalahan yang dapat memicu

emosi marah, ia tidak langsung menghakimi diri sendiri tetapi ia dapat berpikir untuk mencari langkah yang lebih baik dalam mengatasi permasalahan dirinya. Hal tersebut didukung oleh Jones dkk (2015) bahwa kemampuan *self-compassion* pada individu dapat diprediksi tingkat regulasi emosi dan gejala stress yang negatif pada diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Shofiyah (2021) yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi secara signifikan dikarenakan seseorang yang memiliki *self-compassion* yang baik akan menerima kenyataan melalui pemahaman dan kepedulian terhadap kekurangan atau kondisi yang ada pada diri sendiri dan hal tersebut dapat membantu diri dalam menghadapi segala tekanan. Remaja dengan *self-compassion* dan regulasi yang baik akan cenderung menerima dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dialami sedangkan remaja yang memiliki *self-compassion* dan regulasi emosi yang rendah akan menganggap kekurangan dan kesalahan pada dirinya sebagai sebuah pengalaman yang buruk dan cenderung akan menghindarinya. Selanjutnya penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) mengatakan bahwa *self-compassion* bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi negatif yang dirasakan.

Hasil uji korelasi per aspek *self-compassion* dengan variabel regulasi emosi terlihat bahwa, hubungan korelasi paling kuat untuk meningkatkan regulasi emosi adalah *common humanity*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam melihat kegagalan dan pengalaman yang negatif sebagai hal yang wajar serta merupakan hal yang dialami setiap manusia. Sehingga saat menghadapi masalah, remaja menyadari bahwa ia tidak sendirian dalam mengalami pengalaman yang menyakitkan dan dapat mengurangi perasaan terisolasi (Neff, 2003).

Neff (2003) berasumsi bahwa tingkat *self-compassion* pada masa remaja lebih rendah daripada periode kehidupan yang lain. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah memiliki *self-compassion* yang sama atau seimbang, artinya *self-compassion* tidak termasuk dalam kategori tinggi maupun kategori rendah. Sedangkan regulasi emosi yang dimiliki remaja panti asuhan Miftahul Jannah berada pada kategori baik. Sejalan dengan hasil penelitian Hasmarlin (2019) yang menunjukkan bahwa apabila kemampuan mengatur emosi pada remaja baik maka remaja cukup mampu menerima emosi yang muncul dan dapat meresponnya dengan tepat.

Pada penelitian ini juga diketahui kategorisasi jenis kelamin pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa laki-laki memiliki *self-compassion* yang tinggi dibandingkan perempuan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Leadbeater dkk (1999) mengatakan bahwa perempuan cenderung lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dan lebih kritis daripada laki-laki. Sementara itu, kategorisasi jenis kelamin pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian Kring & Gordon (1998) diketahui perempuan lebih ekspresif secara emosional dibandingkan laki-laki.

Menurut Gross (2007) salah satu yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah usia. Oleh karena itu, peneliti menganalisis data usia pada responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja madya memiliki regulasi emosi yang baik dibandingkan remaja awal. Dikarenakan seiring bertambahnya usia, seseorang dapat lebih terkontrol dalam mengekspresikan atau mengungkapkan emosinya (Orgeta, 2009). Selanjutnya hasil penelitian berdasarkan kategori usia pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa remaja madya memiliki *self-compassion* yang tinggi dibandingkan remaja awal. Hal ini menunjukkan bahwa remaja madya mampu menerima diri sendiri

apa adanya tanpa mengkritik kekurangan dirinya (Neff, 2003).

Secara garis besar penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah. Meskipun begitu, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu skala *self-compassion* yang digunakan peneliti merupakan skala adopsi, sehingga kalimat di tiap butir aitem kurang dapat dipahami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah, sehingga peneliti harus berulang kali menjelaskan tiap butir aitem kepada responden. Selain itu, pengambilan data menggunakan *try out* terpakai, hal ini dikarenakan adanya keterbatasan pada kesediaan subjek yang menjadi responden dalam penelitian untuk diambil datanya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin baik regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin buruk pula regulasi emosi pada remaja yang tinggal di

panti asuhan Miftahul Jannah. Selain itu ditemukan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi dengan sumbangan efektif sebesar 39.4% dan 60.6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Korelasi aspek tertinggi pada variabel *self-compassion* yaitu *common humanity* (melihat permasalahan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia) memberikan sumbangan paling besar terhadap regulasi emosi sebesar 37.3%.

Saran

Remaja panti asuhan Miftahul Jannah diharapkan dapat mempertahankan *common humanity* (melihat permasalahan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia) seperti menerima keadaan diri sendiri dan mengakui bahwa setiap orang pasti pernah menghadapi masa sulit. Remaja panti asuhan Miftahul Jannah diharapkan dapat mempertahankan pengelolaan emosi yang dimiliki seperti menenangkan diri ketika sedang mengalami perasaan marah atau sedih dan tetap fokus pada diri sendiri, mengekspresikan perasaan dengan cara menulis dibuku harian, bercerita dengan orang terpercaya, meningkatkan kualitas ibadah seperti sholat dan mengaji guna mendapatkan ketentraman hati sehingga dapat memperkuat pengelolaan emosi.

Peneliti berharap agar orang tua atau wali dapat lebih memperhatikan dan

memberikan dukungan yang konsisten kepada remaja terutama dalam hal pengembangan keterampilan sosial dan emosional dengan cara melibatkan remaja dalam kegiatan keluarga, dorong remaja untuk bicara terbuka tentang perasaan dan masalah yang dihadapi, memastikan lingkungan yang aman dan mendukung agar remaja merasa nyaman untuk berbagi dan mengungkapkan diri.

Pimpinan panti asuhan Miftahul Jannah diharapkan membuat sosialisasi atau program untuk meningkatkan pemahaman guru, pengasuh, orangtua/wali dan remaja terkait dengan *self-compassion* dan regulasi emosi. Pimpinan panti juga dapat membentuk grup konseling teman sebaya dengan harapan dapat memotivasi remaja panti bahwa setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan dan mengalami hal yang tidak menyenangkan dalam hidup dan hal tersebut wajar dialami oleh setiap orang sehingga remaja mampu belajar dari pengalaman sesama teman sebaya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan alat ukur lebih lanjut pada skala *self-compassion* baik melalui modifikasi alat ukur yang ada atau membuat alat ukur secara mandiri agar lebih mudah dipahami oleh subjek penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas subjek penelitian dengan

menyertakan responden lain seperti remaja panti asuhan seluruh Aceh Utara atau Lhokseumawe dikarenakan penelitian ini hanya mengambil satu panti asuhan. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperluas tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan metode lain seperti metode eksperimen untuk menguji efektivitas *self-compassion* dan regulasi emosi.

Referensi

- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. London: The Guildford Press.
- Hartini, N. (2001). Deskripsi kebutuhan psikologis pada anak panti asuhan. *Insan Media Psikologi*, 3(2), 109-118.
- Hasmarlin, H. (2019). *Hubungan Self-Compassion dengan Regulasi Emosi pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/14262>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran self-compassion terhadap dimensi-dimensi Kualitas hidup kesehatan pada remaja panti asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18. DOI: 10.15575/psy.v7i1.4406
- Kring, AM, & Gordon, AH (1998). Perbedaan jenis kelamin dalam emosi: Ekspresi, pengalaman, dan fisiologi. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 74,686 –703.
- Leadbeater, dkk. (1999). A Multivariate Model of Gender Differences in Adolescents' internalizing and Externalizing Problems. *Developmental Psychology*, 35, 1268-1282
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.6.2.103-112>
- Neff, K. (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>
- Orgeta, V. (2009). *Specificity of Age Differences in Emotion Regulation*. *Aging & Mental Health*. United Kingdom: University College London.
- Sandri, R. (2015). Perilaku bullying pada remaja panti asuhan ditinjau dari kelekatan dengan teman sebaya dan harga diri. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1). DOI: <https://doi.org/10.26905/jpt.v10i1.242>
- Sanjiwani, A. A. S., Ambarini, T. K., & Budisetyani, I. P. W. (2020). Dinamika psikologis remaja dengan gangguan sikap menentang yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 1-9.
- Sarwono, S. W. (2000). *Psikologi Remaja* (Cetakan kelima). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sofiyah, A. (2021). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/14262>