



Open Access Journals

Contents lists available at <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id>  
**Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)**

Online ISSN 2614-2198 | Print ISSN 2614-6223

Journal homepage: <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>

## Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari Gender

Tivanny Octasya<sup>1</sup>, Eni Rindi Antika<sup>2</sup>

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### INFO ARTIKEL

Diterima: 25 Juli 2023; Direvisi: 10 Agustus 2023; Disetujui: 27 Agustus 2023

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of self-compassion on the emotional regulation of students in SMP Negeri Semarang Timur District. The approach used is quantitative with an ex-post facto design. The location of this research is SMP Negeri 2 and SMP Negeri 6 which are in the East Semarang District. The population in this study amounted to 1,111 students. The research sample consisted of 286 students of class VII and class VIII who were taken using proportionate stratified random sampling technique. The research instrument used was a self-compassion scale and a scale of student emotional regulation which had been tested for validity and reliability. This study used two data analysis techniques, namely descriptive analysis and regression-based moderation analysis. Students' self-compassion is in the moderate category ( $M = 54$ ) and students' emotional regulation is in the moderate category ( $M = 75.90$ ). The results showed that self-compassion has an effect on emotional regulation with a value ( $R^2 = 0.551, p < 0.05$ ). This means that self-compassion contributes to emotional regulation by 55.1%. Furthermore, it is known that gender has no effect on the effect of self-compassion on emotion regulation. BK teachers are recommended to help students towards the development of student self-compassion through guidance and counseling services, especially group counseling. Future researchers can carry out similar follow-up research conducted in various educational settings and can also examine other factors that affect emotion regulation besides self-compassion.*

### KEYWORDS

self-compassion;  
Emotional  
regulation;  
Gender

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari gender. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain ex-post facto. Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 2 dan SMP Negeri 6 yang berada di wilayah Kecamatan Semarang Timur. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.111 siswa. Sampel penelitian berjumlah 286 siswa kelas VII dan kelas VIII yang diambil dengan teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala self-compassion dan skala regulasi emosi siswa yang sudah di uji validitas dan reliabilitasnya. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data yaitu analisis deskriptif dan analisis moderasi berbasis regresi. Self-compassion siswa berada pada kategori sedang ( $M = 54$ ) dan regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang ( $M = 75.90$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh terhadap regulasi emosi dengan nilai ( $R^2 = 0,551, p < 0,05$ ). Artinya self-compassion memberikan kontribusi terhadap regulasi emosi sebesar 55,1%. Selanjutnya diketahui bahwa gender tidak memiliki efek pada pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi. Guru BK direkomendasikan untuk membantu siswa ke arah pengembangan self-compassion siswa melalui layanan bimbingan konseling khususnya konseling kelompok. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan serupa yang dilakukan di berbagai setting pendidikan dan juga dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi selain self-compassion.

### KATA KUNCI

Self-compassion,  
regulasi emosi;  
Jenis kelamin

## 1. PENDAHULUAN

Selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh siswa sering merasa cemas. Faktor pemicu cemas siswa di antaranya kurang memahami materi, tugas yang menumpuk, deadline tugas, internet tidak stabil yang membuat siswa takut terjadi kendala teknis seperti tugas yang tidak berhasil dikirimkan (Oktawirawan, 2020). Selain itu,

### \* Corresponding Author:

Tivanny Octasya; ✉ [tivannyoctasya@students.unnes.ac.id](mailto:tivannyoctasya@students.unnes.ac.id)

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918>

Copyright © 2023, Octasya, T., &amp; Antika, E. R. Published by IKIP Siliwangi.

This is an open-access article under the CC-BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

masalah lainnya yang dialami oleh siswa adalah perasaan gelisah, bosan, dan perubahan emosi. Emosi negatif yang dirasakan oleh siswa adalah mudah bosan, sulit memahami materi, stress, kurang bersemangat, merasa terbebani dan kesulitan dalam belajar. Lebih lanjut Zakaria (2022) menjelaskan dalam pembelajaran luring yang diterapkan saat ini memang efektif dalam proses pembelajaran daripada pembelajaran daring karena siswa lebih terfokus dan terpantau. Pembelajaran luring adalah solusi yang tepat bagi para peserta didik agar tidak ketinggalan pembelajaran selama masa pandemi covid-19.

Namun dalam kenyataannya, saat pembelajaran luring berlangsung masih banyak anak yang merasa kesulitan ketika kembali ke sekolah dengan metode pembelajaran tatap muka setelah dua tahun menjalani pembelajaran daring. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui metode wawancara kepada 12 orang siswa dari SMP Negeri 2 Semarang dan SMP Negeri 6 Semarang pada bulan Agustus ditemukan bahwa siswa mengalami culture shock saat kembali ke sekolah. Beberapa kesulitan yang dialami siswa adalah (1) keberatan dengan beban tugas yang bertambah banyak; (2) beradaptasi sebab di awal masuk sekolah belum terlalu mengenal lingkungan sekolah; (3) niat dan semangat belajar menurun; dan (4) tingkat kesulitan pelajaran semakin meningkat.

Peneliti menemukan dari 12 siswa terdapat 8 siswa yang tidak yakin dapat mengekspresikan perasaannya dengan tenang, sehingga kebanyakan siswa jika memiliki masalah hanya memendamnya dan sulit mengekspresikan pendapatnya. Menghadapi kondisi yang berubah seperti ini berdampak pada emosi siswa yang menjadi tidak stabil, kemudian ketika konsentrasi menurun dan emosi tidak stabil maka pemahaman dan penyerapan terhadap suatu materi tidak maksimal. Akibatnya siswa merasa kesulitan memahami pelajaran bahkan ketika sudah tidak berada pada pembelajaran jarak jauh. Dengan demikian sangat diharapkan individu mampu mengelola emosi atau meregulasi emosi yang dimilikinya.

Gratz & Roemer (2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif. Lebih lanjut Reivech dan State (Rusmaladewi et al., 2020) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan, dapat mengendalikan diri saat sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Menurut Farkhaeni, menjelaskan bahwa seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya (Silaen & Dewi, 2015). Regulasi emosi membantu individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya sehingga dapat menghargai dan menerima kemampuannya. Memiliki sikap welas asih kepada diri sendiri (self-compassion) bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Neff (2003) menyatakan bahwa self-compassion dapat dilihat sebagai strategi regulasi emosi yang berguna di mana perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari tetapi disimpan dalam kesadaran dengan kebaikan. Emosi negatif diubah menjadi perasaan yang lebih positif.

Self-compassion penting dimiliki siswa untuk membantu dalam meregulasi emosinya. Sebelum siswa mengatasi emosi-emosi negatif yang ada pada dirinya, siswa harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh Amarangani et al. (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion pada individu maka semakin rendah negatif emotional states yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Penelitian Shofiyah (2021) pada ibu yang memiliki anak autis, ditemukan hasil semakin tinggi kemampuan self-compassion yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki.

Hasil studi pendahuluan dan penelitian terdahulu ditemukan kebaruan dari penelitian yang dilakukan. Penelitian terdahulu berfokus untuk meneliti korelasi antara self-compassion dan regulasi emosi. Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) juga terdapat perbedaan dengan hasil studi pendahuluan yaitu tingkat regulasi emosi laki-laki lebih baik daripada perempuan. Sedangkan hasil studi pendahuluan menunjukkan sebaliknya, selanjutnya diketahui bahwa terdapat perbedaan perempuan dan laki-laki dalam mengekspresikan emosinya dan karakteristik emosi pada keduanya, merujuk pada hal tersebut dalam penelitian ini diprediksi terdapat efek moderator gender dalam pengaruh self compassion terhadap regulasi emosi.

Jika ditinjau berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) SMP salah satu tugas perkembangan siswa adalah kematangan emosi. Siswa diharapkan dapat mengenal cara-cara mengekspresikan perasaan atau emosi secara wajar dan memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan juga perasaan orang lain. Hal ini merujuk pada regulasi emosi dan self-compassion di mana hal tersebut penting untuk tugas perkembangan siswa. Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat diperlukan di bidang pribadi guna membantu siswa dalam meningkatkan regulasi emosi dan self-compassion agar tercipta hal positif dalam diri individu. Tujuan penelitian ini yaitu: (1) mengetahui tingkat self-compassion dan regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur; (2) mengetahui pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur.; dan (3) mengetahui bagaimana peran moderator gender dalam menjelaskan pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi.

## 2. METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex-post facto*. Desain *ex-post facto* merupakan penelitian yang menjelaskan atau menemukan bagaimana variabel saling berhubungan atau berpengaruh. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur yang terdiri dari dua sekolah yaitu SMP Negeri 2 Semarang dan SMP Negeri 6 Semarang dengan jumlah populasi sebanyak 1.111 siswa. Sampel penelitian sejumlah 286 siswa kelas VII dan VIII yang ditentukan dengan menggunakan rumus dari Isaac dan Michael. Peneliti mengambil sampel dengan taraf signifikansi 5%. Pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*, teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu wawancara dan skala psikologis. Wawancara digunakan ketika studi pendahuluan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur. Selanjutnya, skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini ada dua yaitu skala regulasi emosi dan skala self-compassion. Skala regulasi emosi dikembangkan berdasarkan teori Gratz dan Roemer (2004) dengan aspek *acceptance of emotional response, strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior*, dan *control emotional responses*. Sedangkan skala self-compassion dikembangkan berdasarkan teori Neff (2003) dengan aspek *self-kindness, common humanity, dan mindfulness*. Instrumen skala regulasi emosi dan self-compassion menggunakan skala likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan dua jenis item *favorable* dan *unfavorable*.

Penelitian ini menggunakan validitas konstruk yang diujikan dengan menggunakan pendapat dari *expert judgement*. Setelah uji ahli, instrumen diuji cobakan pada sekelompok orang yang memiliki karakteristik sama dengan kelompok sampel penelitian (Saifuddin, 2020). Uji coba instrumen menghasilkan 29 item valid untuk skala regulasi emosi dengan rentang 0,266 - 0,549 dan 21 item valid untuk skala self-compassion dengan rentang 0,282 - 0,682. Dasar pengambilan keputusan item valid yaitu apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan responden 66 siswa. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS 26. Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan reliabilitas skala regulasi emosi sebesar 0,815 sedangkan self-compassion sebesar 0,846. Merujuk pada hasil uji coba yang telah dilakukan maka kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel dengan derajat reliabilitas kedua skala berada dalam kategori kuat.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan self-compassion. Analisis regresi linier sederhana menurut Sudaryono (2018) digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Sebelum menguji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana dilakukan tiga uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji heteroskedastisitas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *Statistic Product and Services Solution (SPSS)* versi 26.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

### Deskripsi data penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditentukan, maka hasil penelitian memberikan gambaran mengenai tiga hal yaitu: (1) tingkat self-compassion siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur; (2) tingkat regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur; dan (3) pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur. Berikut dijelaskan secara rinci hasil analisis deskriptif kuantitatif dan analisis regresi linier sederhana.

#### 1. Tingkat Self-Compassion Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur

**Tabel 1.** Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Self-compassion

Variabel	N	M	SD	Kategorisasi
<i>Self-Compassion</i>	286	54	8.493	Sedang

Merujuk pada tabel 1 maka diperoleh gambaran mengenai tingkat *self-compassion* siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur secara keseluruhan. *Self-compassion* siswa berada pada kategori **sedang** dengan  $M = 54$  dan  $SD = 8.493$ . Secara lebih lanjut, tingkat *self-compassion* siswa apabila dirincikan berdasarkan aspek dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Deskriptif Aspek *Self-compassion*

Indikator Self-Compassion	N	M	SD	Kategorisasi
<i>Common humanity</i>	286	2.6	0.97	Sedang
<i>Self-kindness</i>	286	2.6	0.92	Sedang
<i>Mindfulness</i>	286	2.4	0.96	Sedang

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tiga kategori indikator dari *self-compassion* termasuk dalam kategori **sedang**. Siswa paling menonjolkan ciri-ciri *common humanity* yaitu pandangan bahwa pengalaman individu yang mengalami penderitaan atau masalah merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia. Sedangkan siswa tidak terlalu menonjolkan ciri-ciri dari *self-kindness* dan *mindfulness*.

#### 2. Tingkat Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur

**Tabel 3.** Analisis Deskriptif Regulasi Emosi

Variabel	N	M	SD	Kategorisasi
Regulasi Emosi	286	75.90	11.672	Sedang

Merujuk pada tabel 3 hasil analisis deskriptif regulasi emosi secara keseluruhan, diketahui bahwa variabel regulasi emosi masuk dalam kategorisasi **sedang** dengan  $M = 75.90$   $SD = 11.672$ . Selanjutnya dirincikan analisis per aspek dari variabel regulasi emosi. Hasil analisis deskriptif aspek regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Deskriptif Aspek *Self-compassion*

Indikator Self-Compassion	N	M	SD	Kategorisasi
<i>Control emotional responses</i>	286	2.8	0.780	Sedang
<i>Strategies to emotion regulation</i>	286	2.6	0.923	Sedang
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	286	2.4	0.866	Sedang
<i>Acceptance of emotional response</i>	286	2.3	0.926	Sedang

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa empat kategori indikator dari regulasi emosi termasuk dalam kategori **sedang**, siswa paling menonjolkan ciri-ciri *control emotional responses* ditandai dengan siswa mampu mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan. Akan tetapi, siswa tidak terlalu menonjolkan ciri-ciri *acceptance of emotional response*, *strategies to emotion regulation* dan *engaging in goal directed behavior*.

#### 3. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur

Uji hipotesis dalam peneliti ini menggunakan analisis moderasi berbasis regresi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, perlu melakukan uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik diantaranya yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji heterokedastisitas. Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,092 artinya nilai

sig ( $\rho$ ) > 0,05 sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, diketahui bahwa nilai *deviation from linierity* sebesar 0,087 artinya nilai sig ( $\rho$ ) > 0,05 sehingga data memiliki hubungan yang linier.

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen maka terdapat kriteria pengambilan keputusan dengan  $\alpha = 0.05$ . Apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka terdapat pengaruh. Sebaliknya apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka tidak ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Diketahui bahwa  $t_{tabel} = 1.968$ , sedangkan  $t_{hitung} = 4.4149$ , dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Pada tabel di atas diperoleh nilai  $R^2 = 0.551 = 55.1\%$ . Artinya variabel bebas *self-compassion* mempengaruhi variabel regulasi emosi sebesar 55.1% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Selanjutnya untuk melihat efek moderator gender dalam menjelaskan pengaruh antara *self-compassion* terhadap regulasi emosi siswa. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *analisis bootstrapped bias-corrected* dengan CI 95% menunjukkan tidak adanya efek interaksi moderator gender dalam pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi dengan nilai ( $\beta = 0.0036$ ,  $t = 0.02$ ). Lebih lanjut, hasil uji heterokedastisitas menggunakan uji glejser menunjukkan nilai signifikansi ( $\rho$ ) sebesar 0,618 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak terjadi adanya heterokedastisitas. Merujuk pada uji asumsi klasik, maka data memenuhi syarat untuk dilakukan uji moderasi.

### 3.2. Pembahasan

#### 1) Tingkat Self-Compassion Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur

Menurut Halim (2015) bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan membuat dirinya lebih memahami, menyadari, menerima serta mampu mengolah sikapnya agar selalu positif. Merujuk pada hasil analisis deskriptif tingkat *self-compassion* maka diketahui siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur memiliki *self-compassion* yang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perasaan kasih sayang (*welas asih*) dari individu terhadap dirinya sendiri ketika individu tersebut mengalami sebuah kegagalan atau ketika mengalami emosi negatif berada pada kategori sedang.

Pada aspek *self-kindness*, siswa yang memiliki *self-compassion* terwujud dengan mengutamakan pemahaman kelemahan dan kesalahan daripada menyalahkan diri sendiri saat mengalami emosi negatif (Wahyuni & Arsita, 2019). *Self-kindness* siswa dikategorikan sedang sebab siswa menunjukkan perilaku bersikap baik/peduli terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan, tetapi siswa juga menyalahkan diri saat mengalami kegagalan contohnya saat gagal dalam ujian. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa siswa masih ada kecenderungan untuk menghakimi diri apalagi pada saat mengalami kegagalan, sehingga belum sepenuhnya menunjukkan ciri-ciri *self-kindness*.

Selanjutnya aspek *common humanity* berkaitan dengan siswa memiliki kemampuan untuk menyadari bahwa masalah dan ketidakmampuan adalah bagian dari pengalaman siswa. Siswa yang selalu merasa bahwa permasalahan atau keadaan saat ini hanya ia yang dapat mengalaminya, maka mengindikasikan bahwa siswa memiliki aspek *common humanity* yang rendah (Pratiwi et al., 2019). Merujuk pada hasil penelitian menunjukkan bahwa *common humanity* merupakan aspek tertinggi daripada aspek *self-compassion* lainnya. Walaupun yang paling tinggi aspek *common humanity* masih masuk dalam kategori sedang, *common humanity* siswa dikategorikan sedang sebab masih belum dapat menerima kekurangan atau kegagalan yang dialaminya sehingga siswa menghakimi diri dan memikirkan secara berlebihan masalah yang dihadapinya.

Aspek yang terakhir yaitu *mindfulness*, siswa yang mengalami kegagalan akan cenderung hilang kontrol atas emosi yang dimilikinya merupakan kategori *mindfulness* yang rendah (Neff, 2003). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan aspek yang nilainya terendah di antara dua aspek *self-compassion* lainnya. Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur belum sepenuhnya menunjukkan semua ciri-ciri *mindfulness* dan berada pada kategori sedang. *Mindfulness* siswa dikategorikan sedang sebab siswa masih merenungkan kegagalan secara berlebihan, lebih fokus kepada masalah daripada solusi dan belum bisa mengendalikan pikiran negatif yang ada pada dirinya.

## 2. Tingkat Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur

Kemampuan untuk dapat mengelola emosi bagi siswa sangat penting. Menurut Aldao et al. (2015) strategi regulasi emosi sangat penting untuk melakukan penyesuaian, dalam hal ini siswa harus melakukan penyesuaian dari pembelajaran daring kembali ke pembelajaran luring. Berdasarkan pada hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa secara umum regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu menunjukkan kemampuan untuk mengontrol emosi dan mengendalikan emosi negatif dalam dirinya.

Aspek regulasi emosi yang pertama yaitu *acceptance of emotional response*. Menurut Dewi & Savira (2021) regulasi emosi yang baik dapat membantu individu untuk lebih mudah memahami emosi yang ada pada dirinya. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *acceptance of emotional response* siswa berada pada kategori sedang dan paling rendah dibandingkan aspek regulasi emosi yang lainnya. Perilaku yang ditunjukkan siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur sehingga berada di kategori sedang yaitu siswa sudah tidak menyalahkan diri ketika merasakan emosi negatif. Namun siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur juga jarang menunjukkan perilaku sesuai dengan emosi yang dirasakannya dan sering menyembunyikan emosi atau perasaan yang dirasakannya.

Selanjutnya aspek yang kedua yaitu *strategies to emotion regulation*. Grecucci & Sanfey mengatakan aspek ini menggambarkan strategi yang berbeda dari individu, berpengaruh terhadap emosi yang mereka miliki, dan bagaimana mereka dapat mengekspresikannya (Gross, 2014). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aspek *strategies to emotion regulation* siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur berada dalam kategori sedang. Hasil tersebut mendeskripsikan bahwa siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur belum memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah dan kesulitan menenangkan diri kembali dari emosi negatif yang dirasakan.

Aspek regulasi emosi selanjutnya adalah *engaging in goal directed behavior*. Pada variabel regulasi emosi yang memiliki aspek ini dapat berkonsentrasi, berpikir jernih, dan melakukan hal yang baik meskipun saat mengalami emosi negatif (Dewi & Savira, 2021). Hasil analisis deskriptif menunjukkan siswa berada pada kategori sedang. Perilaku yang ditunjukkan siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur sehingga berada dalam kategori sedang yaitu tidak bisa melakukan kegiatan dengan baik, dan ketika memiliki masalah atau merasakan emosi negatif hal tersebut dapat mengganggu konsentrasinya.

Selanjutnya aspek yang terakhir yaitu *control emotional responses*. Menurut Gratz & Roemer (2004) aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur masih berada di kategori sedang dalam aspek ini. Hasil tersebut mendeskripsikan bahwa siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur masih menunjukkan respon emosi yang berlebihan seperti berteriak ketika marah dan belum mampu mempertimbangkan respon emosi yang tepat.

## 3. Pengaruh Self-Compassion terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur

Penelitian ini dimaksudkan untuk menguji efek moderator gender dalam menjelaskan *self-compassion* terhadap regulasi emosi siswa SMP Kecamatan Semarang Timur. Berdasarkan hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa tingkat regulasi emosi siswa cenderung dalam kategori sedang. Merujuk pada hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi terhadap meningkatnya regulasi emosi siswa. Jika tingkat *self-compassion* tinggi maka tingkat regulasi emosi juga tinggi.

Temuan lain dalam penelitian ini diketahui bahwa efek gender tidak memiliki dampak moderator dalam pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi siswa serta tidak ada perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Sehingga naik atau turunnya *self-compassion* dan regulasi emosi tidak terpengaruh dari jenis kelamin/gender. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin & Hirmaningsih (2019a) yang mengungkap bahwa ada perbedaan regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi laki-laki lebih baik dibandingkan perempuan. Lebih lanjut hasil penelitian yang dilakukan Simon & Nath (2004) justru menunjukkan sebaliknya bahwa memang terdapat perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan namun perempuan lebih baik dalam mengekspresikan emosinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion dan regulasi emosi siswa masih dalam kategori sedang. Menurut Neff (2011) siswa dengan self compassion sedang masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah. Siswa SMP yang memiliki self-compassion rendah rentan untuk menghakimi diri sendiri, mengalami perubahan emosional dan ketegangan emosi sehingga emosi siswa yang menjadi tidak stabil, kemudian ketika konsentrasi menurun dan emosi tidak stabil maka pemahaman dan penyerapan terhadap suatu materi tidak maksimal. Oleh karena itu self-compassion sangat dibutuhkan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. \

Siswa yang mampu memahami dan menyayangi diri saat berada pada kesulitan menjadi salah satu tolak ukur agar mendapatkan banyak kebahagiaan dan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada faktor lain yang berperan dalam meningkatnya regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan Widyaningsih (2019); Hermawan (2020); dan Mu'arifah (2020) diketahui beberapa faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu pola asuh orang tua, attachment dan harga diri, serta dukungan sosial.

Harnas et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi dalam meningkatnya self-compassion. Salah satu dukungan sosial yang dapat membantu siswa adalah guru BK. Guru BK dapat membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan self-compassion siswa melalui berbagai layanan BK. Menurut Hidayati (2018) pelatihan psikodrama dapat membuat siswa sebagai individu memiliki ruang untuk meluapkan emosi yang terhambat, terlibat aktif dalam penyelesaian masalah, dan terbuka terhadap pengalaman hidupnya. Penelitian yang dilakukan Angelika et al. (2019) menunjukkan hasil bahwa art therapy efektif meningkatkan self-compassion. Damau (2019) juga mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur dapat meningkatkan self-compassion. Merujuk pada sejumlah penelitian yang telah dilakukan, maka layanan bimbingan konseling khususnya konseling kelompok dapat dipertimbangkan sebagai layanan yang akan diberikan pada siswa untuk meningkatkan self-compassion sehingga regulasi emosi siswa juga meningkat.

#### **4. IMPLIKASI PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa.

#### **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur memiliki self-compassion ( $M= 54$ ) dan regulasi emosi ( $M= 75.90$ ) yang termasuk dalam kategori sedang. Siswa paling menonjolkan ciri-ciri self-compassion yaitu aspek common humanity yang artinya siswa meyakini pandangan bahwa pengalaman siswa yang mengalami penderitaan atau masalah merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia. Pada variabel regulasi emosi siswa, siswa paling menonjolkan ciri-ciri regulasi emosi yaitu control emotion response, aspek ini mencerminkan kemampuan siswa untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya serta respon emosi yang ditampilkan. Kemudian diketahui bahwa self-compassion mempengaruhi regulasi emosi siswa sebesar 55.1%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor-faktor lain seperti pola asuh orang tua, attachment dan harga diri, serta dukungan sosial. Diketahui juga bahwa dalam penelitian ini gender tidak memiliki efek pada pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi.

Guru BK direkomendasikan untuk membantu siswa ke arah pengembangan self-compassion siswa. Dukungan tersebut dilakukan dengan upaya mendorong siswa meningkatkan regulasi emosi melalui layanan BK baik secara individu, kelompok, maupun klasikal. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan serupa yang dilakukan di berbagai setting pendidikan SD, SMA, atau Perguruan Tinggi. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi selain self-compassion.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih peneliti ucapkan kepada kepala sekolah SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian, secara khusus terimakasih ditujukan kepada siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

## REFERENSI

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Compassion Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 219. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3462>
- Damau, R. G. A. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri Di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 50.
- Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–10. <https://doi.org/10.33369/Consilia.2.1.1-11>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Regulation Emotion Second Edition*, 3–20.
- Halim, A. R. (2015). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang. Skripsi.
- Harnas, F. A., Gustriani, T., & 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>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019b). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hermawan, M. F. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Remaja. Universitas Negeri Jakarta.
- Hidayati, F. N. . (2015). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183–189. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.183-189>
- Mu'arifah, A. (2020). Pengaruh Attachment dan Harga Diri terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 9–17. <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p009>
- Neff, K. D. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>

- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ASERTIVITAS (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Shofiyah, A. (2021). Hubungan antara Self-compassion dengan Regulasi Emosi pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. [http://digilib.uinsby.ac.id/47337/%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/47337/2/Ainaini Shofiyah\\_J01216002.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/47337/%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/47337/2/Ainaini%20Shofiyah_J01216002.pdf)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan* (23rd ed.). Alfabeta.
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se- Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/12370>
- Widyaningsih, W. (2019). Pengaruh Pola Asuh Otoritatif Terhadap Regulasi Emosi Dan. 5, 832–838.
- Zakaria, M. A. (2022). Dampak pembatasan pembelajaran luring pasca pandemi covid 19 terhadap kegiatan pembelajaran pada siswa sma muhammadiyah 1 ponorogo.

**Pemegang Hak Cipta:**

© Octasya, T., &amp; Antika, E. R. (2023)

**Hak Publikasi Pertama:**

© Quanta Journal

**Artikel ini dilisensikan di bawah:**CC-BY-SA ([Creative Commons 4.0 Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))