

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA *EMERGING ADULTHOOD*

Phenina Jasmine¹, Linda Wati²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: phenina.705200196@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 28-07-2024, Revisi: 05-08-2024, Diterima untuk diterbitkan: 30-09-2024

ABSTRAK

Individu *emerging adulthood* dihadapkan dengan berbagai masalah dalam perkembangannya. Regulasi emosi adalah upaya individu dalam mengolah emosi yang sedang dirasakan serta hal yang mempengaruhinya seperti emosi apa yang dimiliki, kapan emosi dirasakan, dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikannya. Dalam meregulasi emosi, *self-compassion* juga berperan sebagai salah satu proses psikologis agar individu dapat menghadapi situasi yang sulit. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam bersentuhan dengan luka maupun penderitaannya sendiri, tanpa berusaha untuk menyembuhkan atau meringankannya. Subjek penelitian merupakan individu *emerging adulthood* berusia 18-29 tahun sejumlah 218 orang. Penelitian dilakukan dengan tujuan melihat hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* pada *emerging adulthood*. Proses pengambilan data dilaksanakan melalui teknik insidental *sampling* melalui tautan kuesioner Google form dalam bentuk kode QR. Pada analisis data digunakan analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dan menghasilkan skor $r = -0.047$; $p = 0.490 > 0.05$. Sehingga berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan karena korelasi yang negatif dan tidak signifikan antara regulasi emosi dengan *self-compassion*.

Kata Kunci: regulasi emosi, *self-compassion*, *emerging adulthood*

ABSTRACT

Emerging adulthood individuals are faced with various problems in their development. Emotion regulation is an individual's effort to process emotions that are being felt and things that influence them such as what emotions are owned, when emotions are felt, and how individuals experience or express them. In regulating emotions, self-compassion also plays a role as one of the psychological processes so that individuals can deal with difficult situations. Self-compassion is an individual's ability to come into contact with their own wounds and suffering, without trying to heal or alleviate them. The research subjects were emerging adulthood individuals aged 18-29 years totaling 218 people. The research was conducted with the aim of seeing the relationship between emotion regulation and self-compassion in emerging adulthood. The data collection process was carried out through incidental sampling technique through the Google form questionnaire link in the form of a QR code. In data analysis, correlational analysis was used to determine the relationship between the two variables and resulted in a score of $r = 0.047$; $p = 0.490 > 0.05$. So based on the results obtained, it can be concluded that there is no relationship because of the negative and insignificant correlation between emotion regulation and self-compassion.

Keywords: emotion regulation, *self-compassion*, *emerging adulthood*

Arnett et al. (dalam Matud et al., 2020) menyatakan bahwa *emerging adulthood* mengalami banyak masalah psikologis karena ketidakstabilan dan ketidakpastian dari perubahan yang berakibat pada resiko kesehatan mental. Masalah psikologis yang dihadapi adalah seperti perilaku menyakiti diri, perilaku agresi, depresi, dan stres. Akibat banyaknya permasalahan emosi, sekelompok mahasiswa di Tasikmalaya kemudian mendirikan sebuah usaha yang dinamai Breakroom sebagai tempat bagi mereka yang ingin melampiaskan amarah atau stres dengan cara merusak barang-barang seperti TV, botol kaca, dan dispenser. Mayoritas pengunjungnya adalah mahasiswa dan permasalahan mereka seputar percintaan, pekerjaan, hingga keluarga. Ada yang menilai positif dan negatif terhadap usaha tersebut, namun sudah ada cabangnya di beberapa kota besar (Amiruddin, 2023).

Regulasi emosi adalah upaya individu dalam mengolah emosi yang sedang dirasakan serta hal yang mempengaruhinya seperti emosi apa yang dimiliki, kapan emosi dirasakan, dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikannya (Gross, 2024). Regulasi emosi yang baik dapat membantu individu dalam berpikir secara lebih positif dalam menghadapi suatu masalah dibandingkan individu yang memiliki pemikiran negatif akibat regulasi emosi yang buruk (Choirunissa & Ediati, 2020). Jika regulasi emosinya tidak baik, dikhawatirkan akan munculnya emosi negatif yang tidak dapat dikendalikan dan mempengaruhi kesehatan secara psikis maupun fisiologis (Kumala & Darmawanti, 2022). Kaligis et al. (2021) menemukan 372 (94%) hingga 379 (96%) dari jumlah partisipan keseluruhan sebanyak 393 orang memiliki kesulitan dalam mengatur stres dan meregulasi emosi mereka. Menurut Srivastava et al. (dalam Mouatsou & Koutra, 2021) periode transisi pada kehidupan perkuliahan yang dipenuhi tantangan dan emosi yang intens membutuhkan regulasi emosi sebagai salah satu faktor untuk mempermudah individu beradaptasi.

Selama masa remaja dan *emerging adulthood*, kemampuan regulasi emosi individu berpotensi menjadi lebih fleksibel melalui peningkatan pemahaman terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain (Zimmermann & Iwanski, 2014). Berdasarkan Gross dan Muñoz (dalam Plantade-Gipch et al., 2023) kemampuan regulasi emosi yang individu miliki akan membantu menangani stres dan memprediksi kesehatan mental yang positif. Pada individu dengan regulasi emosi yang efektif lebih mungkin dalam menerapkan *self-compassion* karena keterampilan kesadaran emosional dan aspek lain yang berkaitan (Scoglio et al., 2015). Neff (dalam Xavier et al., 2016) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu proses psikologis yang berguna dalam membantu meregulasi perasaan atau emosi yang negatif sehingga *self-compassion* dapat dijadikan strategi dalam meregulasi emosi untuk menghadapi situasi yang sulit. Selain itu, menurut Allen dan Leary (dalam Trompeter et al., 2017) *self-compassion* juga dapat menjadi salah satu strategi regulasi emosi yang berfokus dalam tahap awal dari munculnya emosi.

Penelitian oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) menemukan hubungan yang saling positif dan saling mempengaruhi antara *self-compassion* dan regulasi emosi dengan $r = 0.494$; $R^2 = 0.24$; $p = 0.000$ pada 398 orang remaja SMA di Riau. Selain pada kelompok remaja, penelitian dengan dua variabel serupa yaitu regulasi emosi dan *self-compassion* juga telah dilaksanakan terhadap populasi berbeda seperti penderita gangguan stres pasca trauma (Scoglio et al., 2015), terhadap penderita depresi mayor yang dirawat jalan (Diedrich et al., 2017), dan orang dengan episode depresif dalam jumlah bermacam-macam yang menemukan *self-compassion* mengurangi dorongan untuk memikirkan emosi terus menerus atau menghindarinya sebagai cara regulasi emosi yang tidak sehat dalam gejala depresi (Bakker et al., 2019).

O'Connor et al. (dalam Brewer et al., 2016) menyatakan bahwa tingkat dari permasalahan mental relatif tinggi selama periode *emerging adulthood*, namun periode ini juga digambarkan sebagai 'jendela' bagi peluang untuk menjalani perubahan positif dalam perjalanan hidup. Menurut Neely et al. (dalam Nabila, 2021) *self-compassion* membantu individu berani dalam mencoba hal baru sebagai bentuk kasih sayang terhadap dirinya sendiri dan menjadikan hal tersebut kesempatan untuk pengembangan diri serta mengetahui kelebihan atau kekurangan diri. Menurut Neff (dalam Yu et al., 2022) jika kemampuan *self-compassion*nya baik, maka pengalaman atau kejadian buruk yang terjadi pada individu akan tampak ringan karena mereka dapat menerapkan ketiga aspek *self-compassion* melalui bersikap baik ke diri sendiri (*self-*

kindness), memikirkan bahwa pengalaman buruk wajar terjadi (*common humanity*), dan menyikapinya secara sadar (*mindfulness*).

Menurut Amanda et al. (2021) *self-compassion* dapat menjadi salah satu bentuk *coping* atau strategi untuk mengurangi emosi yang tidak menyenangkan pada individu dewasa muda yang mengalami krisis pada periode perkembangan dewasa awal. *Self-compassion* juga dapat menjadi salah satu strategi regulasi emosi melalui menerima kegagalan dan kekurangan dalam diri sebagai bagian dari pengalaman setiap individu secara sadar (Nabila, 2021). Menurut Fatchurrahmi dan Urbayatun (dalam Angelica, 2023) krisis dalam diri individu dapat muncul akibat ketidakmampuannya dalam bersaing dan menghadapi perubahan yang terjadi. Untuk sementara, belum ditemukan penelitian tertentu mengenai hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* pada kelompok umur yang lebih spesifik yaitu *emerging adulthood*. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimanakah dan mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* pada *emerging adulthood*. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah data terkait teori regulasi emosi dan *self-compassion* sebagai bagian dari Psikologi Positif lalu *emerging adulthood* sebagai bagian dari Psikologi Perkembangan.

Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998) regulasi emosi adalah proses ketika individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi dimiliki, dan bagaimana mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi diatur bukan bagaimana emosi akan mengatur sesuatu yang lain. Fokus dalam regulasi emosi terbagi menjadi dua yaitu regulasi emosi yang berfokus pada diri sendiri dan regulasi emosi yang berfokus pada orang lain (Gross, 2014). Menurut Thompson (dalam Morelen et al., 2016) regulasi emosi merupakan proses ekstrinsik dan intrinsik dalam memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosional, baik secara jangka waktu maupun intensitasnya dalam mencapai tujuan tertentu.

Strategi emosi yang individu gunakan akan mempengaruhi emosi yang dimiliki, bagaimana mengalami emosi, hingga mengekspresikan emosi tersebut sehingga strategi regulasi emosi tertentu dapat dibedakan melalui respon emosional yang terjadi (Gross, 2001). Gross dan John (2003) kemudian menentukan strategi dalam meregulasi emosi terutama ketika menghadapi situasi yang sulit terbagi menjadi dua yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk regulasi emosi yang berorientasi secara kognitif yaitu individu mencoba memikirkan dan mengubah atau mengatur respon emosionalnya terhadap sebuah situasi yang melibatkan emosi negatif menjadi positif. Sementara, *expressive suppression* berorientasi terhadap perilaku sehingga perilaku emosional ekspresif akan dikurangi ketika emosi muncul akibat suatu kejadian (*cue emotional*). Kedua strategi tersebut kemudian menjadi dimensi untuk alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur tingkat regulasi emosi pada individu.

Berdasarkan Gross (1998, 2001) regulasi emosi terdiri dari lima langkah atau proses yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, menyalurkan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Pertama adalah pemilihan situasi (*situation selection*) yaitu langkah yang individu ambil melalui tindakan menentukan apakah situasi akan dihadapi atau dihindari. Kedua, modifikasi situasi (*situation modification*) merupakan perilaku individu dalam menyesuaikan situasi yang terjadi agar dampak emosionalnya bisa berubah. Ketiga, menyalurkan perhatian (*attentional deployment*) yaitu individu akan berfokus pada aspek atau sebuah situasi yang mempengaruhi munculnya emosi negatif lalu mengalihkan perhatiannya. Selanjutnya adalah perubahan secara kognitif (*cognitive change*) ketika individu menilai kembali sebuah situasi, mengubah cara berpikirnya terhadap pengaruh yang diterima dari situasi atau kondisi yang menimbulkan emosi, lalu memilih emosi serta pola pikir yang lebih positif dalam situasi atau dari sumber emosi yang negatif. Proses terakhir adalah modulasi respon (*response modulation*) yakni individu akan

mengubah respon emosionalnya seperti perasaan, sikap, perilaku, hingga respon fisiologis sebagai upaya membentuk regulasi emosi.

Dalam siklus regulasi emosi terdapat tiga tahap berbeda yaitu tahap identifikasi, tahap seleksi, dan tahap implementasi dengan sub-langkah persepsi, penilaian, dan tindakan sebagai konteks regulasi emosi yang lebih luas (Gross, 2015). Tahap identifikasi menjadi tahap pertama apakah emosi akan diregulasi atau tidak. Sub-langkah persepsi akan mengamati emosi, penilaian akan menentukan apakah nilai pada emosi cukup negatif atau positif untuk diregulasi, dan terakhir adalah tindakan yaitu regulasi emosi. Tahap selanjutnya, tahap seleksi berfokus pada strategi regulasi emosi yang akan digunakan. Sub-skala perseptual pada tahap ini mewakili strategi regulasi emosi yang memungkinkan, penilaian melakukan evaluasi terhadap strategi tersebut dalam situasi tertentu, dan terakhir penggunaan strategi regulasi emosi. Tahap terakhir adalah implementasi yang menyesuaikan proses utama atau strategi regulasi emosi yang dipilih pada situasi tertentu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang adalah jenis kelamin. Menurut Gross dan Muñoz (dalam Hartono, 2024) terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam mengendalikan serta mengekspresikan emosinya. Ada kemungkinan perempuan lebih baik dalam mengendalikan emosi dibandingkan laki-laki atau sebaliknya. Adanya regulasi emosi yang baik berpengaruh dalam berbagai hal seperti contohnya tingkat stres pada individu menurut Marliani et al. (dalam Aryansah & Sari, 2021) hingga kesadaran akan emosi (*emotional awareness*) yang berguna dalam menerapkan *self-compassion* menurut Ogden et al. (dalam Scoglio et al., 2015). Sedangkan, regulasi emosi yang buruk dapat menimbulkan efek negatif bagi lingkungan sosial melalui kejadian seperti emosi yang meledak kapan saja sehingga berkemungkinan merugikan orang lain akibat pengaturan emosi yang tidak teratur dan stabil (Sabila, 2022). Regulasi emosi yang diproses secara afektif melalui *suppression* menurunkan respon emosi positif dan meningkatkan respon emosi negatif sehingga meningkatkan respon sistem saraf simpatik serta daerah otak yang menghasilkan emosi seperti amigdala. Regulasi emosi yang diproses secara *reappraisal* meningkatkan respon emosi positif serta tidak berdampak ke sistem saraf dan otak serta dapat meningkatkan memori dan kinerja otak (Sabila, 2022).

Self-Compassion

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* berasal dari konsep filosofi Buddhis sebagai konsep yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental (*mental well-being*) serta meneliti dan memperlakukan gangguan mental. *Self-compassion* merupakan perasaan bersentuhan dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri tanpa menimbulkan keinginan untuk meringankannya. Saat menghadapi kesulitan dalam hidup maupun kekurangan diri, individu dengan *self-compassion* akan perhatian dan bersikap baik terhadap dirinya sendiri (Neff dalam Karinda, 2020). Neff (2003a) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* berfungsi untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri secara keras atau berlebihan dan individu dengan *self-compassion* tidak akan menghindari perasaan menyakitkan atau menyulitkan dan akan menghadapinya dengan kebaikan, pengertian, serta rasa kemanusiaan.

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* terdiri dalam tiga aspek dasar yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta terdapat juga tiga aspek lain yang berlawanan dengan aspek dasar yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Pertama adalah *self-kindness* dengan *self-judgment* yakni individu dengan *self-kindness* akan menghadapi situasi sulit dengan baik melalui mengasihi diri dengan 'hadir' secara emosional lewat validasi dan dukungan sehingga rasanya seperti halnya kita menerima kebaikan dari orang lain. Sebaliknya, *self-judgment* berarti individu akan keras pada diri sendiri, bersikap dingin, dan memberi kritik serta penilaian buruk. Kemudian, *common humanity* dan *isolation*. Kegagalan menjadi salah satu contoh karena individu dengan *common humanity* akan memandang hal tersebut sebagai bagian dari menjadi manusia dan semua orang merasakannya. Akan tetapi, sebagai kebalikannya *isolation*

berarti individu akan mengambil tindakan mengasingkan atau mengisolasi diri ketika memproses kegagalan itu.

Terakhir, *mindfulness* dan *overidentification*. *Mindfulness* membuat individu melihat ke dalam rasa sakit, merasakannya secara sadar, dan berperan dalam mengenali bahwa pemikiran serta perasaan hanyalah hal biasa agar tidak terlalu larut di dalamnya dan kemudian menentukan diri. Di sisi lain, *overidentification* cenderung memperkuat pengalaman yang menyakitkan dan memaknai kejadian tertentu serta menjadikannya bersifat permanen. Berdasarkan teori tersebut, Neff (2003b) kemudian membuat alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat *self-compassion* pada individu berdasarkan tiga dimensi dengan subskala positif dan subskala negatif.

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* karena ditemukan bahwa wanita memiliki kecenderungan lebih besar dalam merenung dan mengkritik diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki dibandingkan pria (Leadbeater et al. dalam Neff, 2003a). Hal tersebut didukung oleh penelitian Neff et al. (2007) yang membuktikan *self-compassion* pada pria lebih tinggi dibandingkan wanita. Jika dilihat dari dampaknya, individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki kecenderungan mengalami emosi yang positif karena mereka menerima diri mereka sebagaimana adanya. Mereka mampu menerima dan menyadari apabila tantangan dan penolakan adalah hal yang tak terhindarkan dari kehidupan. *Self-compassion* memungkinkan individu merasa terhubung dengan orang lain, menciptakan hubungan yang lebih erat, dan menghasilkan emosi positif yang lebih kuat (Neff & Vonk, 2009).

Selain itu, *self-compassion* juga mengalihkan perhatian individu dari memandangi dirinya baik atau buruk sehingga akan berdampak pada *self-esteem* atau bagaimana cara individu dalam mengevaluasi dirinya. Selain *self-esteem*, konsep diri yang dipengaruhi *self-compassion* adalah *self-efficacy*. Hallion et al. (dalam Angela, 2020) menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas atau tanggung jawab yang dimiliki. *Self-compassion* juga memiliki kecenderungan tinggi dalam tingkat kebahagiaan, optimisme, kepuasan hidup, motivasi intrinsik, kebijaksanaan, dan ketahanan dibanding individu yang menilai dirinya secara kasar bagi individu (Neff, 2003a). Raque-Bogdan et al. (dalam Angela, 2020) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental, kualitas hidup, dan *subjective well-being*. Menurut Stuntzner (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) *self-compassion* juga dapat digunakan sebagai sarana meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional, dan agen dalam mengurangi pikiran serta perasaan yang negatif.

H₀: Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self-compassion*

H₁: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan *self-compassion*

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengolahan data korelasional. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *incidental sampling* sebagai salah satu teknik *non-probability sampling*. *Incidental sampling* merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dengan didasari oleh kebetulan. Siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan orang tersebut cocok sebagai sampel, maka ia akan dijadikan sumber data penelitian. Alat ukur dalam bentuk kuesioner penelitian akan disebarakan via tautan (*link*) kepada partisipan yang memenuhi kriteria dan juga

melalui kode QR. Penelitian juga dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui jejaring sosial atau *social media* seperti Instagram dan WhatsApp.

Partisipan

Pada penelitian ini, karakteristik dari partisipan adalah individu yang berada dalam rentang usia 18-29 tahun dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Karakteristik bagi partisipan tidak dibatasi suku, ras, dan agama tertentu.

Pengukuran

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu regulasi emosi dan *self-compassion*. Oleh karena itu, peneliti menggunakan alat ukur untuk masing-masing variabel. Regulasi Emosi. Alat ukur yang digunakan untuk melihat tingkat regulasi emosi individu adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dibuat oleh Gross, J. J. dan John, O. P. (2003) dan telah diadaptasi oleh Radde et al. (2021). Kuesioner terdiri atas 10 butir yang terbagi atas dua dimensi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Untuk dimensi *cognitive reappraisal*, sebagai contoh salah satu butirnya berbunyi “Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang.” dan untuk dimensi *expressive suppression* contoh butirnya adalah “Saya memendam perasaan untuk diri sendiri.”. Alat ukur memiliki tujuh (7) alternatif jawaban dengan nilai hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.871 untuk dimensi *cognitive reappraisal* dan 0.802 untuk dimensi *expressive suppression*.

Self-Compassion. Alat ukur untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada partisipan penelitian ini adalah SCS oleh Kristin D. Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020). Kuesioner terdiri atas 26 butir yang terbagi dalam tiga dimensi yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dengan masing-masing subskala negatif yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Contoh butir dimensi *self-kindness* adalah “Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.” dan “Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.” untuk dimensi *self-judgment*. Alat ukur memiliki lima (5) alternatif jawaban dengan nilai hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.679 untuk dimensi *self-kindness* vs *self-judgment* setelah salah satu butir yang nilainya lebih kecil dari 0.2 dianalisis. Dimensi *common humanity* vs *isolation* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.767 dan dimensi *mindfulness* vs *overidentification* memiliki nilai reliabilitas 0.623.

Prosedur

Penelitian ini dimulai dengan menentukan topik beserta alat ukur yang akan digunakan karena jenis penelitian kuantitatif. Setelah alat ukur yang telah diadaptasi ditemukan, peneliti memasukkan butir kuesioner ke dalam Google *form*. Peneliti mengumpulkan data dimulai sejak 12 Juni 2024 hingga 18 Juni 2024. Tautan kuesioner disebarluaskan melalui media sosial Instagram dan WhatsApp. Selain mengumpulkan data melalui tautan daring yang telah disebarluaskan, peneliti juga menghampiri orang yang dinilai berpotensi menjadi sampel dan menunjukkan kode QR berisi tautan (*link*) Google *form*.

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh, total partisipan berjumlah 218 orang. Berdasarkan usia, partisipan adalah individu yang termasuk dalam kelompok *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 hingga 29 tahun. Secara rinci, jika diurutkan berdasarkan usia maka individu dengan usia 18 tahun sebanyak 17 orang (7.8%), 19 tahun sebanyak 11 orang (5.0%), 20 tahun sebanyak 30 orang (13.8%), 21 tahun sebanyak 39 orang (17.9%), 22 tahun sebanyak 44 orang (20.2%), 23 tahun sebanyak 28 orang (12.8%), 24 tahun

sebanyak 19 orang (8.7%), 25 tahun sebanyak 11 orang (5.0%), 26 tahun sebanyak 9 orang (4.1%), 27 tahun sebanyak 5 orang (2.3%), 28 tahun sebanyak 4 orang (1.8%), dan terakhir 29 tahun sebanyak 1 orang dengan persentase 0.5%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa partisipan dengan frekuensi terbanyak berusia 22 tahun dan partisipan dengan frekuensi paling sedikit adalah usia 29 tahun. Selain usia, partisipan jika dikategorikan berdasarkan jenis kelamin adalah 159 orang perempuan (72.9%) dan laki-laki 59 orang (27.1%). Jika dilihat dari status pekerjaan, kelompok mayoritas dari partisipan adalah mahasiswa yaitu 28 orang mahasiswa tahun pertama (12.8%), 28 orang siswa tahun kedua (12.8%), 29 orang mahasiswa tahun ketiga (13.3%), dan mahasiswa tingkat akhir sebanyak 45 orang (20.6%).

Sebagai uji asumsi, uji normalitas dilaksanakan. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Apabila nilai signifikan $p > 0.05$ maka terdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data terdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas menunjukkan *Monte Carlo sig.* senilai $0.000 < 0.05$. Karena hasil menunjukkan nilai signifikansi $p < 0.05$ maka data tidak terdistribusi dengan normal. Untuk data yang terdistribusi tidak normal, teknik korelasi yang akan digunakan adalah korelasi Spearman. Kedua pernyataan tersebut dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1

Hasil uji normalitas variabel regulasi emosi dan self-compassion

Variabel	<i>Monte Carlo sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
Regulasi Emosi	0.000	Tidak terdistribusi normal
<i>Self-Compassion</i>	0.000	Tidak terdistribusi normal

Tabel 2

Hasil uji korelasi spearman variabel regulasi emosi dan self-compassion

Variabel	Korelasi		Keterangan
	<i>r</i>	<i>p</i>	
Regulasi Emosi			
<i>Self-Compassion</i>	-.047	.490	Negatif dan tidak signifikan

Setelah uji korelasi antar kedua variabel dilakukan dan ditemukan hasil yang negatif dan tidak signifikan dengan nilai $r = -0.047$ dan $p = 0.490$; $p > 0.05$, peneliti melakukan uji korelasi antara masing-masing dimensi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan *self-compassion* sebagai bagian dari analisis data tambahan. Berdasarkan hasil uji korelasi untuk dimensi *cognitive reappraisal* dengan *self-compassion* ditemukan $r = 0.008$ dengan $p = 0.910$; $p > 0.05$ sehingga terdapat hubungan yang positif dan tidak signifikan. Sedangkan, untuk dimensi *expressive suppression* ditemukan $r = -0.083$ dengan $p = 0.221$; $p > 0.05$ yang dapat disimpulkan dengan hubungannya negatif dan tidak signifikan. Hal tersebut digambarkan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 3

Hasil uji korelasi spearman dimensi regulasi emosi dengan self-compassion

Regulasi Emosi	Korelasi		Keterangan
	<i>r</i>	<i>p</i>	
<i>Cognitive Reappraisal</i>	.008	.910	Positif dan tidak signifikan
<i>Expressive Suppression</i>	-.083	.221	Negatif dan tidak signifikan

Selain uji korelasi antar kedua variabel dan dimensi regulasi emosi dengan *self-compassion*, uji beda antara regulasi emosi dan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin juga dilakukan. Hal tersebut dilaksanakan sebagai analisis *test for several independent samples* dengan tipe *Kruskal-Wallis test* dan menemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 4

Hasil uji beda variabel regulasi emosi dan self-compassion berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>p</i>	Keterangan
Regulasi Emosi	Perempuan	159	103.80	0.028	Terdapat perbedaan yang signifikan
	Laki-Laki	59	124.87		
<i>Self-Compassion</i>	Perempuan	159	116.71	0.006	Terdapat perbedaan yang signifikan
	Laki-Laki	59	90.06		

DISKUSI

Tujuan penelitian berawal dari menguji dan melihat bagaimanakah hubungan atau korelasi antara regulasi emosi dengan *self-compassion*. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman yang telah dilakukan, ditemukan hubungan yang negatif yaitu $r = -0.047$ dengan $p = 0.490$; $p > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan kedua variabel berhubungan negatif dan tidak signifikan. Hasil tersebut menunjukkan perbedaan terhadap banyak penelitian lain yang menunjukkan hubungan kedua variabel yaitu regulasi emosi dan *self-compassion* berhubungan positif atau saling mempengaruhi. Salah satu dari banyaknya hal yang mempengaruhi hasil dapat berbeda adalah individu *emerging adulthood* melewati tahap eksplorasi identitas yang membingungkan karena perlu memilih jalan karir yang harus dijalani atau membuat pilihan yang tepat (Arnett, 2014). Selain itu, jika dilihat dari sisi emosional masa transisi *emerging adulthood* merupakan periode krusial yang mempengaruhi perkembangan kemampuan regulasi emosi individu akibat peningkatan emosi seperti contohnya kesulitan meregulasi kemarahan atau ketakutan yang tinggi hingga bermacam-macam perubahan yang berlangsung cepat (Zimmermann & Iwanski, 2014). Untuk emosi secara

spesifik, individu *emerging adulthood* di hasil penelitian Zimmermann dan Iwanski (2014) juga menunjukkan karakteristik sulit meregulasi marah, memendam rasa takut, dan menunjukkan kepasifan dengan menghindari perasaan sedih sebagai contoh.

Berdasarkan hasil uji korelasi dimensi regulasi emosi dengan *self-compassion*, ditemukan korelasi yang negatif antara *expressive suppression* dengan *self-compassion*. Hasil tersebut dapat didukung oleh hasil penelitian Paucsik et al. (2022) yang menemukan bahwa *self-compassion* secara negatif memprediksi strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti *expressive suppression* sehingga dapat diartikan hubungan *expressive suppression* dengan *self-compassion* negatif. McBride et al. (dalam Paucsik et al., 2022) menemukan *self-compassion* cenderung mengurangi penggunaan strategi *expressive suppression*. Beberapa penelitian lain juga menemukan hasil yang sama yaitu *expressive suppression* berkorelasi negatif dengan *self-compassion* (Bates et al., 2021; Yu et al., 2022). Sebaliknya, *cognitive reappraisal* berkorelasi positif dengan *self-compassion* (Allen et al. dalam Paucsik et al., 2022). Menurut Gross (dalam Brewer et al., 2016) *cognitive reappraisal* telah dikorelasikan dengan tingkat emosi yang lebih rendah dan emosi positif yang lebih tinggi, begitu juga sebaliknya untuk *expressive suppression* yaitu tingginya emosi negatif dan emosi positif yang lebih rendah. Paucsik et al. (2022) juga menemukan bahwa individu yang tingkat *self-compassion*nya tinggi lebih menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif seperti *cognitive reappraisal*.

Selain uji korelasi variabel dan dimensinya, uji beda dengan Kruskal Wallis *Test* menemukan perbedaan regulasi emosi dan *self-compassion* apabila ditinjau dari jenis kelaminnya. Perbedaan tingkat regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan serupa dengan hasil penelitian Goubet dan Chrysiou (2019) yang menemukan perempuan lebih fleksibel dan aktif dalam menggunakan strategi regulasi emosi. Sementara itu, hasil yang menunjukkan perbedaan tingkat *self-compassion* antara perempuan dan laki-laki didukung oleh penelitian dari Pratama dan Laksmiwati (2022) yang menemukan perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Individu dapat memulai menulis catatan setelah mengalami emosi yang membekas sehingga emosi dapat dianalisa dari cara yang berbeda ataupun diterima dengan baik dan sadar, jika mengambil kegagalan sebagai contoh maka individu dapat menulis gagal di aspek apa kemudian langkah apa yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi kegagalan tersebut di masa depan sehingga menjadi refleksi maupun evaluasi diri. Untuk membentuk kemampuan *self-compassion* yang lebih baik, individu dapat mengurangi kritik yang berlebihan terhadap diri sendiri dan mulai menyikapi diri sendiri dengan baik melalui menerima kegagalan atau kesulitan secara sadar lalu berpikir bahwa hal tersebut wajar untuk terjadi serta orang lain juga pernah merasakan hal yang sama agar dapat belajar dan bertumbuh menjadi lebih baik. Individu juga dapat berlatih mengakui ketidaksempurnaan merupakan hal yang manusiawi sehingga akan merasa lebih tenang dan stres dapat dikelola lebih baik atau mengambil jeda untuk beristirahat sehingga tidak terlalu keras terhadap diri sendiri.

Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin meneliti kedua variabel serupa dapat mencoba dengan alat ukur yang lain. Peneliti selanjutnya juga dapat mencoba metode kajian yang berbeda agar memperluas pemahaman terkait regulasi emosi, *self-compassion*, maupun *emerging adulthood*. Lalu, apabila peneliti selanjutnya ingin meneliti hubungan antara kedua variabel serupa dapat memilih partisipan dengan kriteria tertentu yang lebih spesifik yaitu mahasiswa sebagai contoh. Bagi individu *emerging adulthood*, untuk melatih kemampuan regulasi emosinya dapat mulai mempraktekkan mengubah cara berpikir terhadap sebuah situasi atau kejadian dari sudut pandang yang lain. Sebagai contohnya adalah gagal, individu dapat berpikir bahwa kegagalan dapat melatih kemampuan diri agar lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini, variabel regulasi emosi berlaku sebagai variabel independen (*independent variable*) saling mempengaruhi dan berhubungan dengan *self-compassion* sebagai variabel dependen (*dependent variable*). Penelitian melibatkan 218 orang individu berusia 18 hingga 29 tahun dalam kelompok umur *emerging adulthood*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self-compassion* pada *emerging adulthood* karena berkorelasi negatif dan tidak signifikan. Oleh karena itu, hipotesis H_1 penelitian ditolak dan H_0 diterima.

REFERENSI

- Amanda, J., Roswiyani, R., & Satyadi, H. (2021). The relationships of self-compassion and stress among emerging adults experiencing early adult crisis. In *1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)* (pp. 170-177). Atlantis Press.
- Amiruddin, F. (2023, October 6). Ruang khusus untuk luapkan amarah di Tasikmalaya. detikJabar. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6966584/ruang-khusus-untuk-luapkan-amarah-di-tasikmalaya>
- Angela, L. (2020). *Pengembangan alat ukur self-compassion: Tinjauan sistematis dan studi validasi* [Skripsi sarjana tidak dipublikasikan]. Universitas Tarumanagara.
- Angelica, C. N. R. (2023). Pengaruh kelekatan keluarga terhadap krisis usia seperempat abad individu yang berada pada fase peralihan remaja-dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1127-1141. <https://doi.org/10.54783/jsr.v5i2.208>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan school from home di masa pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 6(1).
- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10, 1169-1180. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1072-3>
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426-442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable-and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 47, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.09.002>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068-1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 247-263. <https://doi.org/10.1111/papt.12107>
- Goubet, K. E., & Chryssikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in psychology*, 10, 443253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations on emotion regulation [Online]. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.) *Handbook of emotion regulation* (Third edition, pp. 3-12). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hartono, H. H. (2024). *Hubungan regulasi emosi dengan stres kerja pada guru sekolah luar biasa (SLB)* [Skripsi sarjana tidak dipublikasikan]. Universitas Tarumanagara.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V. & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2023). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 42(1), 734-747. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>
- Nabila, A. (2021). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23-28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., & Baeyens, C. (2022). Self-compassion and emotion regulation: Testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328>

- Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C. (2023). Emotional regulation, attachment style, and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1058519>
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan self compassion ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73-83.
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N. & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
- Sabila, H. (2022). *Hubungan regulasi emosi dan kepribadian hardiness mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung* [Skripsi sarjana]. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Maggie Jarmolowski, L. I. C. S. W., & Jackson, C. (2015). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 1, 21. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliability and validity of the Indonesian version of self-compassion scale. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Trompeter, H. R., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41, 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8, 476-485. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9197-9>
- Yu, S., Zhang, C., & Xu, W. (2022). Self-compassion and depression in Chinese undergraduates with left-behind experience: Mediation by emotion regulation and resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1002/jclp.23375>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International journal of behavioral development*, 38(2), 182-194. <https://doi.org/10.1177/016502541351540>