

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP REGULASI EMOSI
PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BROKEN HEART* DI KARAWANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



Disusun Oleh :

Dwi Yulia Salma Romadhona

21416273201204

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : Dwi Yulia Salma Romadhona

NIM : 21416273201204

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja yang mengalami *Broken Heart* di Karawang

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0431088902

R. Yuwono Pratomo, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0414058206

Karawang, 08 Juli 2025
Koordinator Program Studi Psikologi

Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0405038105

LEMBAR PENGESAHAN



Nama : Dwi Yulia Salma Romadhona

NIM : 21416273201204

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja yang mengalami *Broken Heart* di Karawang

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas Akhir

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Pada tanggal, 24 Juli 2025

Dewan Penguji,

Tanda Tangan

1. Penguji I : Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si

NIDN. 0417027201

2. Penguji II : M. Choirul Ibad, M.Psi

NIDN. 0427059402

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Cempaka Putric Dimala, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0413128602

**LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dwi Yulia Salma Romadhona
NIM : 21416273201204
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

“PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA
REMAJA YANG MENGALAMI *BROKEN HEART* DI KARAWANG”

Adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 08 Juli 2025



Dwi Yulia Salma Romadhona
21416273201204

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BROKEN HEART* DI KARAWANG

Dwi Yulia Salma Romadhona

Ps21.dwiromadhona@mhs.ubpkarawang.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja yang mengalami broken heart di Karawang. *Broken heart* atau patah hati merupakan pengalaman emosional yang intens, terutama bagi remaja, dan seringkali berdampak negatif terhadap keseimbangan psikologis mereka. Salah satu kemampuan penting dalam menghadapi kondisi ini adalah regulasi emosi, yang memungkinkan individu menilai, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat. *Self-compassion*, atau belas kasih terhadap diri sendiri, dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Responden berjumlah 263 remaja usia 12–22 tahun yang mengalami patah hati dan berdomisili di Karawang. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diadaptasi dari Neff (2003) dan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross & John (2003). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self-compassion* terhadap regulasi emosi, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,614 atau 61,4%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola emosi setelah mengalami patah hati. Oleh karena itu, upaya pengembangan *self-compassion* di kalangan remaja perlu menjadi perhatian dalam intervensi psikologis dan pendidikan emosional.

Kata kunci: *self-compassion*, regulasi emosi, *broken heart*.

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON EMOTION REGULATION IN
ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE BROKEN HEARTS IN KARAWANG**

Dwi Yulia Salma Romadhona

Ps21.dwiromadhona@mhs.ubpkarawang.ac.id

Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-compassion on emotion regulation in adolescents who have experienced a broken heart in Karawang. A broken heart is an intense emotional experience, especially for adolescents, and often negatively impacts their psychological balance. One crucial ability in dealing with this condition is emotion regulation, which enables individuals to assess, manage, and express emotions appropriately. Self-compassion, or kindness toward oneself, is considered a key factor in enhancing emotional regulation. This research uses a quantitative approach with a causal associative design. The participants were 263 adolescents aged 12–22 years who had experienced a broken heart and resided in Karawang. The instruments used were the Self-Compassion Scale (SCS) adapted from Neff (2003) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) from Gross & John (2003). The results show a positive and significant influence of self-compassion on emotion regulation, with a determination coefficient of 0.614 or 61.4%. This indicates that the higher the level of self-compassion an adolescent possesses, the better their ability to regulate emotions. The study concludes that self-compassion plays an essential role in helping adolescents manage emotions after heartbreak. Therefore, promoting self-compassion among adolescents should be a focus in psychological interventions and emotional education.

Keywords: *self-compassion, emotion regulation, broken heart.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Mengalami *Broken Heart* Di Karawang”. Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar (S. Psi) Fakultas Psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, S.E., MM, selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Linda Mora Siregar, M.Psi, Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog sebagai Dosen Pembimbing I yang sudah memberikan banyak masukan dan membimbing skripsi peneliti dengan sangat baik, yang selalu memberi motivasi, memberikan pengarahan, selalu memberikan semangat selama perkuliahan dan pemahaman pada peneliti dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Bapak R. Yuwono Pratomo, M.Psi., Psikolog sebagai Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya, membimbing, memberikan arahan,

semangat serta pemahaman kepada peneliti selama proses bimbingan yang dijalani.

6. Ibu Randwitya Ayu Ganis Hemasti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu memberi kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dorongan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang selama $\pm$ 4 tahun.
7. Bapak/Ibu Dosen Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa mencurahkan ilmu dan kemampuan kepada penulis, sehingga penulis menjadi kaya akan ilmu dan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi.
8. Seluruh Staf TU (tata usaha) Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
9. Seluruh Civitas Akademik Universitas Buana Perjuangan Karawang.
10. Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga, terutama kepada yang teristimewa, Ibu Hj. Een dan Bapak H. Tono, atas segala doa, dukungan, dan cinta yang tak pernah putus. Berkat restu dan semangat dari Ibu dan Bapak, penulis diberi kekuatan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada kakak dan adik laki-laki, M Reza zakia Suhada dan Ruli Hartono, penulis ucapkan banyak terimakasih atas segala dukungan, semangat, dan perhatian yang telah diberikan selama ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu kekuatan besar yang membuat penulis mampu bertahan sampai saat ini.

12. Kepada keponakan laki-laki, Muhammad Ilham Maulana, terimakasih karena keceriaanmu selalu menjadi pelipur lelah. Senyum dan tawamu adalah energi positif yang tak pernah gagal membuat hati kembali kuat untuk terus melangkah.

13. Penulis mengucapkan terimakasih kepada teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi, terutama kepada Rahma Vadia terimakasih atas waktunya, kebersamaan, semangat, serta bantuan selama proses penyusunan skripsi.

14. Kepada diri sendiri terima kasih telah menjadi rumah yang kokoh di tengah badai. Terima kasih karena tetap melangkah, meski langkah itu goyah. Terima kasih karena telah percaya bahwa usaha ini layak diperjuangkan hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena adanya keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, semua kritik dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Karawang, 24 Juli 2025

Penulis,



Dwi Yulia Salma Romadhona

21416273201204