

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.