

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. A. (2023). Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan regulasi emosi pada remaja. *jiksa-jurnal ilmu keperawatan sebelas april*, 5(2), 106-114.
- Anggreiny, N., & Sulistyaningsih, W. (2013). Rational emotive behavioural therapy (rebt) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual. *analitika: jurnal magister psikologi UMA*, 5(2), 57-61.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (ii ed.). Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2 ed). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019) *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta, pustaka pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang. (2024). *Statistik daerah Kabupaten Karawang 2024*. BPS Kabupaten Karawang.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–160.
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, 48-65.
- Hikma, N. (2024). Studi Kasus tentang Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Putus Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (selfcompassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). Pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa baru. *jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (PKM)*, 6(9), 3609-3622.
- Meilinda, P., Putri, P. S., Polla, R. R., & Rajagukguk, R. O. (2024). Pengaruh Self Compassion Terhadap Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 23(1), 184-190.
- Meredith, L. D. (2011). Self compassion, self regulation, and health. *Self and identity*. Psychology Press.
- Murtisari, D., Sumarwiyah, S., & Masturi, M. (2023). Penerapan konseling rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan penerimaan diri remaja patah hati. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 21-29.

- Mutawaffifa, F. A. (2024). Regulasi emosi dengan penyesuaian diri pada remaja korban bullying di sekolah. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari Gender. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 99-107.
- Purna, R. S. (2020). *Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang. Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 149–162. DOI:10.28932/humanitas.v4i2.2410
- Radde, H. A., & 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.
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 169-178.
- Sari, L. A., Nurihsan, J., & Yustiana, Y. R. (2022). Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA): Analisis Model Rasch. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 12(3), 350–359.
- Sari, P. M. (2023). Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(3), 162-172.
- Sirajuddin, N., Hasrun, D. A., Arif, F., & Ridfah, A. (2024). Memahami dan mengontrol cinta dengan efektif di kalangan remaja. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 70–74.
- Siregar, S. (2013). Metode penelitian kuantitatif: dilengkapi dengan perhitungan manual & SPSS.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. bandung: alfabet.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. bandung: alfabeta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). Hasmarlin, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.

- Sustikasari, S. (2025). Urgensitas Bimbingan Konseling terhadap Remaja Broken Heart. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 543-546.
- Utami, R. N., & Fauziah, F. (2023). Hubungan antara self-compassion dan psychological well being pada dewasa awal pasca putus cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 645–653.
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *Insight*, 8, 2.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9(2), 147.
- Wikipedia contributors. (n.d.). *Kabupaten Karawang*. In *Wikipedia, Ensiklopedia Bebas* (diakses 22 Mei 2025, dari https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Karawang)
- Yulianti, I. D., & Wahyuni, E. (2023). *Pengembangan media workbook dengan mindful self-compassion untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta*. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1).

