# KETIKA *SELF-COMPASSION* BERTEMU PERAN AYAH: KUNCI REGULASI EMOSI GENERASI Z DI KARAWANG

**NON-SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang


Diajukan oleh:

Nama : Siti Nurhaliza

NIM : 22416273201167


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : Siti Nurhaliza

NIM : 22416273201167

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

**KETIKA *SELF-COMPASSION* BERTEMU PERAN AYAH : KUNCI REGULASI EMOSI GENERASI Z DI KARAWANG**

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

| Pembimbing I, | Pembimbing II, |
|---|---|
| **Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si.** | **Regi Ramadan, S.Psi., M.Si.** |
| NUPTK. 5549750652300062 | NUPTK. 0561777678130103 |

Karawang, 21 Mei 2026

Ketua Program Studi Psikologi

**Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog**

NUPTK. 1643765666230322

**LEMBAR PENGESAHAN**

Nama : Siti Nurhaliza

NIM : 22416273201167

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

**KETIKA *SELF-COMPASSION* BERTEMU PERAN AYAH : KUNCI REGULASI EMOSI GENERASI Z DI KARAWANG**

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan

Karawang Pada Tanggal 2 Juni 2026

Dosen Penguji, Tanda Tangan

Penguji : Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 8642764665230312

.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

**Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog**
NUPTK. 4545764665231093

# LEMBAR PERNYATAAN

## TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Nurhaliza

NIM : 22416273201167

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul :

**KETIKA *SELF-COMPASSION* BERTEMU PERAN AYAH : KUNCI REGULASI EMOSI GENERASI Z DI KARAWANG**

Adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dan sumber telah dikutip dengancara penulisan referensi yang sesuai.

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

Karawang, 21 Mei 2026



**Siti Nurhaliza**

22416273201167

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas petunjuk, rahmat, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Proposal ini disusun berdasarkan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Budi Rismayadi, S.E., M.M. 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. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si. dan Bapak Regi Ramadan, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang membimbing dalam pembuatan Tugas Akhir dan yang telah mengajar penulis tata cara menulis karya ilmiah dengan benar.
5. Seluruh jajaran Dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
6. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung proses penulis selama perkuliahan berlangsung.
7. Penulis sangat mengucapkan terima kasih kepada Winny Maulina Eka Putri dan Meida Shinta Dewi selaku sahabat penulis yang telah menjadi ruang aman dan setia menemani jatuh bangunnya proses penulisan Tugas Akhir ini hingga selesai.
8. Penulis mengucapkan terima kasih kepada perkumpulan sahabat penulis lainnya yaitu *circle etern_alseason,* yang terdiri dari Ima Halimatusadi'ah, Salsabila Abdullah, Tarisa Fahriah, dan Dhiya Rachma Kintani, karena telah memberikan dukungan fisik dan emosional kepada penulis dalam proses ini.
9. Penulis juga sangat mengucapkan banyak terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dalam melalui setiap proses yang harus dilalui dalam penyelesaian Tugas Akhir ini. Proses pengerjaan Tugas Akhir ini sangat berkesan bagi penulis, tidak hanya untuk tujuan penyelesaian akademik, tetapi

dengan tujuan penyembuhan luka yang penulis alami selama proses penulisan ini. Penulis sangat mengapresiasi hasil Tugas Akhir ini dapat terselesaikan meskipun masih jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, Tugas Akhir ini merupakan bukti yang dipersembahkan penulis karena telah berhasil melewati masa-masa yang sangat sulit dalam proses pengerjaan ini. *Proud of my self !!!*

Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat, baik sebagai sumber informasi maupun sumber inspirasi, bagi para pembaca.

Karawang, 21 Mei 2026

Siti Nurhaliza

22416273201167