

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS XII DI KOTA MEDAN

Chintia Nova Marista Manurung¹, Riska Ismawanty Sipayung², Ervina M. R. Siahaan³

¹Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

²Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

³Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-mail; chintia.nova@student.uhn.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: 15 Maret 2026 Direvisi: 28 Maret 2026 Disetujui: 28 Juni 2026 Tersedia Daring: 12 Juli 2026 Kata Kunci: <i>self-compassion, regulasi emosi, siswa kelas XII.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa kelas XII di Kota Medan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala self-compassion dan skala regulasi emosi, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan. Semakin tinggi self-compassion yang dimiliki siswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan dengan nilai $t = 7,237$ dan $p < 0,05$. Selain itu, diperoleh nilai R Square = 0,348, yang menunjukkan bahwa self-compassion memberikan kontribusi sebesar 34,8% terhadap regulasi emosi, sedangkan 65,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.
ABSTRACT	
Keywords: <i>Self-Compassion; Emotional Regulation; Twelfth-Grade Students</i>	<i>This study aimed to determine the effect of self-compassion on emotional regulation among twelfth-grade students in Medan City. This study employed a quantitative approach using a simple linear regression method. The sample consisted of 100 twelfth-grade students in Medan City selected through purposive sampling. Data were collected using self-compassion and emotional regulation scales and were analyzed using SPSS. The results showed that self-compassion had a positive and significant effect on emotional regulation among twelfth-grade students in Medan City. The higher the students' level of self-compassion, the better their ability to regulate emotions when facing academic and social demands. The results of the simple linear regression analysis indicated that self-compassion had a positive and statistically significant effect on emotional regulation among twelfth-grade students in Medan City ($t = 7.237, p < 0.05$). The R Square value of 0.348 indicates that self-compassion accounted for 34.8% of the variance in emotional regulation, while the remaining 65.2% was explained by other factors not examined in this study. These findings suggest that students with higher levels of self-compassion tend to demonstrate better emotional regulation.</i>

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang paling mendasar dan penting dalam membangun dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengembangkan kepribadian, nilai moral, dan kemampuan sosial untuk beradaptasi dengan lingkungan. Undang-Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia (2003) Pasal 1 Ayat (1) mendefinisikan pendidikan sebagai “Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.” Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya menekankan aspek kognitif tetapi juga afektif dan emosional.

Pendidikan berperan penting dalam mengembangkan kemampuan kognitif, sosial, dan emosional peserta didik agar mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan. Pada jenjang sekolah menengah, khususnya kelas XII, kemampuan mengelola emosi menjadi semakin penting karena siswa menghadapi tekanan akademik, persiapan kelulusan, seleksi masuk perguruan tinggi, serta penentuan pilihan karier. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan stres dan kecemasan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik.

Siswa kelas XII di Kota Medan menjadi kelompok yang penting untuk diteliti karena berada pada fase transisi menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja di tengah persaingan akademik yang tinggi. Kondisi tersebut menuntut kemampuan regulasi emosi yang optimal agar siswa mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan masih sangat terbatas.

Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada mahasiswa, guru, siswa SMP, atau siswa SMA secara umum, serta lebih banyak berfokus pada hubungan self-compassion dengan stres, kesehatan mental, atau regulasi emosi tanpa secara spesifik menyoroti siswa kelas XII yang menghadapi tekanan akademik menjelang kelulusan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan, sehingga diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih kontekstual mengenai peran self-compassion dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju jenjang pendidikan maupun karier berikutnya.

Pendidikan tidak hanya berperan dalam peningkatan kecerdasan intelektual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan moral dan kepribadian bangsa. Hasil penelitian UNESCO menegaskan bahwa pendidikan abad ke-21 harus menekankan empat pilar utama, yaitu *learning to know* (belajar untuk mengetahui), *learning to do* (belajar untuk melakukan), *learning to be* (belajar untuk menjadi), dan *learning to live together* (belajar untuk hidup bersama) (Priscilla & Yudhyarta, 2021). Empat pilar ini menandakan bahwa

pendidikan tidak boleh hanya berhenti pada pengetahuan kognitif, tetapi juga harus membangun kompetensi sosial dan emosional yang kuat. Kemampuan sosial dan emosional tersebut menjadi dasar bagi siswa untuk mengelola tekanan, berinteraksi dengan lingkungan belajar, serta beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Oleh karena itu, pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan intelektual dan emosional siswa di setiap jenjang, termasuk pada tingkat Sekolah Menengah dan sederajat), yang merupakan tahap akhir pendidikan menengah. Dalam kerangka sistem pendidikan nasional, jenjang pendidikan menengah, khususnya di SMA dan sederajat, berfungsi sebagai fase transisi yang sangat penting. Siswa di tingkat ini berada pada titik yang sangat krusial sebelum memasuki dunia perguruan tinggi, pada tahap ini mereka dituntut untuk mempersiapkan akademik, sosial, dan emosionalnya secara optimal (Yuliantari & Makur, 2024). Khususnya pada siswa kelas XII yang harus menyelesaikan banyak tuntutan akademik, kondisi pembelajaran pada tahun terakhir membuat mereka berada pada situasi yang paling berat. Berdasarkan hasil penelitian, siswa kelas XII mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan tingkat sebelumnya karena beban tugas, tuntutan sosial, persiapan ujian, serta tekanan kelulusan (Putra et al., 2024.). Semakin tinggi stres akademik yang dialami maka akan semakin rendah kualitas tidur, dan sebaliknya (Hakim et al., 2024). Siswa kelas XII juga menghadapi tekanan sosial yang cukup tinggi, terutama dari orang tua yang menuntut nilai akademik yang baik. Sejalan dengan hasil penelitian (Yanra, 2024), menunjukkan jika harapan orang tua meningkat maka stres akademik akan meningkat, begitu juga sebaliknya.

Selain tuntutan akademik dan sosial, siswa kelas XII juga akan menghadapi ujian kelulusan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 43 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Ujian yang Diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan dan Ujian Nasional, pemerintah menetapkan bahwa kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan tidak lagi ditentukan oleh Ujian Nasional (UN) seperti sebelumnya, melainkan oleh Ujian Sekolah (US) yang dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan. Artinya, sekolah memiliki kewenangan penuh untuk menilai dan menentukan kelulusan siswanya melalui mekanisme ujian yang sesuai dengan kurikulum dan standar penilaian masing-masing. Dengan diberlakukannya ketentuan tersebut, siswa kelas XII diharuskan untuk benar-benar menyelesaikan seluruh beban akademik di sekolah dan menunjukkan sikap serta perilaku yang baik sebagai bagian dari proses kelulusan. Perubahan sistem ini juga menambah tekanan psikologis bagi siswa, karena tanggung jawab kelulusan sepenuhnya berada pada hasil evaluasi sekolah yang bersifat internal, sehingga siswa merasa perlu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

Selain menghadapi Ujian Sekolah, siswa kelas XII juga menghadapi kebingungan terkait masa depan, seperti menentukan jurusan kuliah dan pilihan karier. Sesuai dengan pendapat (Suhardita et al., 2019) bahwa siswa pun dalam menentukan keputusan karier mengalami keragu-raguan, keprihatinan, ketidakpastian, dan ada juga yang mengalami kecemasan. Siswa yang memilih untuk langsung memasuki dunia kerja, harus memiliki

persiapan yang matang. Penelitian Maharani et al., (2024) menunjukkan bahwa siswa kelas XII yang akan langsung bekerja sering menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja karena merasa kurang percaya diri dan belum memiliki gambaran jelas tentang tuntutan pekerjaan. Dan bagi siswa yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, harus mempersiapkan diri untuk melalui Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB) yang meliputi Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) dan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Berdasarkan peraturan terbaru dari Pelaksana Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB) 2025, SNBT menggunakan Tes Skolastik (TS) yang menilai potensi kognitif, penalaran matematika, serta literasi dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Tes ini bersifat nasional dan kompetitif karena diikuti oleh ratusan ribu siswa dari seluruh Indonesia yang bersaing untuk mendapatkan kursi di perguruan tinggi negeri. Kondisi ini menyebabkan siswa kelas XII menghadapi tekanan ganda, yakni dari tuntutan kelulusan sekolah dan dari persaingan seleksi masuk perguruan tinggi.

Tekanan-tekanan yang dialami siswa kelas XII, baik dari tuntutan akademik, tuntutan sosial, kecemasan ujian dan persiapan dunia karir maupun seleksi masuk perguruan tinggi, terbukti meningkatkan stres akademik dan kecemasan pada siswa. Stres akademik muncul ketika siswa merasa tidak mampu menyeimbangkan beban tugas, jadwal ujian yang padat, dan tuntutan pencapaian yang tinggi (Barseli et al., 2017). Kondisi ini semakin berat apabila siswa tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, karena regulasi emosi terbukti berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat stres akademik (Rahmi et al., 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan mengelola emosi membuat siswa lebih mudah mengalami overthinking, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan motivasi belajar, terutama menjelang ujian penting (Sugiarto et al., 2023).

Peneliti melakukan pra-survey terhadap 40 siswa kelas XII di Kota Medan. Berdasarkan hasil pra-survey yang dilakukan peneliti diperoleh bahwa, 25% siswa mampu menenangkan emosi dengan mengatur pikiran secara sadar serta mampu mengontrol reaksi fisik atau ekspresi wajah ketika emosi, terutama ketika menghadapi tekanan akademik. Sementara itu diperoleh bahwa, 75% siswa mengalami kesulitan dalam menenangkan emosi dan kesulitan dalam mengontrol reaksi fisik atau ekspresi wajah saat emosi. Hasil pra-survey menunjukkan bahwa regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan masih terindikasi rendah.

Dari hasil wawancara dengan kedua siswa kelas XII, ditemukan bahwa keduanya sama-sama merasakan tekanan dan ketakutan menjelang pelaksanaan try out. Namun siswa dengan inisial MK mengalami rasa takut yang lebih dan terjebak dalam kepanikan yang dirasakannya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut belum ada usaha untuk mengelola emosinya secara positif. Sementara siswa dengan inisial DN, meskipun merasakan ketakutan yang sama, tapi berusaha mengalihkan pola pikirnya ke arah yang lebih positif.

Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting agar siswa dapat mengelola perasaan negatif yang muncul selama proses pembelajaran dan menghadapi setiap tekanan akademik. Regulasi Emosi didefinisikan sebagai proses di

mana individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, dalam rangka mencapai tujuan adaptif (Gross, 2002). Penelitian (Rahmi et al., 2025), menunjukkan bahwa regulasi emosi membantu siswa dalam mengelola respon emosional terhadap tekanan akademik.

Selain itu, penelitian (Dzulfikri dan Affandi, 2023) menegaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan untuk menentukan arah regulasi emosinya maka ia juga akan mampu untuk berfikir lebih rasional dan tidak terpengaruh oleh emosi negatifnya, meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya khususnya emosi negatif yang dalam hal ini berupa stres akademik. Sejalan dengan itu, (Saputra, 2017) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara kemampuan regulasi emosi dan hasil belajar siswa.

Temuan ini mempertegas bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi siswa. Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula hasil belajar siswa. Dalam penelitian (Sindy et al., 2025), menyatakan siswa yang efektif dalam mengelola emosinya cenderung memiliki motivasi lebih kuat menghadapi tantangan akademik dan prestasi akademik yang lebih baik, sedangkan siswa yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung memiliki motivasi yang lebih rendah dalam menghadapi tantangan akademik serta menunjukkan prestasi akademik yang kurang optimal.

Kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah *self-compassion* (Diedrich et al., 2014). *Self-compassion* berperan sebagai strategi yang efektif dalam mengelola emosi negatif (Diedrich et al., 2014). Bahkan ketika berhadapan dengan kegagalan, mereka tidak akan menyalahkan diri sendiri, mereka akan berusaha memperbaiki perilaku salah yang telah terjadi dan berusaha menjadi diri lebih produktif serta bersiap menyelesaikan tantangan dengan kesulitan yang baru (Hidayati, 2015).

Self-compassion merupakan proses memahami dan menerima penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri tanpa memberikan kritik yang berlebihan kepada diri sendiri, serta menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 1996). Penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih, (2019) diperoleh adanya pengaruh positif antara self-compassion dengan regulasi emosi yang artinya, semakin tinggi self-compassion seseorang, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Tivanny Octasya dan Eni Rindi Antika (2023) melakukan penelitian dengan tujuan mengkaji pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa tingkat SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan emosinya. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa self-compassion merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi dalam membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Penelitian selanjutnya oleh Putri Melinda, dkk (2024) yang mengkaji pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada guru Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada guru ABK di Kota Bandung. Hal tersebut memiliki arti

bahwa semakin tinggi self-compassion pada guru ABK maka akan semakin tinggi pula regulasi emosinya.

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII, terlebih di Kota Medan yang memiliki persaingan akademik cukup tinggi di kalangan pendidikan.

2. Metode

Metode penelitian merupakan pendekatan ilmiah yang digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian agar proses pengumpulan, pengolahan, dan analisis data dapat dilakukan secara sistematis dan terarah. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis data menggunakan pengaruh analisis regresi liner sederhana, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan.

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek penelitian yang berada dalam suatu cakupan tertentu dan memiliki karakteristik serta kualitas khusus sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Populasi tersebut dijadikan dasar pengamatan untuk dianalisis sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, jumlah seluruh siswa kelas XII di Kota Medan mencapai 137.984 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling dengan pendekatan convenience. Teknik ini dilakukan dengan menetapkan kriteria subjek penelitian terlebih dahulu sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa kelas XII,
2. Jenis kelamin pria dan wanita,
3. Berasal dari sekolah SMA/SMK di Kota Medan.

Perhitungan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi GPower 3.1.9.7 dengan effect size diperoleh dari penelitian sebelumnya oleh Hasmarlin dan Ningsih 2019 sebesar 0.494, alpha error probability sebesar 0,05 dan power sebesar 0,95 sehingga menghasilkan sampel minimal sebanyak 35 responden di Kota Medan. Meskipun perhitungan menggunakan GPower menunjukkan bahwa jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah 35 responden, peneliti menambah jumlah sampel sebanyak 65 responden sehingga banyak responden dalam penelitian ini adalah 100 responden. Tujuannya adalah untuk memperoleh hasil analisis yang lebih kuat dan akurat sesuai dengan kondisi populasi penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen berbentuk skala psikologi yang disebarakan secara daring melalui Google Form. Variabel self-compassion diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Neff (2003), yang terdiri atas 18 item dengan tiga aspek, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Sementara itu, variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala yang disusun

berdasarkan teori Gross dan John (2003), yang terdiri atas 18 item dengan dua aspek, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Kedua skala menggunakan model Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala self-compassion memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,917, sedangkan skala regulasi emosi memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,914, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Seluruh item memenuhi kriteria pengujian sehingga dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring kepada 100 siswa kelas XII SMA dan SMK di Kota Medan yang memenuhi kriteria penelitian melalui teknik purposive sampling. Sebelum mengisi kuesioner, setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan data, serta hak responden untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Persetujuan berpartisipasi (informed consent) diperoleh dari seluruh responden sebelum pengisian kuesioner dilakukan. Seluruh data yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya, dianonimkan, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala yang dirancang untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat primer, karena peneliti mengumpulkannya secara langsung dari responden.

Penelitian ini menggunakan skala Likert sebagai teknik pengumpulan data. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial yang telah ditetapkan secara khusus oleh peneliti (Sugiyono, 2016). Skala Likert terdiri atas dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable). Pernyataan positif (favorable) digunakan untuk mengukur kecenderungan sikap positif, sedangkan pernyataan negatif (unfavorable) digunakan untuk mengukur kecenderungan sikap negatif responden.

Pada penelitian ini, skala Likert disusun dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan positif (favorable), skor diberikan secara bertingkat dari nilai 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk Setuju (S), nilai 2 untuk Tidak Setuju (TS), dan nilai 1 untuk Sangat Tidak Setuju (STS). Sebaliknya, pada pernyataan negatif (unfavorable) pemberian skor dilakukan secara terbalik, yaitu nilai 1 untuk Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk Setuju (S), nilai 3 untuk Tidak Setuju (TS), dan nilai 4 untuk Sangat Tidak Setuju (STS).

Penyebaran skala dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Pemanfaatan Google Form sebagai media distribusi kuesioner memungkinkan proses pengumpulan data dilakukan secara lebih efisien serta mudah diakses oleh responden.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Skala Likert

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini jika dikategorisasikan berdasarkan kategori sekolah dapat dilihat pada tabel di bawah. Berdasarkan data tersebut, responden yang berasal dari SMA Swasta berjumlah 40 siswa dengan persentase sebesar 40%, responden yang berasal dari SMA Negeri berjumlah 28 siswa dengan persentase sebesar 28%, responden yang berasal dari SMK Swasta berjumlah 10 siswa dengan persentase sebesar 10%, dan responden yang berasal dari SMK Negeri berjumlah 22 siswa dengan persentase sebesar 22%. Jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 100 siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berasal dari SMA Swasta, sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari SMK Swasta.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi yang normal. Uji ini digunakan untuk menguji asumsi bahwa data yang diambil dari populasi berasal dari sebaran normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 20.0 for Windows dengan teknik uji Kolmogorov-Smirnov. jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$, maka data dinyatakan terdistribusi normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$, maka data dinyatakan tidak terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov test

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Self compassion</i>	.161	Data terdistribusi normal
Regulasi emosi	.062	Data terdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi (sig. 2-tailed) untuk variabel self-compassion sebesar 0,161, dan untuk variabel regulasi emosi sebesar 0,062. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel, yaitu self-compassion dan regulasi emosi, terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel self-compassion dan regulasi emosi memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji asumsi linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 20.0. Syarat dan ketentuan uji linearitas dalam penelitian ini adalah jika linearity memiliki Sig. < 0.05 , maka hubungan linear signifikan begitu sebaliknya jika linearity memiliki Sig. > 0.05 , maka tidak ada hubungan linear yang signifikan. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 3. berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearity	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	.000	Linier
Regulasi Emosi	.360	Deviation

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada Linearity sebesar $0,360 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara self compassion dan regulasi emosi bersifat linear. Selain itu, nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar $0,000 < 0,05$ menegaskan bahwa hubungan linear tersebut signifikan. Maka berdasarkan hasil di atas dapat dinyatakan bahwa kedua variabel self-compassion dan regulasi emosi memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung pada penelitian ini. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1: Terdapat pengaruh self-compassion dengan regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan.

H0: Tidak terdapat pengaruh self-compassion dengan regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan.

Untuk menguji hipotesis tersebut, dilakukan perhitungan dengan menggunakan program SPSS 20.0 for Windows, maka diperoleh nilai:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesa

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,590 ^a	,348	,342	7,83351

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel self-compassion dan regulasi emosi memiliki nilai R square 0.348. Dari hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa self-compassion memiliki pengaruh sebesar 0.348 terhadap regulasi emosi siswa kelas XII di Kota Medan.

Tabel 5. Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	28,723	3,936		7,297	,000
Selfcompassion	,500	,069	,590	7,237	,000

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada kolom B, constant (a) adalah 28,723, sedangkan nilai self-compassion adalah 0,500. Sehingga persamaan atau model regresi dapat ditulis:

X: Variabel independen *Self-Compassion*

Y: Variabel dependen Regulasi Emosi

a: Konstanta

Berdasarkan hasil Uji T pada analisis persamaan regresi di atas dapat dilihat bahwa diperoleh nilai T hitung sebesar 7,237 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh secara signifikan terhadap

regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan diterima. Selain itu koefisien regresi sebesar 0,500 menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan bersifat positif, sehingga semakin tinggi self-compassion siswa, maka semakin tinggi pula regulasi emosi siswa. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion siswa, maka regulasi emosi siswa cenderung semakin rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi, sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai R^2 sebesar 0,348 menunjukkan bahwa self-compassion memberikan kontribusi sebesar 34,8% terhadap variasi regulasi emosi, sedangkan 65,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa self-compassion merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Neff (2003) yang menjelaskan bahwa self-compassion terdiri atas tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Ketiga komponen tersebut membantu individu memperlakukan diri dengan penuh penerimaan ketika menghadapi kegagalan atau tekanan, menyadari bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan setiap orang, serta menjaga keseimbangan dalam menyikapi emosi negatif. Dengan demikian, siswa yang memiliki self-compassion tinggi cenderung tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan, melainkan mampu merespons tekanan akademik secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori Gross dan John (2003) mengenai regulasi emosi, khususnya pada strategi cognitive reappraisal dan expressive suppression. Individu dengan self-compassion yang tinggi lebih memungkinkan menggunakan cognitive reappraisal, yaitu menafsirkan kembali situasi yang menekan secara lebih positif sehingga intensitas emosi negatif dapat berkurang. Sebaliknya, regulasi emosi yang efektif tidak hanya ditunjukkan dengan menekan ekspresi emosi (expressive suppression), tetapi juga dengan kemampuan memahami, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif. Oleh karena itu, self-compassion tidak sekadar membantu individu mengurangi emosi negatif, tetapi juga mendorong penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih konstruktif.

Secara kritis, nilai R^2 sebesar 0,348 menunjukkan bahwa meskipun self-compassion merupakan prediktor yang signifikan, variabel ini bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi regulasi emosi siswa. Masih terdapat 65,2% variasi regulasi emosi yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, resiliensi, kecerdasan emosional, pola asuh, kepribadian, maupun tingkat stres akademik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori Neff dan Gross, tetapi juga menunjukkan bahwa pengembangan regulasi emosi pada siswa memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor psikologis dan lingkungan secara bersamaan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XII di Kota Medan. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai $t = 7,237$ dengan $p < 0,05$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti ujian, persiapan melanjutkan pendidikan, maupun penentuan pilihan karier. Dengan demikian, self-compassion merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi secara lebih adaptif.

Selain itu, nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,348$) menunjukkan bahwa self-compassion memberikan kontribusi sebesar 34,8% terhadap regulasi emosi, sedangkan 65,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun self-compassion merupakan prediktor yang signifikan, peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa juga memerlukan perhatian terhadap faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, resiliensi, kecerdasan emosional, pola asuh, dan tingkat stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pengembangan self-compassion dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas XII di Kota Medan.

5. Daftar Pustaka

- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Germer, C. K. (2020). The Mindful Path to Self-Compassion PDF.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSIA*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, James 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>
- Hasmarlin, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>

- Hakim, A., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (The Relationship Between Academic Stress And Sleep Quality Among Students). In Syiah Kuala Psychology Journal (Vol. 2, Issue 1).
- Hermanto, N., & Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *Journal of Social Psychology*, 156(5), 523–535. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1135779>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya Relationship Between Emotion Regulation and Happiness of Middle Adolescent. 10(02), 640–656.
- Lupitasari, N. O., & Oktaviana, M. (2024). Perbedaan Self disclosure ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Remaja Awal Differences in Self disclosure Based on Gender in Early Adolescents. 11(01), 680–690. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61357>
- Neff, K. (1996a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (1996b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- 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. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918>
- Priscilla, C., & Yudhyarta, D. Y. (2021). Implementasi Pilar-Pilar Pendidikan UNESCO. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 64–76. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i1.258>
- Putra, D. P., Dina, R., Tartiyoso, S., Stkip, M., Binjai, B., & Stkip, D. (2024). Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Xii Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah di SMK Swasta Insan Mandiri. In *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling* (Vol. 13, Issue 1).
- Rahmayanti, F. D., & Nashori, F. (2024). The Role of Emotional Regulation as a Mediator of Self-Compassion and Stress in Students Completing Final Assignments. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v5i1.17693>
- Rehing, M. A., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96. <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>

- Shoffa, R. B. (2025). Hubungan Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. JINU), 2(2), 272–279. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3684>
- Stuntzner, S. (2014). Self-Compassion and Sexuality: A New Model for Women With Self-Compassion and Sexuality: A New Model for Women With Disabilities Disabilities. https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_67.pdf?sfvrsn=4d677d2c_10
- Sugiarto, N. S., Oktaviani, M., & Zulfa, V. (2023). Stress and Emotional Intelligence in Students at the Islamic Boarding School. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1), 132–142. <https://doi.org/10.30998/xxxxx>
- Suhardita, K., Ketut Sapta, I., Komang Sri Yulastini, N., PGRI Bali, I., Udayani Sastrawati, W., Ni Kadek Chandra Purwanti, dan, Negeri, S., & udayani, D. (n.d.). Efektivitas Konseling Behavioral Model Krumboltz Untuk Mengembangkan Keputusan Karir Siswa. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2655033>
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-school Students. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>
- Syahara Sindy, S., Najwa Eka, N., & Munawaroh, H. (2025). Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 229–237. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/about>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia. (2003).
- Wahyuni, E., Cahyawulan, W., Karsih, K., & Prabowo, A. S. (2022). Self-compassion as protective factor against emotion regulation difficulties, self-criticism and daily hassle among female college students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(2), 333. <https://doi.org/10.29210/177500>
- Yanra, M. (2024). Kontribusi Harapan Orang Tua terhadap Kecenderungan Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri di Kota Padang. *ALSYS*, 4(6), 750–756. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i6.3801>
- Yuliantari, A. P., & Parinters Makur, A. (2024). Adaptasi Belajar Pada Perguruan Tinggi Bagi Siswa Kelas Xii Sma Adaptation To Higher Education For Class Xii High School Students. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3).