

Dear Author

Sela Okta Triana¹

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Indonesia
220213052@student.ar-raniry.ac.id

Fatimah Ibda²

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Indonesia
fatimahibda@ar-raniry.ac.id

We have reached a decision regarding your submission to GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Title **"Pengaruh Self Compassion terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry"**.

Our decision is to : Accepted (with Minor Revised)
Article in press : Vol 16, No 4, 2026 (Article on going progress)

Best Regard,
Chief Editor GUIDENA


Eko Susanto



PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY

Sela Okta Triana

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

220213052@student.ar-raniry.ac.id

Fatimah Ibda

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

fatimahibda@ar-raniry.ac.id

Abstrack

High academic demands on students often trigger negative emotional responses that impact their mental health. This situation requires students to possess strong self-compassion skills. This study aims to examine the effect of self-compassion on emotional regulation among students in the Guidance and Counseling Program at the Faculty of Teacher Training (FTK), UIN Ar-Raniry. This study employs a correlational research design. The study population consisted of 365 students from the 2022–2025 cohorts, with a sample of 187 students selected using simple random sampling. Data were collected using the Self-compassion Scale (SCS) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Simple linear regression was used for data analysis. The results of the analysis showed a coefficient of determination (R^2) of 0.170, indicating that self-compassion contributes 17% to students' emotional regulation ability, while the remaining 83% is influenced by other factors outside the scope of this study. These findings underscore the importance of developing self-compassion as an adaptive emotional regulation strategy for students.

Keyword

self-compassion, emotion regulation, guidance and counseling students.

Abstrak

Tuntutan akademik yang tinggi pada mahasiswa seringkali memicu respon emosi negatif pada mahasiswa yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan *self-compassion* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FTK UIN Ar-Raniry. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 365 mahasiswa angkatan 2022–2025, dengan sampel sebanyak 187 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Analisis data yang digunakan adalah Regresi Linear Sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,170 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 17% terhadap kemampuan regulasi emosi mahasiswa, sedangkan 83% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan

pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif bagi mahasiswa.

Kata Kunci

Self-compassion, Regulasi Emosi, Mahasiswa, Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Menjadi seorang pelajar yang sedang menempuh pendidikan pada bangku perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah, mereka dituntut untuk menjadi seseorang yang memiliki pemikiran kritis serta kemandirian secara pribadi, sosial dan akademiknya. Tuntutan akademik seperti banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen untuk diselesaikan, praktik lapangan yang harus dituntaskan, kegiatan-kegiatan keorganisasian yang dijalani, serta mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhirnya, hal ini adalah salah satu pemicu stres pada mahasiswa. Pada penelitian Kumala 2022, mahasiswa dengan banyak peran sering menghadapi konflik dan emosi negatif akibat tanggung jawab yang tinggi (Fauzi et al. 2024). Kondisi ini dapat memunculkan respon emosional seperti stres, kecemasan, serta putus asa dan jika tidak dikelola dengan baik tekanan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kinerja akademiknya. Masa peralihan memiliki potensi untuk menyebabkan individu kesulitan dalam meregulasi emosi, khususnya emosi negatif yang tidak terkendali dalam durasi dan intensitasnya. Individu yang tidak mampu meregulasi emosi dapat mengakibatkan pemilihan coping emosi yang salah seperti memaki, mengumpat, merokok, melampiaskan kemarahan kepada orang sekitar, melukai diri, hingga melakukan upaya bunuh diri (Lathifah, Siswanti, and Jafar 2024).

Untuk bertahan disituasi ini, regulasi emosi adalah kunci utama seseorang mengelola emosi yang dia rasakan. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan mengelola atau mengontrol emosi. Menurut Gross regulasi emosi adalah pengaturan emosi yang mengacu pada serangkaian proses. Setiap individu memiliki cara masing-masing dalam meregulasi emosi. Emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik (Inaya, Bakar, and Hamid 2024). Regulasi emosi merupakan proses individu memodifikasi pengalaman emosional, ekspresi, serta fisiologi dan situasi yang memunculkan emosi tersebut untuk menghasilkan respons yang sesuai terhadap tuntutan yang selalu berubah yang ditimbulkan oleh lingkungan. Regulasi emosi tidak bertujuan untuk menghilangkan emosi maladaptif dan menggantinya menjadi emosi adaptif, namun untuk mempengaruhi dinamika emosi dalam menghasilkan respon adaptif terhadap lingkungan (Giyati and Whibowo 2023). Mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi yang rendah seringkali terjebak pada strategi maladaptif seperti supresi ekspresif atau ruminasi berlebih. Terdapat dua aspek dalam konstruk regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Aspek pertama, Cognitive reappraisal mencakup proses penilaian terhadap suatu kondisi yang dapat menimbulkan dampak emosi untuk mengurangi dampak tersebut. Aspek kedua, yaitu expressive suppression merupakan cara untuk menekan ekspresi emosi sebagai suatu respon dari keadaan (Gross, 2002; Gyurak et al., 2011; dan Gross, 2014). Persepsi individu yang lebih adaptif terbentuk karena cognitive reappraisal. Di sisi lain, expressive suppression

akan menghambat agar kondisi emosi tidak berdampak buruk pada relasi sosial. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk tetap tenang di bawah tekanan dan bangkit dari kegagalan akademik dan masalahnya (Giyati and Whibowo 2023). Pada penelitian Anggela N.G dan Christin W. 2023, mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa dewasa awal adalah individu yang sangat mudah merasakan stres terutama pada mahasiswa dengan banyak tuntutan yang dimilikinya.

Pada penelitian Fitriani dan Widjarno menunjukkan bahwa *self compassion* dan *self esteem* menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa semester baru yaitu dengan nilai 52,16% dan 47,84% di pengaruhi oleh faktor dari luar yang tidak diteliti. *Self esteem* berfungsi sebagai appraisal positif mengenai kemampuan diri, sedangkan *self compassion* berperan dalam regulasi emosi adaptif. Kombinasi keduanya memungkinkan mahasiswa untuk melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan ancaman yang melemahkan (Fitriani and Widjanarko 2026). Octasya dkk meneliti pengaruh *self compassion* terhadap regulasi emosi siswa melalui gender dan menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa cenderung dalam kategori sedang dan diketahui bahwa gender tidak ada pengaruh dalam *self ompassion* terhadap regulasi emosi siswa serta tidak ada perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi terhadap meningkatnya regulasi emosi siswa. Jika tingkat *self compassion* tinggi maka tingkat regulasi emosi juga tinggi. (Octasya and Antika 2023)

Peran *self compassion* atau welas asih diri menjadi sangat penting. Banyak dari individu sering menyalahkan dan menghakimi dirinya sendiri atas kesalahan yang telah terjadi, *self compassion* mengajak mahasiswa untuk memperlakukan diri sendiri layaknya sahabat baik. *Self compassion* memiliki tiga aspek utama yang dapat membantu individu mengontrol emosinya menjadi lebih baik saat menghadapi tekanan emosi negatif. Ketiga aspek utama *self compassion* ialah bersikap baik pada diri sendiri (*self-kindness*), tidak merasakan kegagalan dialami seorang diri (*common humanity*), serta melihat masalah secara objektif (*mindfulness*). Individu yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung lebih tenang dan tidak mudah "patah" saat menghadapi tekanan.

Kaitan antara keduanya tampak jelas, namun bagaimana *self compassion* secara spesifik mampu menggerakkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa di Indonesia yang memiliki karakteristik budaya dan tekanan sosial yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam sejauh mana pengaruh *self compassion* dalam membantu mahasiswa mengelola emosinya. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap regulasi emosi mahasiswa (Ha) dan tidak terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap regulasi emosi mahasiswa (Ho). Penelitian ini diharapkan tidak hanya menjadi angka di atas kertas, tetapi juga menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan mental yang lebih empatik di lingkungan kampus.

METODE

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana merupakan analisis statistik yang digunakan untuk menguji dan menggambarkan hubungan linear antara satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y). Analisis ini dapat digunakan untuk mengetahui arah hubungan, mengestimasi perubahan nilai variabel dependen berdasarkan perubahan variabel independen, serta menguji signifikansi koefisien regresi. (Sugiono 2023). Peneliti menggunakan jenis penelitian korelasional sebagai pelengkap peneliti karena peneliti akan menganalisis sejauh mana pengaruh variabel independen (*self-compassion*) dengan variabel dependen (regulasi emosi).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry angkatan 2022–2025 yang berjumlah 365 mahasiswa dengan sampel sebanyak 187 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* (Subhaktiyasa 2024). Pemilihan metode ini dinilai sesuai karena populasi penelitian bersifat relatif homogen. Dengan menggunakan *simple random sampling*, setiap mahasiswa memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden sehingga sampel yang diperoleh diharapkan mampu mewakili karakteristik populasi secara objektif.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen yang diadopsi dari penelitian terdahulu yang sudah memiliki izin untuk digunakan kembali pada penelitian ini. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS). Berdasarkan hasil uji psikometrik, instrumen tersebut memiliki validitas konstruk yang baik melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan nilai $\chi^2/df = 1,324$; RMSEA = 0,043; GFI = 0,910; CFI = 0,935; TLI = 0,923; dan IFI = 0,936, yang menunjukkan bahwa model pengukuran sesuai dengan model teoritis. Selain itu, seluruh item memiliki muatan faktor di atas 0,30 dan korelasi item-total berkisar antara 0,21–0,59, sehingga dinyatakan mampu mengukur konstruk *self-compassion*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur *self-compassion* (Sugianto, Suwartono, and Sutanto 2020).

Sedangkan variabel regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang mengacu pada hasil adopsi Korani dkk. 2026 berdasarkan hasil pengujian psikometrik, instrumen ini memiliki validitas isi yang baik melalui analisis Aiken's V, validitas konstruk yang kuat melalui *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan indeks kelayakan model yang baik (CFI = 0,960; TLI = 0,946; RMSEA = 0,063; dan SRMR = 0,049). Seluruh item memiliki faktor loading berkisar antara 0,440–0,895 serta *corrected* item total *correlation* sebesar 0,51–0,82, yang menunjukkan daya beda item yang baik. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa aspek *Reappraisal* memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0,83 dan *McDonald's Omega* sebesar 0,83, sedangkan aspek *Suppression* memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0,77 dan *McDonald's Omega* sebesar 0,78 (Indonesia 2026).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 21. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif, uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi mahasiswa. Besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen diketahui melalui nilai koefisien determinasi (R^2), sedangkan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Tabel uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu prasyarat analisis regresi linear sederhana. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel penelitian lebih dari 50 responden. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05.

Tabel 1. Uji Normalitas

Test of Normality		
Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic.	Sig.
Self Compassion	.050	.200*
Regulasi Emosi	.076	.010

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, variabel *self-compassion* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *self-compassion* berdistribusi normal. Sementara itu, variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,010 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa secara statistik data tidak berdistribusi normal.

Meskipun demikian, penelitian ini menggunakan jumlah sampel yang relatif besar, yaitu 187 responden. Mengacu pada *Central Limit Theorem* (CLT), analisis statistik parametrik tetap dapat digunakan pada ukuran sampel yang besar karena distribusi sampling cenderung mendekati normal. Oleh karena itu, data penelitian tetap memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke tahap analisis regresi linear sederhana.

2. Tabel uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* sebagai variabel bebas (X) dan regulasi emosi sebagai variabel terikat (Y). Pengujian ini merupakan salah satu uji prasyarat sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana. Hubungan antarvariabel

dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada Linearity kurang dari 0,05 dan nilai signifikansi pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi	2.544	.000	
Self Compassion	1.152	.291	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,000 ($<0,05$), sedangkan nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,291 ($>0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* dan regulasi emosi serta tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari model linear. Dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi sehingga analisis regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa.

3. Tabel model summary

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Hasil analisis regresi diawali dengan melihat nilai koefisien korelasi (R) dan koefisien determinasi (R^2) yang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Regresi linear

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.412 ^a	.170	.166	3.364

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,412. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya.

Selanjutnya, diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,170. Nilai ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 17,0% terhadap regulasi emosi mahasiswa. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel *self-compassion* sebesar 17,0%, sedangkan 83,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,166 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah sampel dan jumlah variabel dalam model, besarnya kontribusi *self-compassion* terhadap regulasi emosi tetap berada pada kisaran 16,6%. Sementara itu, nilai Std. Error of the Estimate sebesar 3,364 menunjukkan besarnya tingkat kesalahan prediksi model regresi, di mana semakin kecil nilai tersebut maka semakin baik kemampuan model dalam memprediksi variabel dependen.

4. Tabel uji T

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.), yaitu apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hipotesis penelitian diterima.

Tabel 4. Hasil Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.590	3.423		6.307	.000
	Self compassion	.244	.040	.412	6.158	.000

a. Dependent Variable: regulasi _emosi

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai konstanta sebesar 21,590 dan koefisien regresi variabel *self-compassion* sebesar 0,244, sehingga persamaan regresi yang terbentuk adalah:

$$Y = 21,590 + 0,244X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi bersifat positif. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa bimbingan dan konseling FTK UIN Ar-Raniry dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. جامعة الرانيري

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FTK UIN Ar-Raniry. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,412, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Nilai koefisien regresi sebesar 0,244 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *self-compassion* diikuti oleh peningkatan skor regulasi emosi sebesar 0,244. Selain itu, hasil uji t menunjukkan nilai t sebesar 6,158 dengan signifikansi 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya.

Besarnya kontribusi *self-compassion* terhadap regulasi emosi dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,170. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menjelaskan sebesar 17% variasi regulasi emosi

mahasiswa, sedangkan 83% lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam regulasi emosi, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya. Dengan demikian, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan yang kompleks dan kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun lingkungan.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff. *Self-compassion* merupakan sikap penuh kepedulian terhadap diri sendiri ketika individu menghadapi kegagalan, penderitaan, atau pengalaman yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff 2015). *Self-kindness* berkaitan dengan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan ketika mengalami kesulitan, *common humanity* membantu individu menyadari bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, sedangkan *mindfulness* membantu individu menyadari pengalaman dan emosi yang sedang dialami secara seimbang tanpa memberikan penilaian yang berlebihan.

Ketiga komponen tersebut dapat membantu menjelaskan mengapa *self-compassion* berpengaruh terhadap regulasi emosi mahasiswa. Ketika menghadapi kegagalan atau tekanan, mahasiswa yang mampu memberikan kebaikan kepada dirinya tidak mudah memperburuk keadaan melalui kritik diri yang berlebihan. Pemahaman mengenai *common humanity* juga dapat membuat mahasiswa menyadari bahwa kesulitan yang dialaminya bukan merupakan pengalaman yang hanya dialami oleh dirinya sendiri. Sementara itu, *mindfulness* memungkinkan mahasiswa untuk menyadari emosi yang muncul tanpa terlalu larut di dalamnya. Kondisi tersebut dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menghadapi pengalaman emosional secara lebih tenang dan menentukan respons yang lebih sesuai terhadap situasi yang dihadapi.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross. Regulasi emosi merupakan proses ketika individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Dalam penelitian ini, regulasi emosi diukur melalui dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Self-compassion* dapat mendukung proses tersebut karena sikap menerima dan tidak menghakimi diri sendiri memungkinkan individu menghadapi pengalaman emosional tanpa memberikan respons negatif yang berlebihan terhadap dirinya. Dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi kondisi psikologis yang membantu mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola pengalaman emosionalnya secara lebih adaptif. Namun, penelitian ini menganalisis regulasi emosi sebagai variabel secara keseluruhan, sehingga pengaruh *self-compassion* terhadap masing-masing strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* belum dapat dijelaskan secara terpisah berdasarkan hasil penelitian ini (Chapman 2015).

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Giyati dan Whibowo (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan regulasi

emosi dengan stres pada dewasa awal. Penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* secara positif dan signifikan berpengaruh terhadap regulasi emosi mahasiswa. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai pengalaman yang menimbulkan tekanan emosional.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Phillips dan Hine (2022) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta lebih mampu mengatasi tekanan psikologis dibandingkan individu dengan *self-compassion* yang rendah. Selain itu, *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan (Anthes and Dreisoerner 2026). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling, kemampuan regulasi emosi menjadi penting karena mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga dipersiapkan untuk menjalankan peran sebagai calon pendidik dan konselor. Mahasiswa dituntut untuk mampu berinteraksi dengan orang lain, memahami berbagai permasalahan, serta memberikan respon yang tepat terhadap kondisi emosional yang dihadapi. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi bagian penting dalam proses perkembangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Self-compassion* dapat membantu mahasiswa menerima kekurangan dan kesalahan diri secara lebih adaptif sehingga tekanan akademik maupun persoalan kehidupan sehari-hari tidak semakin diperburuk oleh kecenderungan mengkritik diri sendiri.

Besarnya kontribusi *self-compassion* sebesar 17% juga memberikan implikasi bahwa pengembangan regulasi emosi mahasiswa tidak cukup hanya berfokus pada *self-compassion*. Masih terdapat 83% variasi regulasi emosi yang berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian ini. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling dapat mempertimbangkan pengembangan *self-compassion* sebagai salah satu bagian dari upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi, tetapi tetap perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam proses tersebut. Pengembangan *self-compassion* dapat dilakukan melalui kegiatan yang membantu mahasiswa mengenali emosi, menerima kekurangan diri, mengurangi kritik diri, serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memberikan bukti bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling FTK UIN Ar-Raniry. Pengaruh positif yang ditemukan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Meskipun kontribusinya sebesar 17% menunjukkan bahwa regulasi emosi juga

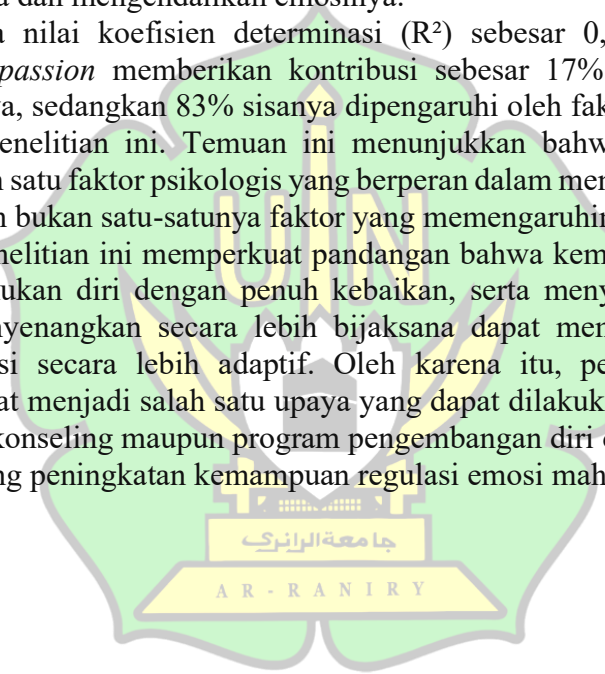
berkaitan dengan faktor lain, temuan ini tetap memperlihatkan pentingnya *self-compassion* sebagai salah satu aspek psikologis yang dapat diperhatikan dalam upaya membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FTK UIN Ar-Raniry. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola dan mengendalikan emosinya.

Besarnya nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,170 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 17% terhadap regulasi emosi mahasiswa, sedangkan 83% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan menerima diri, memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, serta menyikapi pengalaman yang tidak menyenangkan secara lebih bijaksana dapat membantu mahasiswa mengelola emosi secara lebih adaptif. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling maupun program pengembangan diri di perguruan tinggi untuk mendukung peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa.



REFERENSI

- Anthes, Lea Shania, and Aljoscha Dreisoerner. 2026. "Self-compassion and Mental Health: A Systematic Review and Transactional Model on Mechanisms of Change." *Mindfulness* 17(3):684–730. doi: 10.1007/s12671-025-02753-y.
- Chapman, Alexander L. 2015. *The Handbook of Emotion Regulation*. Vol. 56.
- Fauzi, Ferdi, Aura Syifa Fitriani, Atila Sanggerti, Febby Ineza Rahmawati, and Muhammad Abiyu Ibadullah Poeni. 2024. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Jurnal Riset Psikologi* 7(1):19. doi: 10.24036/jrp.v7i1.15697.
- Fitriani, Adinda Amelia, and Mochamad Widjanarko. 2026. "Hubungan Antara Self-Esteem Dan Self-compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Perkuliahan." 5(2):1134–46.
- Giyati, Anggela Novena, and Christin Whibowo. 2023. "Hubungan Antara Self-compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Dewasa Awal." *Psikodimensia* 22(1):83–95. doi: 10.24167/psidim.v22i1.5018.
- Inaya, Andi Ainul, Resekiani Mas Bakar, and Harlina Hamid. 2024. "Efektivitas Self-compassion Writing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru." *Journal Of Social Science Research* 4:5460–69.
- Indonesia, Bahasa. 2026. "Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal." 8:134–47. doi: 10.47476/reslaj.v8i3.11018.
- Lathifah, Rifdah, Dian Novita Siswanti, and Eka Sufartianinsih Jafar. 2024. "Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Fase Emerging Adulthood." 3(6):6613–21.
- Neff, Kristin D. 2015. "The Proven Power Of Being Kind To Yourself." *Harper Collins Publisher* 47–48.
- Octasya, Tivanny, and Eni Rindi Antika. 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. doi: 10.22460/quanta.v7i3.3918.
- Subhaktiyasa, Putu Gede. 2024. "Menentukan Populasi Dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. doi: 10.29303/jipp.v9i4.2657.
- Sugianto, Dicky, Christiany Suwartono, and Sandra Handayani Sutanto. 2020. "Reliabilitas Dan Validitas Self-compassion Scale Versi Bahasa Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 7(2):177–91. doi: 10.24854/jpu107.

Sugiono. 2023. *Metode Penelitian Sugiono*.

