

Ketika *Self-Compassion* Bertemu Peran Ayah: Kunci Regulasi Emosi Generasi Z di Karawang

Siti Nurhaliza¹, Nur Ainy Sadijah², Regi Ramadan³

^{1,2,3}Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps22.sitinurhaliza@mhs.ubpkarawang.ac.id¹

ABSTRACT

Generation Z is deeply engaged with social media, which not only plays a role in the formation of personal identity but also serves as a significant source of emotional stress. This study aims to examine the influence of self-compassion and father involvement on emotional regulation among Generation Z in Karawang. A quantitative approach with a causal design was used in this study, which involved 204 participants. The research instruments used were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to assess emotion regulation, the Self-Compassion Scale (SCS) to assess self-compassion, and the Reported Father Involvement Scale (FIS-R) to assess father involvement. The results of the simultaneous test showed a positive and significant effect (Sig. 0,000). Based on the positive unstandardized beta coefficients, it can be concluded that high levels of self-compassion and father involvement result in high levels of emotion regulation among Generation Z in Karawang. The overall effect size was 51,6%. The resulting, categorization indicates that self-compassion falls within the moderate range, father involvement within the low range, and emotion regulation within the high range. This study aims to deepen understanding of self-compassion and the role of fathers in fostering positive and adaptive emotional regulation among Generation Z.

Keywords : *Emotion Regulation, Self-Compassion, Father Involvement.*

ABSTRAK

Generasi Z memiliki keterikatan kuat dengan media sosial sebagai salah satu proses dalam pembentukan identitas pribadi sekaligus menjadi sumber stres emosional yang signifikan. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *self-compassion* dan keterlibatan ayah dalam regulasi emosi Generasi Z di Karawang. Pendekatan yang diterapkan adalah kuantitatif dengan rancangan kausal dan melibatkan 204 partisipan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* menguji regulasi emosi, *Self-Compassion Scale (SCS)* menguji *self-compassion*, serta *Reported Father Involvement (FIS-R)* menguji keterlibatan ayah. Temuan dari uji simultan berpengaruh positif dan signifikan (Sig. 0,000). Berdasarkan nilai *unstandardized coefficient beta* yang positif memiliki makna bahwa tingginya tingkat *self-compassion* dan keterlibatan ayah akan menghasilkan tingginya regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang. Besarnya pengaruh yang dihasilkan secara keseluruhan sebesar 51,6%. Kemudian kategorisasi yang dihasilkan yaitu menunjukkan bahwa *self-compassion* berada pada rentang sedang, keterlibatan ayah pada rentang rendah, serta regulasi emosi pada rentang yang tinggi. Studi ini bertujuan untuk memperdalam belas kasih diri dan peran ayah di kalangan Generasi Z dalam membentuk pengelolaan emosi positif dan adaptif.

Kata kunci : *Regulasi Emosi, Self-Compassion, Keterlibatan Ayah.*

PENDAHULUAN

I-generation merupakan sebutan bagi Generasi Z karena lahir di era

pesatnya teknologi informasi yang lebih mengutamakan interaksi secara *online* melalui media sosial (Rahma dkk., 2023). Keterikatan yang kuat menjadikan *platform* media sosial sebagai salah satu area penting dalam proses pembentukann identitas pribadi sekaligus menjadi sumber stres emosional yang signifikan (Pizolati, 2024; Tran & Binh, dalam Pratama, 2025). Kelompok Generasi Z merupakan kumpulan individu yang lahir pada rentang 1997-2012 (Sholikha dkk., 2025). Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia (GoodStats, 2023) Generasi Z tergolong pada kelompok individu terbesar di Indonesia dengan persentase 27,94%.

Pada tahap perkembangan, Generasi Z termasuk dalam kategori remaja dan dewasa awal (Rahayu dkk., 2022). Masa perkembangan ini Generasi Z mengalami transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal, digambarkan dengan perubahan aspek biologis, psikologis, serta sosial yang berperan dalam proses pengembangan kepribadian dan pembentukan identitas (Koenig, 2024). Adapun rentang usia pada masa remaja yaitu pada usia 12 hingga 22 tahun. Sedangkan untuk rentang usia pada dewasa awal yaitu pada usia 20 hingga 30 tahunan (Santrock, 2018).

Citrawati (2024) menjelaskan bahwa masa remaja kerap menghadapi kebingungan dalam pengambilan keputusan, seperti antara mengikuti keinginan diri sendiri atau menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan. Tahapan ini adalah tahapan peralihan dari anak-anak ke dewasa awal yang digambarkan oleh perubahan fisik, mental, sosial, dan emosi. Periode ini sering diwarnai oleh berbagai tantangan bagi remaja maupun keluarga, karena kemampuan regulasi emosi pada masa ini masih berkembang sehingga emosi cenderung tidak stabil, mekanisme koping belum optimal, dan kontrol terhadap emosi belum sepenuhnya matang. Adapun menurut Sya'diyah dkk. (2022) menyatakan bahwa regulasi emosi di masa dewasa awal perlu dikelola dengan baik, ketidakmampuan mengelola konflik dan stres pada periode ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi yang memengaruhi pengambilan keputusan, pola pikir, perilaku, serta respons terhadap situasi tertentu.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia (dalam Yanizon & Sesriani, 2019) menjelaskan bahwa peningkatan perilaku agresif pada remaja sebesar 10,7%, dimulai dari rentang tahun 2013 hingga tahun 2017. Data ini digambarkan bahwa sebanyak 6.325 pada tahun 2013, kemudian 7.007 kasus pada tahun 2014, serta 7.762 kasus pada tahun 2015. Selanjutnya pada tahun 2016 mengalami peningkatan kasus menjadi 8.597,97 dan tahun 2017 sebesar 9.523,97 kasus. Adapun kasus perilaku agresif yang dilakukan yaitu diantaranya penyiksaan, pemerkosaan, pembunuhan, dan tawuran. Hal ini sejalan dengan Sub Direktorat Statistik Politik dan Keamanan (dalam Yanizon & Sesriani, 2019) menyatakan bahwa kasus kenaikan perilaku agresivitas pada remaja mengalami peningkatan sebesar 10,7% pertahunnya. Hal ini digambarkan dari jumlah kasus pada tahun 2018 yaitu sebanyak 10.549,70 kasus, disusul dengan tahun 2019 sebanyak 11.685,90 kasus, serta pada tahun 2020 mencapai 12.944,47 kasus.

Masnurdiansyah (dalam Syavira dkk., 2025) menjelaskan bahwa aksi agresi

fisik dan verbal pada remaja di Karawang dapat terjadi dengan berawal dari dua pelajar dari dua SMK yang berbeda di Karawang saling mengejek sekolah masing-masing. Hal ini mengakibatkan tewasnya seorang warga Kampung Krajan karena terkena tebasan senjata tajam di bagian punggung dan dada sebelah kiri korban. Kasus agresi ini diperkuat oleh penelitian Farhan dan Assifa (2023) bahwa telah terjadi tawuran antar SMK di daerah Tirtamulya Kabupaten Karawang dengan menewaskan seorang siswa berusia 16 tahun akibat pembacokan oleh tersangka berusia 18 tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syavira dkk. (2025) bahwa berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan kepada 40 responden siswa SMK, dihasilnya bahwa adanya indikasi perilaku agresif sebesar 20% provokasi yang cukup serta memukul individu lain, 62,5% individu tidak dapat menahan diri untuk berdebat ketika individu lain tidak setuju dengannya, 37,5% individu meledak-ledak ketika marah, serta 50% merasa individu lain membicarakan dirinya di belakang.

Gross dan John (dalam Nurwahidah dkk., 2021) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi yang dirasakan dengan menggunakan berbagai cara, serta menjaga keseimbangan antara perasaan yang dialami dan ekspresi yang ditampilkan. Terdapat dua aspek dalam regulasi emosi yaitu terdiri dari penilaian ulang dan penekanan ekspresi emosi. Aspek penilaian ulang yaitu kemampuan dalam berfikir kembali terhadap keadaan yang dapat menimbulkan emosi, hingga reaksi emosional yang muncul dapat diatur menjadi lebih positif dan adaptif. Sedangkan aspek penekanan ekspresi emosi yaitu cara individu menahan serta mengurangi ekspresi perasaan untuk muncul, sehingga emosi yang ditampilkan tidak ditunjukkan secara berlebihan dan tetap sesuai dengan situasi sosial yang sedang dihadapi (Rehing dkk., 2024).

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti melalui sebaran kuisioner pada tanggal 13 Desember hingga 18 Desember 2025 kepada 34 responden, dihasilkan gambaran bahwa terdapat 71% Generasi Z di Karawang memiliki kecenderungan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Hal ini digambarkan melalui 6 pertanyaan tertutup yang terdiri dari 3 pertanyaan berdasarkan 2 aspek regulasi emosi. Pada pertanyaan aspek *cognitive reappraisal* terdapat 61,8% Generasi Z merasa kesulitan untuk menjadi tenang jika dalam situasi marah dan cemas. Kemudian terdapat 76,5% Generasi Z merasa kesulitan dalam memikirkan solusi terbaik jika sedang dalam situasi kesal serta terdapat 67,6% Generasi Z mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi ketika pikiran negatif yang sedang dirasakannya muncul. Kemudian pada pertanyaan aspek *expressive suppression*, terdapat 64,7% Generasi Z mengalami kesulitan dalam menyembunyikan perasaan yang sedang dialami. Kemudian terdapat 73,5% Generasi Z menunjukkan perasaan yang sedang dirasakannya melalui ekspresi wajah yang ditampilkan, serta terdapat 52,9% Generasi Z membuat individu lain mengetahui apa yang sedang dirasakannya.

Fenomena mengenai regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang diperkuat melalui hasil wawancara secara tidak terstruktur kepada 5 responden, terdiri dari 3

perempuan dan 2 laki-laki. Proses wawancara dilaksanakan pada tanggal 15 hingga 18 Desember 2025. Berdasarkan hasil wawancara secara tidak terstruktur yang dilaksanakan, kelima responden merasa kesulitan dalam mengenali dan memahami perasaan yang sedang dirasakan, serta belum sepenuhnya mampu mengendalikan emosi tersebut. Responden menyatakan bahwa cenderung langsung bereaksi secara meledak-ledak jika emosi yang sedang dirasakannya yaitu merupakan emosi negatif seperti emosi marah. Namun diberberapa waktu, responden dapat menahan serta menekan ekspresi emosi yang sedang dirasakannya. Akan tetapi emosi negatif yang ditekan tersebut berakhir dengan ledakan seperti berekspresi dengan tampilan wajah yang berbeda, perkataan sarkasme, kasar, berbicara dengan suara tinggi, hingga perilaku impulsif seperti memukul barang ataupun objek lain yang membuat emosi negatif tersebut muncul.

Dalam mengendalikan emosinya, responden menyatakan kesulitan untuk dapat berpikir dan mencari solusi secara rasional serta mengendalikan reaksi tubuh yang dirasakannya. Dalam merespon emosi negatif yang sedang dirasakannya, keadaan tubuh responden cenderung harus bereaksi untuk melakukan suatu tindakan secara cepat meskipun tanpa memikirkan kembali tindakan yang sedang dilakukannya. Adapun tindakan fisik yang dilakukan yaitu seperti seperti memukul, merokok, meminum minuman beralkohol, hingga menelan cairan pembersih. Tindakan yang dilakukannya membuat responden tenang secara sementara dan mengalami penyesalan yang berlarut setelah melakukannya. Sejalan dengan penelitian Amanullah (2022) mengatakan kegagalan mengelola emosi negatif secara tepat waktu dapat berujung pada manifestasi perilaku yang merugikan, baik secara intrapersonal maupun interpersonal. Akan tetapi seseorang yang mampu mengendalikan emosionalnya akan menjadi pribadi yang tenang, bertanggung jawab, serta meningkatkan kontrol diri dan fokus kognitif yang optimal.

Amanda (dalam Nurshabrina & Dariyo, 2024) menjelaskan faktor yang memengaruhi regulasi emosi terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya secara efektif. Dalam hal ini, *self-compassion* adalah elemen internal yang memainkan peran krusial pada pengendalian emosi. Penelitian Meilinda dkk. (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam membantu individu mengelola tekanan emosional secara adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber daya psikologis internal dalam regulasi emosi. Sejalan dengan hal tersebut, Neff (dalam Karinda, 2020) menjelaskan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan bersikap perhatian kepada diri sendiri ketika mengalami kesulitan dengan melihat kesulitan sebagai aspek yang wajar sehingga diri sendiri juga layak memperoleh kasih sayang. Adapun aspek dari *self-compassion* yaitu terdiri dari mengasihi diri vs menghakimi diri, kemanusiaan universal vs isolasi, dan kesadaran penuh tanpa menghakimi vs overidentifikasi.

Studi Octasya dan Antika (2023) pada siswa SMP Negeri di Kota Semarang menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dengan kontribusi 55,1%. Studi ini menegaskan bahwa *self-compassion* sebagai sumber daya psikologis yang membantu perkembangan kematangan emosional pada usia pra-remaja. Selain itu, penelitian Meilinda dkk. (2024) menjelaskan bahwa guru ABK di Bandung melaporkan bahwa *self-compassion* berkontribusi sebesar 82,1% terhadap regulasi emosi. Studi ini menunjukkan peran *self-compassion* sebagai mekanisme koping internal yang penting bagi individu yang mengalami tekanan emosional intens.

Selain faktor internal, faktor eksternal berkontribusi dalam memengaruhi regulasi emosi. Faktor eksternal merupakan hubungan individu dengan interaksi sosialnya. Dalam lingkup keluarga, keterlibatan aktif seorang ayah merupakan faktor yang memberikan peran penting terhadap perkembangan regulasi emosi anak (Amanda, dalam Nurshabrina & Dariyo, 2024). Ariyati dan Zaidah (2024) juga menegaskan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berperan penting dalam membentuk kematangan emosi, kepercayaan diri, dan kemampuan pengendalian diri anak. Morris dkk. (dalam Khofifah dkk., 2023) menjelaskan bahwa suasana emosional dalam keluarga memengaruhi pembentukan karakter dan regulasi emosi anak melalui proses observasi dan penyerapan emosi dari lingkungan sosial, di mana pola asuh otoritatif cenderung menghasilkan regulasi emosi yang lebih baik.

Finley dan Schwartz (dalam Husna dkk., 2025) menjelaskan bahwa keterlibatan ayah merupakan kontribusi ayah secara aktif dalam kehidupan sehari-hari anak, yang mencakup dimensi pengasuhan, dukungan psikologis, dan kontribusi dalam ragam kegiatan harian anak sesuai dengan cara pandang anak itu sendiri. Finley dan Schwartz (dalam Husna dkk., 2025) menyatakan tiga aspek keterlibatan ayah, yaitu keterlibatan emosional, keterlibatan dalam bantuan nyata, dan keterlibatan dalam memberikan arahan dan nasihat. Penelitian yang dilakukan oleh Banun dkk. (2025) menemukan keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi Generasi Z serta berkontribusi sebesar 63,9 persen. Keterlibatan ayah yang tinggi dalam pengasuhan, komunikasi, dan dukungan emosional membantu anak belajar mengenali serta mengekspresikan emosinya secara sehat. Ayah berperan sebagai figur panutan yang menunjukkan cara merespons emosi secara konstruktif dan membentuk rasa aman emosional yang menjadi dasar regulasi emosi adaptif. Kemudian studi penelitian di Makassar oleh Khofifah dkk. (2023) menunjukkan partisipasi ayah berpengaruh positif terhadap regulasi emosi remaja akhir. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya partisipasi ayah akan mengalami tingginya pengelolaan emosi remaja akhir.

Penelitian mengenai regulasi emosi pada kelompok Generasi Z menunjukkan bahwa sebagian besar studi sebelumnya masih berfokus pada populasi tertentu, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi generasi Z pada transisi remaja menuju dewasa awal dengan kompleksitas perkembangan psikososial. Studi sebelumnya umumnya hanya meninjau satu faktor secara terpisah, seperti *self-*

compassion atau keterlibatan ayah, tanpa melihat kemungkinan interaksi keduanya dalam memengaruhi regulasi emosi. Kemudian penelitian yang dilakukan juga lebih banyak berfokus pada wilayah perkotaan besar, sehingga belum banyak yang berfokus pada konteks lokal seperti Karawang yang memiliki karakteristik sosial, ekonomi, serta dinamika keluarga yang berbeda, sehingga diperlukan penelitian yang mengintegrasikan *self-compassion* dan keterlibatan ayah dalam menjelaskan pengaruhnya terhadap regulasi emosi Generasi Z di Karawang.

Berdasarkan uraian di atas, regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang menjadi fokus kajian yang penting. Faktor internal, berupa *self-compassion*, serta faktor eksternal, berupa keterlibatan ayah dalam kehidupan anak, dipertimbangkan sebagai variabel yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu Ha1 diterima dan H01 ditolak, yang mengartikan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang. Kemudian Ha2 diterima dan H02 ditolak, yang mengartikan bahwa terdapat pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang. Selanjutnya, Ha3 diterima dan H03 ditolak, yang bermakna bahwa adanya pengaruh *self-compassion* dan keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang diterapkan dalam kajian ini yaitu kuantitatif desain kausal. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Sahir, 2021). Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan rumus Cohen (204 sampel), karena jumlah populasi pada Generasi Z di Karawang tidak diketahui. Kemudian teknik sampel yang digunakan yaitu *sampling incidental*, dengan cara mencari sampel yang cocok dengan kriteria yang diperlukan berdasarkan bertemu secara insiden atau kebetulan (Sugiyono, 2019). Selanjutnya karakteristik yang diperlukan pada penelitian ini yaitu laki-laki atau perempuan, lahir di tahun 1997-2012, serta berdomisili di Karawang.

Menggunakan 3 skala hasil adopsi yang diantaranya yaitu skala *Emotion Regulation Scale (ERQ)*, mengkaji regulasi emosi yang dikembangkan Gross dan John (2003) dengan aspek penilaian ulang dan penekanan ekspresi emosi. Skala *ERQ* dialih bahasakan oleh Radde dan Nurhikmah (2022), kemudian diadaptasi oleh peneliti. Terdiri dari 10 aitem serta memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,790 - 0,951$. Skala *ERQ* melalui proses uji coba (*try-out*) kepada 68 responden di luar Karawang untuk menguji kembali syarat untuk dapat digunakan dengan berfokus kepada nilai validitas dan reliabilitas yang dihasilkan. Nilai validitas yang dihasilkan yaitu seluruh soal memiliki validitas yang baik karena memenuhi syarat $> 0,3$, serta memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,895$. Soal dibuat dan dibagikan melalui kuesioner menggunakan *Google Form* dan dibagikan secara online ke media sosial. Adapun salah satu contoh soal dari *ERQ* yaitu "Saya mengendalikan emosi dengan

mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar”, dengan 7 alternatif respon jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, netral, agak setuju, setuju, dan sangat setuju.

Kemudian skala *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003) yang terdiri dari aspek mengasihi diri vs menghakimi diri, kemanusiaan universal vs isolasi, dan kesadaran penuh tanpa penghakiman vs overidentifikasi. Skala SCS dialih bahasakan oleh Sugianto dkk. (2020), kemudian diadaptasi oleh peneliti. Terdiri dari 26 aitem serta memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,92$. Dari hasil uji coba (*try-out*), nilai validitas yang dihasilkan yaitu seluruh soal memiliki validitas yang baik karena memenuhi syarat $> 0,3$, serta memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,923$. Adapun salah satu contoh soal dari SCS yaitu “Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.”, dengan 5 alternatif respon jawaban yaitu hampir tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, hampir selalu.

Selanjutnya skala *Reported Father Involvement Scale* (FIS-R) mengukur keterlibatan ayah, dikembangkan Finley dan Schwartz (2004) yang terdiri dari aspek keterlibatan emosi, keterlibatan dalam bantuan nyata, dan keterlibatan dalam memberi arahan. Skala FIS-R dialih bahasakan oleh Alfajati dan Tresnawaty (2024), kemudian diadaptasi oleh peneliti. Terdiri dari 20 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,966$. Dari hasil uji coba (*try-out*), nilai validitas yang dihasilkan yaitu seluruh soal memiliki validitas yang baik karena memenuhi syarat $> 0,3$, serta memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,974$. Adapun salah satu contoh soal dari FIS-R yaitu “Mendamping belajar saat masih kecil.”, dengan 5 alternatif respon jawaban yaitu tidak pernah terlibat, jarang terlibat, terkadang terlibat, sering terlibat, dan selalu terlibat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Data Demografi Responden

Demografi	Frekuensi (N = 204)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	134	65,7%
Laki-laki	70	34,3%
Tahun Lahir		
1. 1997	3	1,5%
2. 1998	7	3,4%
3. 1999	3	1,5%
4. 2000	10	4,9%

5. 2001	12	5,9%
6. 2002	21	10,3%
7. 2003	35	17,2%
8. 2004	40	19,6%
9. 2005	27	13,2%
10. 2006	13	6,4%
11. 2007	11	5,4%
12. 2008	6	2,9%
13. 2009	3	1,5%
14. 2010	3	1,5%
15. 2011	5	2,5%
16. 2012	5	2,5%
Pendidikan		
1. SMP	13	6,4%
2. SMA/SMK/MA	165	80,9%
3. D3/D4	2	1%
4. S1	23	11,3%
5. S2	1	0,5%

Berdasarkan tabel di atas yaitu diperoleh gambaran umum bahwa kontribusi responden pada penelitian ini terdiri dari perempuan sebanyak 134 (65,7%) dan laki-laki sebanyak 70 (34,3%) dengan mayoritas tahun lahir 2004 (19,6%) serta mayoritas jenjang pendidikan terakhir yang ditempuh yaitu pada tingkat SMA/SMK/MA (80,9%).

Tabel 2 Uji Normalitas
One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		204
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.93280042
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.052
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.147
	99% Confidence	Lower
	Interval	Bound

Upper
Bound .156

Sebelum melakukan uji hipotesis untuk membuktikan pengaruh antar variabel, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi klasik menggunakan program SPSS versi 27. Proses pengujian normalitas sebagai salah satu syarat dalam melakukan analisis statistik parametrik yang bertujuan untuk menentukan kelayakan data dalam menguji hipotesis dan pemilihan teknik analisis statistik yang tepat dalam prosedur selanjutnya (Sugiyono, 2019). Dihasilkan nilai signifikansi 0,2000. Nilai signifikansi uji normalitas tersebut dapat diinterpretasikan terdistribusi normal (> 0,05) (Sahir, 2021).

Tabel 3 Linearitas *Self-Compassion*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi * Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	13690.141	69	198.408	1.289	.107
		Linearity	3761.010	1	3761.010	24.427	.000
		Deviation from Linearity	9929.131	68	146.017	.948	.590
	Within Groups		20478.125	133	153.971		
	Total		34168.266	202			

Tabel 4 Linearitas Keterlibatan Ayah

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi * Keterlibatan Ayah	Between Groups	(Combined)	18663.731	66	282.784	2.443	.000
		Linearity	8197.467	1	8197.467	70.819	.000
		Deviation from Linearity	10466.264	65	161.019	1.391	.055
	WITHWithin Groups		15858.014	137	115.752		
	Total		34521.745	204			

Setelah melakukan uji normalitas, uji linearitas dilakukan dalam mengetahui hubungan antar faktor dan konsistensi perubahan variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2019). Dari uji linearitas di atas, dihasilkan bahwa signifikansi *linearity* sebesar 0,000 dari hasil kedua variabel bebas pada variabel terikat. Dari hasil uji linearitas, dapat diinterpretasikan bahwa data berdistribusi linear karena nilai tersebut di bawah standar linearitas ($< 0,05$) (Sahir, 2021).

Tabel 5 Analisis Regresi Linear Berganda (Uji Parsial)

Coefficients ^a					
Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
Model	B	Std. Error			
1 (Constant)	9.434	2.502		3.771	.000
Self-compassion	.424	.039	.647	10.764	.000
Keterlibatan Ayah	.069	.037	.113	1.881	.000

Pada analisis regresi linear berganda, uji pada masing-masing variabel bebas kepada variabel terikat dilakukan dalam membuktikan dugaan sementara (Sugiyono, 2019; Sahir, 2021). Dihasilkan variabel X1 (0,000) serta X2 (0,000). Menurut Shoffa dkk. (2025) menyatakan bahwa dapat disimpulkan adanya pengaruh yang positif. Selanjutnya jika ditinjau dari nilai *unstandardized coefficients beta*, kedua variabel bebas bernilai positif dengan besarnya pengaruh *self-compassion* (X1) terhadap regulasi emosi sebesar 0,424 serta besarnya pengaruh keterlibatan ayah (X2) terhadap regulasi emosi sebesar 0,069. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat searah serta apabila variabel bebas meningkat, maka variabel terikat akan mengalami peningkatan.

Tabel 6 Analisis Regresi Linear Berganda (Uji Simultan)

ANOVA					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F Sig.
1 Regression		17823.097	2	8911.549	107.267 .000 ^b
Residual		16698.648	201	83.078	
Total		34521.745	203		

Kemudian setelah melakukan uji parsial yaitu dilakukannya uji simultan. Uji simultan dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis secara bersamaan dari beberapa variabel (Sugiyono, 2019). Berdasarkan hasil data di atas, dihasilkan 0,000. Maka dapat diinterpretasikan bahwa X1 dan X2 berpengaruh positif secara

bersamaan, dikarenakan telah memenuhi prasyarat nilai $p < 0,05$ (Shoffa dkk., 2025).

Tabel 7 Uji Koefisien Determinasi Parsial

Variabel	Standardized Coefficients Beta	Koefisien Korelasi	Sumbangan Efektif	R Square
<i>Self-Compassion</i> (X1)	0,647	0,713	46,1	51,6
Keterlibatan Ayah (X2)	0,113	0,487	5,5	
Total			51,6	

Tabel 8 Uji Koefisien Determinasi Simultan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.719 ^a	.516	.511	9.115

Uji koefisien determinasi bertujuan mengetahui kontribusi pengaruh variabel independen kepada dependen. Jika nilai determinasi semakin mendekati 100%, maka pengaruh yang diberikan semakin besar (Sahir, 2021). Dihasilkan bahwa nilai koefisien determinasi pada *self-compassion* sebanyak 0,647 (64,7%) serta keterlibatan ayah 0,113 (11,3%). Kemudian besarnya koefisien determinasi secara keseluruhan berada pada angka 0,516 (51,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan yaitu sebanyak 51,6%, dan sisanya sebanyak 48,4% dapat digambarkan oleh penyebab dan variabel lain.

Tabel 9 Uji Kategorisasi Regulasi Emosi

Frequency		Percent		Valid Percent	umulative Percent
Valid	Rendah	40	19.6	19.6	19.6
	Sedang	70	34.3	34.3	53.9
	Tinggi	94	46.1	46.1	100.0
	Total	204	100.0	100.0	

Tabel 10 Uji Kategorisasi *Self-Compassion*

Frequency		Percent		Valid Percent	umulative Percent
Valid	Rendah	61	29	2.5	29.9
	Sedang	117	57.4	57.4	87.3
	Tinggi	26	12.7	12.7	100.0

Total	204	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Tabel 11 Uji Kategorisasi Keterlibatan Ayah

				Valid Percent	umulative Percent
Frequency		Percent			
Valid	Rendah	74	36.3	36.3	36.3
	Sedang	64	31.4	31.4	67.6
	Tinggi	66	32.4	32.4	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Pada uji kategorisasi, individu dikelompokkan menjadi kelompok yang terpisah dengan berjenjang sesuai dengan yang akan diukur (Azwar, 2017). Dikelompokkan tiga jenjang, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kelompok dengan persentase tinggi yaitu terdapat pada kelompok tinggi variabel regulasi emosi (46,1%), kelompok sedang pada *self-compassion* (57,4%). Serta persentase tinggi pada variabel keterlibatan ayah berada pada kelompok rendah (36,3%).

PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan dalam membuktikan pengaruh *self-compassion* dan keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi Generasi Z di Karawang. Hasil analisis data menggunakan uji parsial pada variabel *self-compassion* terhadap regulasi emosi menghasilkan hipotesis Ha1 diterima dan H01 ditolak, yaitu menunjukkan bahwa adanya pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang. Adapun gambaran dari nilai signifikansi uji parsial ($p = 0,000 < 0,05$), serta memiliki nilai *unstandardized coefficients beta* 0,424. Tingginya tingkat *self-compassion* mengartikan kemungkinan tingginya individu dalam meregulasi emosinya.

Penelitian ini sejalan dengan Octasya dan Antika (2023) pada siswa SMP di Kota Semarang yang menyatakan *self-compassion* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi, serta menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan sumber daya psikologis yang membantu dalam perkembangan pada kematangan usia pra-remaja. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Meilinda dkk. (2024) pada guru anak kerkebutuhan khusus (ABK) di Kota Bandung. Hasil penelitiannya berkontribusi adanya pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi serta menunjukkan peran *self-compassion* sebagai mekanisme koping internal bagi individu dalam mengatasi tekanan emosional yang intens.

Kemudian hasil penelitian uji parsial pada keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi menghasilkan hipotesis Ha2 diterima dan H02 ditolak, yaitu menggambarkan adanya pengaruh X2 terhadap Y pada Generasi Z di Karawang.

Adapun gambaran dari nilai signifikansi uji parsial ($p = 0,000 < 0,05$), serta memiliki nilai *unstandardized coefficients beta* 0,069. Tingginya tingkat keterlibatan ayah mengartikan kemungkinan tingginya individu dalam meregulasi emosinya.

Sejalan dengan temuan Banun dkk. (2025) menemukan peran ayah memiliki peran penting untuk regulasi emosi generasi muda. Keterlibatan ayah yang tinggi dalam pengasuhan, komunikasi, dan dukungan emosional membantu anak belajar mengenali serta mengekspresikan emosinya secara sehat. Ayah berperan sebagai figur panutan yang menunjukkan cara merespons emosi secara konstruktif dan membentuk rasa aman emosional yang menjadi dasar regulasi emosi adaptif. Kemudian temuan Khofifah dkk. (2023) menyatakan peran ayah memiliki peranan penting dalam pengelolaan emosi remaja akhir.

Berdasarkan hasil uji simultan, *self-compassion* dan keterlibatan ayah memiliki peranan penting dalam pengelolaan emosi. Adapun gambaran ini ditandai dengan adanya kriteria yang memenuhi prasyarat dalam proses analisis linear berganda ($p = < 0,05$). Sehingga interpretasi yang dihasilkan yaitu adanya pengaruh *self-compassion* dan keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Karawang, serta hipotesis pada penelitian ini Ha3 diterima dan H03 ditolak. Hubungan pada setiap variabel bersifat searah, jika variabel *self-compassion* (X1) dan keterlibatan ayah (X2) memiliki peningkatan, maka variabel regulasi emosi (Y) juga akan meningkat.

Di antara kedua variabel bebas di atas, *self-compassion* memiliki pengaruh yang lebih besar yaitu memiliki nilai Beta 0,424 serta keterlibatan ayah sebesar 0,069. Pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi cenderung lebih dominan, karena *self-compassion* lebih berkaitan dalam mengelola tekanan emosional secara adaptif (Meilinda dkk., 2024). Sebaliknya, keterlibatan ayah menggambarkan bahwa suasana emosional dalam keluarga memengaruhi pembentukan karakter dan regulasi emosi anak melalui proses observasi dan penyerapan emosi dari lingkungan sosial (Morris dkk. dalam Khofifah dkk., 2023).

Pada hasil uji determinasi, diketahui bahwa besarnya pengaruh pada koefisien determinasi pada variabel *self-compassion* (X1) sebesar 46,1% dan keterlibatan ayah (X2) sebesar 5,5%. Serta besarnya pengaruh yang dihasilkan secara keseluruhan dengan presentase 51,6%, dan sisanya sebanyak 48,4% dapat digambarkan oleh penyebab dan variabel lain.

Ditinjau berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, responden mengalami kategorisasi regulasi emosi yang tinggi dengan jumlah responden sebanyak 94 (46,1%). Diikuti dengan kategori sedang 70 (34,3%), serta kategori rendah 40 (19,6%). Perkumpulan banyaknya responden memiliki regulasi emosi yang tinggi. Sejalan dengan teori Wijaya dan Jannah (2021) bahwa individu yang memiliki regulasi kategori tinggi cenderung terhindar dari perilaku menyimpang serta berperilaku adaptif dalam menyesuaikan diri secara positif dengan lingkungan seperti suka menolong, bekerja sama, serta membangun pertemanan yang sehat.

Dari hasil kategorisasi pada variabel *self-compassion* (X1) dihasilkan bahwa

sebanyak 61 (29%) responden berada pada tingkat rendah, 117 (57,4%) pada tingkat sedang, serta 26 (12,7%) pada tingkat tinggi. Mayoritas jumlah tertinggi pada kategorisasi ini yaitu berada pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 117 responden dengan persentase 57,4%. Temuan yang dihasilkan Zulfa dan Prastuti (2020) menjelaskan bahwa individu dalam tingkat *self-compassion* sedang memiliki pemahaman serta penerimaan yang cukup atas ketidaksempurnaan dirinya. Individu memaknai ketidaksempurnaan sebagai tantangan hidup seluruh individu dengan diiringi kestabilan emosi yang diimplementasikan. Sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Arsita (2019) bahwa individu yang memiliki *self-compassion* sedang cenderung dapat memahami serta peduli terhadap diri sendiri. Individu juga cukup memberikan kenyamanan dan cukup dapat melakukan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan ketidaksempurnaan.

Dari hasil kategorisasi pada variabel keterlibatan ayah (X2) dihasilkan bahwa sebanyak 74 (36,3%) responden berada pada tingkat rendah, 64 (31,4%) pada tingkat sedang, serta 66 (32,4%) pada tingkat tinggi. Mayoritas jumlah tertinggi pada kategorisasi ini yaitu berada pada tingkat rendah, yaitu sebanyak 74 responden dengan persentase sebesar 36,3%. Temuan yang dihasilkan Forehand (Suhandra dkk., 2024) menjelaskan bahwa individu memiliki keterlibatan ayah yang rendah mengalami kurang optimalnya perkembangan dalam kognitif seperti turunnya prestasi pada bidang akademik. Diperkuat oleh Lamb (Ragita & Fardana, 2021) menjelaskan kontribusi peran ayah dapat menghasilkan perkembangan positif dalam ranah kognitif, emosional, dan adaptasi hubungan anak dengan ayah.

Dalam penelitian ini hanya mengukur pengaruh *self-compassion* dan keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi tanpa mempertimbangkan penyebab-penyebab lain dalam memengaruhi pengelolaan emosi. Penelitian mendatang diharapkan dapat menguji penyebab dari variabel lainnya agar mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terkait dinamika yang terjadi pada Generasi Z di Karawang, dan dapat memberikan pemahaman yang praktis serta merancang intervensi yang lebih adaptif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menggambarkan *self-compassion* dan keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi, dengan semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan keterlibatan ayah, maka semakin besar kemungkinan Generasi Z dalam meregulasi emosinya. Mayoritas generasi Z di Karawang mengalami *self-compassion* yang sedang dan keterlibatan ayah yang rendah. Hasil ini memiliki dampak penting terhadap pengelolaan emosi.

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi Generasi Z di Karawang untuk lebih aktif melatih *self-compassion* melalui penerimaan diri yang positif serta

berinisiatif membangun komunikasi proaktif dengan orang tua. Peran ayah diharapkan meningkatkan kedekatan emosional dan menyediakan ruang aman bagi anak dalam mengekspresikan emosi, serta tidak fokus hanya pada materi. Pada penelitian mendatang, diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang relevan seperti pola asuh orang tua, interaksi teman sebaya, serta kualitas hubungan dengan saudara kandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajati, F. S., & Tresnawaty, Y. (2024). Hubungan father involvement selama masa kanak-kanak dengan emotional well-being pada dewasa awal. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1807–1817. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6226>
- Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme pengendalian emosi dalam bimbingan dan konseling. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.112>
- Ariyati, T., & Zaidah, V. M. (2024). Dampak psikologis ayah terhadap perkembangan anak usia dini. *Khazanah Pendidikan*, 18(1), 110. <https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.21220>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Banun, J. S., Aurora, A., Larasati, A. M., Manurung, I. H., & Hastuti, R. (2025). Pengaruh keterlibatan ayah dengan regulasi emosi GEN Z. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 451-461. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.5321>
- Citrawati, N., K. (2024). *Perkembangan emosi remaja*. Jawa Tengah : PT. Media Pustaka Indo.
- Farhan, & Assifa/ (2023. December 19). Polisi tetapkan 1 tersangka kasus tawuran yang tewaskan pelajar di Karawang. *Kompas.com/regional*. <https://bandung.kompas.com/read/2023/12/19/205631078/polisi-tetapkan-1-tersangka-kasus-tawuran-yang-tewaskan-pelajar-di-karawang>
- GoodStats. (2023). Sensus BPS: saat ini Indonesia didominasi oleh Gen Z. Diakses pada 1 Oktober 2025, dari <https://data.goodstats.id/statistic/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv>
- Husna, M.T., Resa, S.R., & Raffles, F. (2025). Keterlibatan ayah dalam pengasuhan pada anak yang berhadapan dengan hukum. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 16(2), 131–145. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11802>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Khofifah, A. N., Musawwir, M., & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh father involvement terhadap regulasi emosi remaja akhir di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 56-64. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2043>

- Koenig, J., Farhat, L. C., & Bloch, M. H. (2025). From adolescence into young adulthood—the importance of a longitudinal perspective across development in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66(1), 1-3.
- 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, AppliedArt, Research Humanism)*, 23(1), 184-190. <https://doi.org/10.37278/insearch.v23i1.933>
- Nurshabrina, M. F., & Dariyo, A. (2024). Gambaran regulasi emosi remaja laki-laki yang mengalami fatherless. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46601-46610
- Nurwahidah, N., Sitasari, N. W., & Kristiyani, V. (2021). Hubungan antara strategi regulasi emosi dengan perilaku bullying pada remaja di DKI Jakarta. *JCA of Psychology*, 2(04).
- 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>.
- Pratama, R. C. (2025). Kesejahteraan psikologis Gen Z : evaluasi hubungan media sosial, self-image dan resiliensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 9489 – 9497.
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas kontrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Ragita, S. P., & Fardana, N. A. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417-424.
- Rahayu, P. P., Irsyadiyah, A. U., Fitriyatinur, Q., & Indiarti, P. T. (2022). Pemberian edukasi kepada masyarakat tentang Generasi Z dan keunikannya. *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6, 21-32.
- Rahma, D. N., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Meningkatkan regulasi emosi dengan mengurangi deindividuasi pada Gen Z dalam mencegah perilaku hate speech pada media sosial. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- 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>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Jogjakarta : KBM Indonesia.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development : perkembangan masa-hidup edisi*

ketigabelas jilid I. Jakarta: Erlangga.

- Shoffa, R. B., Ilfi, R., & Purwantini, L. (2025). Hubungan self-compassion dengan regulasi emosi pada mahasiswa. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(2), 272–279. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3684>
- Sholikha, A., Farhan, M. H., Rohim, A., Utma, P. S., Nurullida, A. S., & Muna, N. R. (2025). Intervensi MBCT dalam mengatasi gangguan kecemasan akibat kecanduan media sosial pada Generasi Z: Literatur Review. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 217-229. <https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i3.88>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suhadra, E. W., Gismin, S. S., & Hayati, S. (2024). Gambaran father involvement studi pada ayah di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 229-234. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3673>
- Sya'diyah, H., Hanggarani, N. R., & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan regulasi emosi pada dewasa awal dengan moderate depression. *Mediapsi*, 8(1), 16-27. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>
- Syavira, T., Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2025). Perilaku AGRESIF SISWA SMK: PERAN KELEKATAN ORANG TUA DAN TEMAN SEBAYA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(2).
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 125-135.
- Wijaya, J. A. D. P. S., & Jannah, M. (2021). Perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet Universitas negeri surabaya. *Character Jurnal Penelitian*
- Yanizon, A. (2019). Penyebab munculnya perilaku agresif pada remaja. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 6(1). *Psikologi*, 8(8), 83-89. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41679>
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). Welas asih diri'dan 'bertumbuh': Hubungan self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *Mediapsi*, 6 (1), 71–78.