

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KEMAMPUAN
REGULASI EMOSI PADA REMAJA DALAM
MENGHADAPI FENOMENA *BULLYING***

SKRIPSI



**Oleh:
Mirza Ayu Firmansyah
NIM 22102081**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

ABSTRAK

Pendahuluan : Fenomena *bullying* pada remaja dapat memicu emosi negatif yang berdampak pada kesehatan psikologis. Kemampuan regulasi emosi yang baik diperlukan agar remaja mampu menghadapi tekanan tersebut secara adaptif. *Self-compassion* menjadi salah satu faktor penting yang membantu remaja memahami dan menerima diri ketika mengalami pengalaman negatif. **Tujuan :** Menganalisis korelasi antara tingkat *self-compassion* dengan tingkat regulasi emosi pada remaja dalam menghadapi fenomena *bullying*. **Metode :** Penelitian ini menerapkan pendekatan *cross-sectional* dengan rancangan korelasional. Populasi yang menjadi subjek dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMPN 2 Arjasa, dengan sampel 67 responden. Proses penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *non-probability sampling*, yakni melalui metode *total sampling*. Variabel independennya adalah *self-compassion*, sedangkan variabel dependennya adalah regulasi emosi. Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta analisis bivariat untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji *spearman rank*. **Hasil :** Hasil penelitian didapatkan 46,3% responden memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang, sementara 43,3% responden memiliki kemampuan regulasi emosi dalam kategori sedang. Dari hasil *spearman rank* didapatkan nilai *p-value* yaitu 0,00 yang menunjukkan signifikansi $\leq 0,05$, sehingga H_a diterima. Koefisien korelasi sebesar 0,642 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel yang diteliti. **Kesimpulan :** Analisis yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja ketika menghadapi fenomena *bullying*. Hal ini berarti peningkatan *self-compassion* pada responden berbanding lurus dengan semakin optimalnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi kondisi *bullying*.

Kata Kunci : *Self-compassion*, regulasi emosi, remaja, *bullying*

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan *Self-compassion* dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Remaja dalam Menghadapi Fenomena *Bullying*.

Telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Pada :

Nama : Mirza Ayu Firmansyah

NIM : 22102081

Hari, Tanggal : 02 Maret 2026

Program Studi: Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua penguji,



Prestasianita Putri, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0701088903

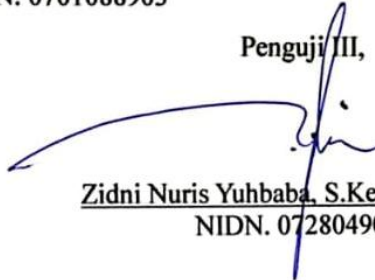
Penguji II,



Kustin S.KM., MM., M.Kes.

NIDN. 070118403

Penguji III,



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0728049001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN. 0719128902