

**WELAS ASIH DIRI DAN REGULASI EMOSI PADA PENDUDUK USIA  
DEWASA AWAL DI KOTA YOGYAKARTA**



**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**OLEH:**

**Candra Neiskarani**

**19107010009**

**Dosen Pembimbing:**

**Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi.,M.A., Psi**

**197509102005012003**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-6314/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2024

Tugas Akhir dengan judul : Welas Asih Diri dan Regulasi Emosi pada Penduduk Usia Dewasa Awal di Kota Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : CANDRA NEISKARANI  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010009  
Telah diujikan pada : Rabu, 11 Desember 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,  
SIGNED

Valid ID: 6764ec2751a62



Pengaji I

Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6763e029cae1



Pengaji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 67651a1aa8e3



Yogyakarta, 11 Desember 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6768c3b2ed1fc

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Candra Neiskarani  
NIM : 19107010009  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi karya orang lain

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 06 Desember 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



Candra Neiskarani

19107010009

## **NOTA PEMBIMBING SKRIPSI**

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp :-

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

***Assalamualaikum Wr.Wb***

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing bependapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Candra Neiskarani

NIM : 19107010009

Judul Skripsi : Welas Asih Diri dan Regulasi Emosi Pada Penduduk Usia Dewasa Awal di Kota Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

***Wassalamualaikum Wr. Wb***

Yogyakarta, 06 Desember 2024

Pembimbing



**Dr.Raden Rachmy Diana, S.Psi.,M.A.,Psi,**  
NIP. 197509102005012003

## MOTTO

*“Hidupmu tidak akan berubah sampai kamu berubah”*

~ Jim Rohn ~

*“Kekhawatiran tidak menghilangkan masalah di hari esok, namun selalu menghilangkan kedamaian di hari ini.”*

~ Anonim ~

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*

~ (Q.S Al-Baqarah: 286) ~



## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

*Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Sebagai bentuk terimakasih yang takterhingga, tulisan ini penulis persembahkan untuk:*

### **ALMAMATER**

*Prodi Psikologi*

*Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora*

*Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*

### **DOSEN PEMBIMBING**

*Ibu Dr.Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A.,Psi.*

### **KELUARGA**

*Keluarga Tercinta yang telah memberikan dukungan dan bersamaai penulis dari awal hingga sampai saat ini*

### **TEMAN SEPERJUANGAN**

*Teman-teman psikologi Angkatan 2019 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*



## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang senantiasa selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sholawat serta salam tak lupa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menjadi makhluk yang berakh�ak.

Atas pertolongan dan kemudahan yang diberikan Allah SWT kepada penulis serta berbagai dukungan dari orang-orang terdekat, akhirnya proses penulisan skripsi dapat penulisselesaikan. Skripsi dengan judul “Welas Asih Diri dan Regulasi Emosi Pada Penduduk Dewasa Awal di Kota Yogyakarta” telah diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S. Psi).

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan S.Ag.,M.A.,M.Phil.,Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Ibu Dr.Raden Rachmy Diana, S.Psi.,M.A.,Psi. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah selalu sabar dan penuh hangat memberikan bimbigan dan pengarahan kepada penulis, sehingga tugas akhir dapat diselesaikan dengan baik
6. Bp Very Julianto, M.Psi Selaku Penguji 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang sudah disusun menjadi lebih berkualitas

7. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi Selaku Pengaji 2 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang sudah disusun menjadi lebih berkualitas
8. Seluruh Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini
9. Segenap Partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi sumber data dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua yang saya sayangi Bapak Joko Waluyo, Ibu Roh Pujining Setya Rini dan Ibu Woro Achirieanawati, Adik-adik saya Joena Al-Farizi, Kesya Gayatri Santi Dewi, dan Mutiara Putri Julian yang telah memberikan do'a, dukungan, cinta, dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Almh. Ibu Zulaikah, Terimakasih sudah menjadi sosok ibu dan rumah bagi penulis, selamat beristirahat dalam damai.
12. Achmad Mubayyin, terimakasih untuk sudah selalu ada dan sigap, terimakasih atas banyak waktu, rasa cinta dan rasa aman serta rangkulanku dikala muncul sebuah keputusasaan.
13. Kepada Saudara tak sedarah saya, Nadiah Sekar Maharani dan Luthfina Wening Arum, terimakasih sudah menjadi *support system* yang sangat baik di banyak perjalanan penulis, terima kasih untuk telinga yang selalu mendengar dan jiwa yang ada untuk saling beriringan.
14. Teman-teman seperbimbingan saya Nida, Farah dan teman-teman lainnya sudah saling membantu satu sama lain jika ada kesulitan.

15. Teman-teman Psikologi A dan teman-teman psikologi Angkatan 2019 yang telah berjuang bersama, semoga bisa mencapai pencapaian sesuai yang diinginkan

Yogyakarta, 07 Desember 2024



Candra Neiskarani

19107010009



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	7
C. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis .....	8

D. Keaslian Penelitian.....	8
a. Keaslian Topik .....	17
b. Keaslian Teori .....	17
c. Keaslian Alat Ukur.....	17
d. Keaslian Subjek.....	18
<b>BAB II .....</b>	<b>19</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>19</b>
A. Regulasi Emosi.....	19
1. Definisi Regulasi emosi .....	19
2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi .....	20
3. Faktor – Faktor Regulasi Emosi.....	22
B. Welas Asih Diri.....	26
1. Definisi Welas Asih Diri.....	26
2. Aspek – Aspek Welas Asih Diri .....	27
C. Dewasa Awal .....	29
D. Dinamika Hubungan Welas Asih Diri dan Regulasi Emosi Pada Penduduk.....	30
Usia Dewasa Awa di Kota Yogyakarta.....	
E. Hipotesis.....	33
<b>BAB III.....</b>	<b>34</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian.....	34

B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional.....	34
a. Regulasi Emosi .....	34
b. Welas Asih Diri.....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
a. Populasi Penelitian.....	36
b. Sampel Penelitian.....	36
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	37
a. Skala Regulasi Emosi.....	37
b. Skala Welas Asih Diri.....	38
F. Validitas, Seleksi aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur .....	39
a. Validitas Alat Ukur .....	39
b. Seleksi Aitem .....	39
c. Reliabilitas Alat Ukur .....	39
G. Metode Analisis Data.....	40
a. Uji Asumsi .....	40
b. Uji Hipotesis.....	41
<b>BAB IV .....</b>	<b>42</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Orientasi Kancah.....	42
B. Persiapan Penelitian .....	47
C. Pelaksanaan Penelitian .....	47
D. Hasil Penelitian .....	48

a.	Deskripsi Partisipan Penelitian .....	48
b.	Deskripsi Statistik .....	50
c.	Uji Asumsi Klasik .....	52
d.	Uji Hipotesis.....	52
E.	Pembahasan.....	56
<b>BAB V.....</b>		<b>61</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>61</b>
A.	KESIMPULAN .....	61
B.	SARAN .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>63</b>



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2 Blue Print Skala Regulasi Emosi .....	37
Tabel 3 Blue Print Skala Welas Asih Diri .....	38
Tabel 4 Jumlah penduduk dan sebaran penduduk Kota Yogyakarta .....	42
Tabel 5 Sebaran aitem gugur skala regulasi emosi .....	45
Tabel 6 Penomoran ulang skala regulasi emosi .....	46
Tabel 7 Sebaran aitem skala welas asih diri.....	46
Tabel 8 Demografi sebaran responden berdasarkan usia.....	48
Tabel 9 Demografi sebaran responden berdasarkan kecamatan di Kota Yogyakarta.....	49
Tabel 10 Demografi sebaran responden berdasarkan jenis kelamin .....	49
Tabel 11 Deskripsi Analisis Statistik .....	50
Tabel 12 Kategorisasi Regulasi Emosi .....	51
Tabel 13 Kategorisasi Welas Asih Diri.....	52
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 15 Hasil Uji Lineritas.....	54
Tabel 16 Hasil Uji Korelasi.....	55
Tabel 17 Hasil Summary.....	56

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Histogram Hasil Uji Normalita.....53

Gambar 2 Scatterplots hasil uji linearitas.....54



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Skala Uji Coba Regulasi Emosi.....	68
Lampiran 2 Skala Penelitian Regulasi Emosi .....	69
Lampiran 3 Skala Penelitian Welas Asih Diri .....	69
Lampiran 4 Tabulasi Data Uji Coba Skala Regulasi Emosi .....	72
Lampiran 5 Output Seleksi Aitem dan Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	75
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi.....	76
Lampiran 7 Tabulasi Data Welas Asih Diri.....	88
Lampiran 8 Uji Asumsi .....	100
Lampiran 9 Uji Hipotesis .....	100
Lampiran 10 Lembar Persetujuan .....	101
Lampiran 11 Studi Pendahuluan .....	102
Lampiran 12 Biografi Penulis .....	104

**Hubungan Welas Asih Diri dan Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal  
di Kota Yogyakarta**

**Candra Neiskarani**

**19107010009**

**INTISARI**

Fase dewasa awal dianggap sebagai fase yang paling produktif dan memiliki ketegangan emosional yang tinggi, dimana kemampuan regulasi emosi sangat diperlukan dalam hal ini, regulasi emosi yang buruk akan memberikan dampak yang buruk pula bagi individu maupun lingkungannya, welas asih diri menjadi salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi, baiknya individu dalam memberikan welas asih pada dirinya dianggap akan memengaruhi bagaimana individu tersebut meregulasi emosinya. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah 303 subjek terdiri dari 151 laki-laki 152 perempuan usia dewasa awal di Kota Yogyakarta. Metode pengambilan sampel dengan *non-probability sample*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala regulasi emosi dan skala welas asih diri, selanjutnya dianalisis dengan uji korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif antara welas asih diri dengan regulasi emosi, dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sumbangan efektif welas asih diri terhadap regulasi emosi sejumlah 65%. Hasil ini memberikan implikasi bahwa regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan welas asih diri yang baik

Kata kunci : Welas Asih Diri, Regulasi Emosi, Dewasa Awal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

***The Relationship between Self-Compassion and Emotion Regulation in Early Adults in Yogyakarta City***

**Candra Neiskarani**

**19107010009**

**ABSTRACT**

*The early adult chapter is considered to be the most productive chapter and has high emotional tension, where the ability to regulate emotions is needed in this case, poor emotion regulation will also have a bad impact on individuals and their environment, self-compassion is one of the factors that influence emotion regulation, the good individual in giving compassion to himself will be considered to affect how the individual regulates his emotions. The method used is correlational quantitative research with a total of 303 subjects consisting of 151 men and 152 women of early adult age in Yogyakarta City. The sampling method was non-probability sample. The measuring instruments used are the emotion regulation scale and the self-compassion scale, which were then analyzed with Pearson's product-moment correlation test. The results showed a positive significant relationship between self-compassion and emotional regulation, with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The effective contribution of self-compassion to emotion regulation is 65%. This result implies that emotion regulation can be improved with good self-compassion.*

*Keywords:* *Self-Compassion, Emotion Regulation, Early Adulthood*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam rentan perkembangan manusia, fase dewasa awal dianggap sebagai fase yang paling produktif dan memiliki ketegangan emosional yang tinggi (Jose, 2010). Menurut Santrock (2012) istilah dewasa awal kini populer digunakan untuk mendefinisikan perkembangan individu rentang usia 18 hingga 25 tahun. Fase ini merupakan fase peralihan dari fase remaja menuju fase dewasa, fase ketergantungan menuju fase dimana individu dituntut untuk mampu mandiri dan berdiri diatas kakinya sendiri (Kartikasari & Ariana, 2019).

Menyesuaikan diri diusia dewasa awal dengan begitu banyak tugas perkembangan yang harus diselesaikan tentu bukanlah hal yang mudah, hal ini sangat berbeda dengan masa remaja yang penuh dengan kebebasan, kemudian hal tersebut berubah saat memasuki masa dewasa awal yang penuh dengan tanggung jawab dan kemandirian. Fase ini juga yang nantinya akan menentukan arah langkah bagaimana individu dewasa awal akan membawa dirinya difase selanjutnya, peran apa yang akan ia lakukan dan tujuan apa yang akan ia capai (Jose, 2010). Selain proses peralihan yang mengharuskan dewasa awal mampu menyesuaikan diri, dewasa awal juga dihadapkan dengan berbagai tekanan dan konflik dalam kehidupan, baik dari internal, keluarga, maupun lingkungan sosialnya.

Fase ini juga dipenuhi dengan berbagai krisis, seperti kebingungan menghadapi tanggung jawab baru, kekhawatiran tentang masa depan yang belum pasti, dinamika hubungan asmara, persoalan dalam karier (termasuk rasa takut akan ketidakberhasilan di hadapan rekan-rekan yang lebih sukses, serta penyesalan karena tujuan belum tercapai), kebutuhan akan waktu sendiri atau bersama teman tertentu, dan tantangan-tantangan lainnya (Sya'diyah et al., 2022). Produktifnya masa dewasa awal ini menjadikan individu sering kali rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena

berbagai tekanan yang mereka hadapi. Menurut Riyati & Wibowo (2023) hal-hal demikian menjadi salah satu pemicu timbulnya stres pada tahap usia dewasa awal, semakin meningkatnya ambisi, impian, dan keinginan pribadi juga dapat meningkatkan tingkat kelelahan fisik dan mental yang menghasilkan stres, kemudian beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya stres pada individu seperti kecerdasan emosi, spiritualitas, regulasi emosi dan beberapa hal lainnya. Lahirnya stres juga akan memberikan dampak yang lebih serius seperti kecemasan, depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya (Rivaldi, 2024).

Hasil penelitian dari Mental Health Foundation pada tahun 2018 terhadap 4.619 responden di Inggris menunjukkan bahwa orang-orang pada fase awal dewasa biasanya mengalami stres lebih sering dan dengan konsekuensi yang lebih besar. Pada tahun 2018 hasil riset kesehatan dasar (Risksesdas) yang dilakukan 5 tahun sekali ini menunjukkan bahwasannya D.I.Yogyakarta mengalami peningkatan signifikan dalam kasus kesehatan mental, jika pada tahun 2013 angka gangguan kesehatan mental di Daerah Istimewa Yogyakarta masih 2,3 per mil, pada tahun 2018 angka gangguan kesehatan mental naik mencapai 10 per mil.

Kasus-kasus seperti diatas dapat terjadi akibat banyak faktor salah satunya dikarenakan individu kurang atau tidak mampu mengelola stimulus emosi negatif yang ia miliki sehingga hal demikian menjadi sebuah krisis emosional bagi dirinya, individu yang mengalami krisis dan tidak dapat mengatasinya bisa berpengaruh pada ketidakstabilan emosi (Dzulfikri & Affandi, 2023). Ketidakstabilan emosi pada individu sendiri akan memberikan pengaruh pula kepada berbagai hal seperti pengambilan keputusan dan respon emosi sebagai reaksi atas suatu situasi (Lerner et al., 2015). Sebagaimana diterangkan diatas bahwasannya regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi timbulnya stres dan gangguan yang lebih serius, maka dari itu pengaturan terhadap emosi atau juga yang biasa disebut dengan regulasi emosi sangat dibutuhkan dalam hal ini.

Regulasi emosi merupakan upaya untuk mengontrol emosi seseorang. Saat seseorang mengekspresikan emosinya, regulasi dapat terjadi dengan meningkatkan, mengurangi, atau menahan perilaku emosional agar tidak berlebihan dan melampaui batas. Individu tidak hanya mengalami emosi, melainkan perlu mengelolanya, yang berarti mereka harus mengambil tanggung jawab dan menerima hasil dari tindakan emosional tersebut (Kartikasari & Ariana, 2019). Dalam pengertian lain, regulasi emosi merupakan sebuah strategi atau langkah mempertahankan suatu emosi dengan bagaimana emosi itu dialami dan kemudian diekspresikan secara sadar maupun tidak (Mauss et al., 2007). Selain itu regulasi emosi juga merupakan suatu aspek penting dalam hidup seseorang, yaitu kemampuan dalam adaptasi atau kemampuan adaptif dengan banyak kondisi tak terduga sekalipun (H. K. & Basavarajappa, 2017). Indikator yang menunjukkan bahwa individu memiliki regulasi emosi yang baik ditunjukkan dengan kemampuannya dalam merespon setiap stimulus emosi dengan tepat (Marie-Line Bosse, Marie Josèphe Tainturier, Sylviane Valdois, 2007).

Kemampuan mengelola emosi bergandengan dengan pertahanan individu terhadap gangguan depresi ataupun kecemasan, baik buruknya individu dalam mengelola emosi ketika hadirnya ketakutan, kesedihan, atau masalah-masalah emosi lainnya sangat dipengaruhi dengan pengelolaan emosi ini (Gross, Richards & John, 2006; Santrock, 2007). Terdapat berbagai penjelasan mengenai bagaimana sebetulnya regulasi emosi ini bekerja, regulasi emosi memiliki beberapa strategi, strategi emosi dapat dibagi menjadi dua sistematis yaitu anteseden dan respon (Purnamaningsih, 2017). Strategi anteseden terfokus pada apa yang terjadi sebelum stimulus emosi didapatkan seperti dengan 1) pilih dan pilah situasi, 2) modifikasi ulang situasi, 3) penyebaran pada perhatian, 4) perubahan pada proses kognitif. Sedangkan pada respon adalah bagaimana pengalihan emosi itu dikelola setelah adanya stimulus emosi yang diterima (Purnamaningsih, 2017).

Harley (2019) juga menggambarkan bahwa pengaturan emosi atau regulasi emosi memiliki dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *cognitive reappraisal* adalah pendekatan adaptif dalam mengelola emosi dengan memeriksa kembali situasi yang memicu stres dari perspektif yang berbeda, dengan tujuan mengurangi tingkat emosi negatif yang dialami. Sebagai contoh, seseorang yang merasa gugup saat melakukan wawancara kerja dapat mencoba memandang wawancara sebagai kesempatan untuk mengenal perusahaan lebih baik, sehingga mengurangi rasa cemasnya (Gross, J., & Jazaieri, 2014). Sementara itu, *expressive suppression* adalah cara untuk mengendalikan respon emosional dengan menahan ekspresi emosi secara fisik, seperti menahan senyum saat merasa cemas. *Expressive suppression* termasuk dalam strategi yang berfokus pada respons, karena berfungsi untuk mengelola ekspresi emosi setelah emosi tersebut muncul (Gross, J., & Jazaieri, 2014).

Kemampuan seseorang dalam mengevaluasi situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional merupakan indikator dari kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Dengan demikian, seseorang dapat menghindari tindakan yang keliru dan berpotensi merugikan baik diri sendiri maupun orang lain (Papalia, 2008). Pengelolaan emosi yang baik berpotensi baik membawa individu dewasa awal lebih terkontrol dan produktif dengan baik dalam kesehariannya.

Kesulitan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan seseorang merasa tidak dapat mengatasi situasi yang penuh tekanan dan konflik. Akibatnya, individu rentan mengalami stres yang kemudian mendorong mereka untuk mencari pelarian dengan melakukan tindakan-tindakan negatif, bahkan destruktif (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Adanya perilaku destruktif yang dilakukan oleh individu sebagai pelampiasan atas emosi yang dirasanya sudah jelas memperlihatkan kurangnya seseorang dalam mengasihi dirinya sendiri, hal ini akan sangat memberikan pengaruh pada bagaimana respon seseorang ketika mendapat suatu tekanan (Neff, 2003).

Tidak se-ekstrem hingga melukai diri bahkan sampai pada perihal bunuh diri, sederhananya ketika seseorang kurang dalam mengasihi dirinya sendiri mungkin ia hanya akan menyalahkan dan memojokkan dirinya atas berbagai hal yang menyerangnya, hal seperti ini jika dibiarkan berlanjut akan memancing stimulus-stimulus tekanan yang dapat menghasilkan dampak negatif seperti stress dan lain sebagainya. Kembali pada pembahasan diatas mengenai regulasi emosi, bagaimana seseorang mampu mengeluarkan emosi yang dirasa dengan tepat sangatlah penting. Menurut (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) regulasi emosi sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gender, usia, pola asuh orang tua, lingkungan, proses kognitif, kepribadian, dan juga Welas asih diri atau disebut dengan Welas asih diri. Mengasihi diri sendiri atau Welas asih diri memiliki peran penting pada proses pengolahan emosi tersebut, sehingga tidak ada yang dikorbankan dalam proses ini (diri sendiri sebagai pelampiasan)(Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Welas asih diri atau yang biasa disebut Welas asih diri merupakan sebuah sifat dimana individu memberikan perhatian dan kasih untuk dirinya sendiri ketika menghadapi suatu situasi tekanan atau kesulitan dalam hidupnya, serta mampu memberikan persepsi positif pada setiap persoalan yang dihadapinya (Neff, 2007). Welas asih diri sendiri memiliki fungsi sebagai cara adaptif untuk mengelola emosi dengan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, seperti kasih sayang dan perhatian terhadap diri sendiri (Akin, 2010). Peneliti mengaitkan kedua konsep ini karena percaya bahwa untuk mengatasi emosi negatif, individu dewasa awal perlu memberikan perhatian pengertian pada dirinya sendiri dikala menghadapi tekanan ataupun masalah.

Kemudian dengan memiliki sikap welas asih pada diri sendiri atau disebut juga Welas asih diri mampu menjadi langkah awal untuk mengantisipasi emosi negatif dan menghindari dampak yang merugikan (Neff, 2003). Welas asih diri adalah kemampuan individu dalam memahami

penderitaan dan kegagalan tanpa adanya kritik, menyadari bahwa ini merupakan bagian dari pengalaman manusiawi pada umumnya dan menerima situasi sulit dengan penuh kesadaran (Neff, 2003).

Dewasa awal yang memiliki tingkat belas kasihan terhadap diri yang tinggi biasanya lebih mampu mengurangi risiko stres dan depresi karena mereka dapat menerima diri sendiri dengan pemahaman dan perhatian, yang mendukung mereka dalam menghadapi tekanan (Neff, 2009). Sama halnya yang dikonsepkan oleh Neff dan Germer (2013) yang menyatakan bahwanya Welas asih diri berkaitan dengan nilai hidup yang tinggi, tingkat kecerdasan emosi yang baik, serta mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan ketakutan yang tidak tepat.

Welas asih diri dipandang sebagai sebuah pendekatan yang bijak dalam mengatasi situasi emosional yang tidak mudah. (Neff, 2003) karena individu dengan Welas asih diri yang baik cenderung tidak terjerat dalam pemikiran berulang tentang kejadian yang memicu emosi negatif dan tidak menekan emosi mereka. Hal semacam ini juga sejalan dengan konsep regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004), yang mana kemampuan individu untuk tetap fokus dan berperilaku adaptif meskipun mengalami emosi negatif. Dengan adanya Welas asih diri, individu dewasa awal mampu untuk lebih meminimalisir pengaruh emosi negatif dan dapat berperilaku adaptif. Selain itu, Welas asih diri juga merupakan bagian dari regulasi diri, yang melibatkan pemahaman dan welas asih terhadap diri sendiri.

Beberapa penelitian terdahulu juga telah dilakukan guna melihat keterhubungan antara Welas asih diri dan regulasi emosi, seperti pada penelitian Hasmarlin, 2018, kemudian Hasmarlin dan Himaningsih (2019) dengan tema yang sama yaitu Welas asih diri dan regulasi emosi, namun dalam penelitian ini memiliki subjek yang berbeda yaitu individu dengan usia remaja, dimana hasil yang ditunjukkan ialah bahwa regulasi emosi dan Welas asih diri memiliki korelasi yang saling mempengaruhi, kemudian penelitian

dari (Wulandari,2017) mengenai hubungan Welas asih diri dan regulasi emosi pada penderita diabetes melitus.

Dari beberapa penelitian diatas ketiganya memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara Welas asih diri dengan regulasi emosi. Sebagaimana pada latar belakang penelitian diatas dan dikuatkan oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwasannya regulasi emosi menjadi salah satu akar permasalahan yang dialami beberapa individu dewasa awal, selain itu juga melihat betapa urgensinya regulasi emosi pada diri individu dewasa awal, agar regulasi emosi ini dapat lebih mampu disosialisasikan hingga pemahaman masyarakat lebih dalam mengenai hal ini, sehingga hal-hal tak diinginkan yang merupakan dampak dari buruknya regulasi emosi dapat diminimalisir.

Kemudian dengan melihat bahwasannya Welas asih diri memiliki beberapa aspek yang dapat dikaitkan dengan variabel regulasi emosi, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk melihat adakah keterhubungan antara regulasi emosi dan Welas asih diri pada individu dewasa awal lebih lanjut dengan situasi terkini dan dengan tetap melihat pada penelitian terdahulu dilakukan dan teori terkait dalam tema penelitian ini. Dimana Regulasi emosi menjadi variabel terikat Welas asih diri menjadi variabel bebas dalam penelitian ini.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat adakah keterhubungan antara Welas asih diri dengan Regulasi Emosi pada Penduduk Usia Dewasa Awal di Kota Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Harapan dari penelitian ini ialah mampu berkontribusi pada pemikiran dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi, terutama dalam Psikologi Pendidikan dan Perkembangan,

yang terfokus pada Welas asih diri dan Regulasi Emosi, terutama pada masa dewasa awal.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Partisipan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait hubungan welas asih diri dan regulasi emosi pada individu usia dewasa awal khususnya di Kota Yogyakarta. Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti sosialisasi, branding dan lain sebagainya. Sehingga partisipan dapat mengetahui pentingnya peran welas asih dalam diri khususnya kaitannya dengan pengelolaan emosi atau yang dikenal dengan regulasi emosi.

### b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca dan masyarakat mengenai welas asih diri sebagai potensi diri untuk dapat mengelola emosi lebih baik lagi.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya sebagai perbandingan dan acuan, serta peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi intervensi lanjutan khususnya terkait tema welas asih diri dan regulasi emosi.

## D. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang telah memfokuskan eksplorasi pada tema Regulasi emosi dan Welas asih diri. Beberapa penelitian terdahulu adalah sebagai berikut :



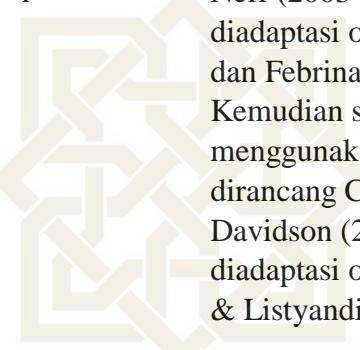
**Tabel 1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih	2019	Penelitian ini menggunakan teori regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004) kemudian <i>Welas asih diri</i> dari Neff (2003)	Kuantitatif Korelasional	skala <i>Welas asih diri</i> dari Neff (2003) dan skala regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004)	398 siswa remaja di SMA N 3,11, dan 12 Pekanbaru	Adanya hubungan antara <i>self compassion</i> dengan regulasi emosi, semakin tinggi <i>Welas asih diri</i> maka semakin tinggi pula regulasi diri pada remaja.

2	Ayu dyah Hapsari, Dwi Nikmah Puspitasari	2022	Teori mengenai <i>Welas asih diri</i> dari Neff, teori regulasi diri oleh Garnefski & Kraaij (2007)	Kuantitatif dengan analisis linear berganda	<p>Skala <i>Welas asih diri</i> yang telah diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020). Alat ukur regulasi diri menggunakan <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)</i> yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi oleh Prastuti et al., (2020).</p> <p>Dan untuk alat ukur kesejahteraan psikologis menggunakan Skala <i>Psychological Well-Being</i> yang digunakan dalam penelitian ini merupakan milik Ryff &amp; Singer yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Eva et al. (2020)</p>	100 Ibu bekerja di Kota Malang	Tidak ditemukan adanya sebuah pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis ibu bekerja, dan tidak terdapat pula hubungan yang signifikan antara <i>Welas asih diri</i> dengan kesejahteraan psikologis ibu bekerja.
---	--	------	---	---	---	--------------------------------	--

---

3	Cleoputri Yusainy, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyas, Baiq Hanny Muthia Husnaini, dan Calvin Octavianus Anggon	2018	Penelitian ini menggunakan teori (Gross & Thompson, 2007) dalam penjelasan mengenai regulasi emosi dan proses didalamnya. Kemudian menggunakan teori (Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006; Yusainy dkk., 2018) untuk menjelaskan tentang konsep <i>mindfulness</i> , kemudian teori (Phan & Sripada, 2013) untuk menjelaskan <i>mindfulness</i> dalam proses regulasi emosi.	Eksperimen dengan <i>randomized mixed-design</i>	instruksi induksi strategi regulasi emosi diadaptasi dan dimodifikasi dari eksperimen sebelumnya (Hofmann, Heering, Sawyer, & Asnaani, 2009; Lalot dkk.2014;Thiruchselvam, Blechert, Sheppes, Rydstrom, & Gross, 2011).	260 Mahasiswa Universitas Brawijaya.	<i>Mindfulness</i> memiliki efektivitas yang sama dengan <i>positive reappraisal</i> dan <i>suppression</i> ketika suatu stimulus yang dihadapkan pada partisipan bersifat positif, sedangkan Efektivitas <i>Mindfullnes</i> menjadi lebih rendah dibanding <i>positiv reappraisal</i> jika dihadapkan dengan stimulus negatif. <i>Mindfullnes</i> juga setara dengan <i>suppression</i> dengan stimulus negatif
---	--	------	---	--	---	--------------------------------------	--

4	Annisa Zahra Kawitri, Bellatrix Dwi Rahmawati, Ratih Arruum Listiyandini, Rina Rahmatika	2019	Teori <i>self Compassion</i> dari Neff dan resiliensi dari Connor dan Davidson (2003)	Kuantitatif Korelasiona l	 <i>Self Compassion Scale</i> (SCS) yang dirancang oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi oleh Listyani dan Febrinabilah (2016). Kemudian skala resiliensi menggunakan skala yang dirancang Connor dan Davidson (2003) dan telah diadaptasi oleh Mujahidah & Listiyandini (2018)	140 Remaja dari 12 panti asuhan yang berada di jakarta dan bekasi.	Semakin tinggi tingkat <i>Welas asih diri</i> yang ada pada remaja semakin tinggi pula resiliensi yang dimilikinya, hal ini menandakan bahwa terdapat korelasi positif antara <i>Welas asih diri</i> dengan resiliensi.
5	Dyah Aprillia Septiyani dan Resnia Novitasari	2017	Santrock ( 2007 ) mengenai emosi remaja dan Neff ( 2003 ) mengenai <i>self compassion</i> dan kecerdasan emosi	Kuantitatif	Skala kecerdasan emosi oleh Salovey dan Mayer (2002) & skala <i>self compassion</i> yaitu <i>Self Compassion Scale</i> dari Neff, (2003)	40 Remaja Tunadaksa di Yogyakarta	Terdapat koreksi positif antara <i>Welas asih diri</i> dengan kecerdasan emosi, semakin baik <i>self- Compassion</i> semakin baik pula kecerdasan emosi individu. Selain itu dalam hal ini, sumbangsih terbesar yang memberikan pengaruh dalam <i>self compassion</i> sendiri

						adalah salah satu aspeknya yaitu <i>self-kindness</i>
6.	Esti Hayu Purnamaningsih	2017	(Pervin & John, 2001) mengenai Kepribadian dan Bruto, 2007 mengenai strategi emosi	Kuantitatif	<i>The Big Five Inventory</i> (BFI) yang diadaptasi kembali oleh Ramdhani, 2012 Dan juga skala Regulasi emosi ERQ dari Bruno, 2007	339 Mahasiswa UGM dengan rentan usia 17-19 Tahun.
7.	Hannah K. Lennarz, Tom Hollenstein, Anna Lichtwarck-Aschoff, Emmanuel	2018	Aldao, 2013 mengenai strategi regulasi emosi dan Gross dan thompson 2007 mengenai regulasi emosi itu sendiri	Kuantitatif	Kuisisioner ESM dari Aldao, 2013 dan CDI dari kovach, 1985	105 Siswa remaja sekolah menengah di dataran Adanya pengaruh intensitas stimulus emosi terhadap regulasi emosi yang dikeluarkan oleh individu. Kemungkinan pula

Kuntsche, and Isabela Granic					rendah belanda	dipengaruhi oleh intensitas dan gender.
8. Chanhee Kim, Hana Ko	2018	Neff 2003 mengenai <i>self Compassion.</i>	Kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Skala <i>Self Compassion</i> dari neff 2003, Skala depresi dari Geriatri 1986, Skala kepuasan hidup dengan <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i> 1985 ,Skala gangguan tidur dengan <i>Insomnia Severity Index 2001</i> (ISI).	215 orang dewasa lanjut usia komunitas senior di seoul, korea selatan	<i>Self compassion</i> memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental, mengurangi kemungkinan gangguan tidur bahkan gangguan kecemasan pada individu lansia.
9. David A. Preece , Kate Petrova , Ashish Mehta , James J. Gross c	2023	Regulasi emosi oleh (Kotor,2003)	Kuantitatif	ERQ oleh (Kotor dan john,2003), ERCI (Preece dkk., 2018a), PAQ (Preece dkk., 2018b),DASS-21 (Lovibond dan Lovibond, 1995	245 Mahasiswa Standfoard amerika serikat dan 508 masyarakat amerika serikat	Data kami menunjukkan bahwa ERQ-S berhasil mempertahankan kekuatan psikometrik ERQ, menghasilkan penilaian ulang kognitif yang kuat dan skor



10	Carolina Cabaços, Antonio MacedM'ario CarneiroMaria Jo˜ao,Brito Ana Paula Amaral Ana, Araújo, Diogo Telles Correia e, Filipa Novais	2023	<i>Welas asih diri</i> dari (Neff,2003), Perfeksionisme (Madagaskar,2019)	Kuantitatif	Skala Perfeksionisme 3 Besar (BTPS;Feher dkk.,2020), Survei Kelelahan Maslach (MBI-SS;Marôco & Tecedeiro, 2009), Berpikir Perseveratif (Ehring dkk., 2011), skala Welas asih diri Versi Portugis (Castilho dkk., 2015)	202 mahasiswa bidang kesehatan dari Universitas Portugal.	Perfeksionisme memiliki andil terhadap timbulnya burnout pada diri mahasiswa, pada penelitian ini <i>Welas asih diri</i> memiliki peran menekan perfeksionisme itu sendiri, sehingga burnout yang mungkin timbul dapat diminimalisir.
----	---	------	---	-------------	---	---	---

e,Paulo  
Vit'oria, Ana

Telma  
Pereira

---



Berdasarkan hasil tinjauan pada penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan adanya persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis saat ini. Baik secara umum pada topik maupun subjek, penelitian ini membahas sebuah topik mengenai hubungan regulasi emosi dan Welas asih diri pada dewasa Awal. Berikut merupakan beberapa persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya:

**a. Keaslian topik**

Topik yang diangkat dalam penelitian ini merujuk pada hubungan regulasi emosi dan Welas asih diri pada usia dewasa awal. Didalamnya meneliti mengenai korelasi antara kedua variabel, bagaimana regulasi emosi dan Welas asih diri saling berhubungan dan bagaimana peran antar kedua variabel ini pada individu di usia dewasa awal. Terdapat kesamaan variabel dengan penelitian sebelumnya oleh (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

**b. Keaslian teori**

Teori yang menjadi rujukan utama dalam penelitian adalah teori Regulasi Emosi dari Gratz and Roemer (2007) serta beberapa pembaruan dari tokoh tersebut mengenai teorinya. Terdapat persamaan teori dari penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan terlebih dahulu (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Sedangkan untuk variabel Welas asih diri peneliti menggunakan teori dari (Neff, 2003) yang juga memiliki persamaan teori pada penelitian (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), (Harning, 2018), (Purnamaningsih, 2017), dan (Giyati & Whibowo, 2023), dan (Sugianto et al., 2020).

**c. Keaslian alat ukur**

Dalam penelitian ini digunakan dua buah skala, yaitu skala regulasi emosi dan skala welas asih diri. Skala regulasi emosi disusun dengan merujuk pada teori aspek (Gratz and Roemer, 2007) dengan mengadaptasi skala penelitian milik (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) yang sebelumnya sudah di *try out* terlebih dahulu, kemudian untuk skala welas asih diri akan dikonstruksikan berdasarkan teori aspek welas asih diri atau *self-compassion* oleh (Neff, 2003)

dan menggunakan skala penelitian hasil terjemahan skala asli welas asih diri atau biasa disebut dengan SCS (*self-compassion scale*) oleh (Neff, 2003) yang dilakukan oleh (Sugianto et al., 2020).

**d. Keaslian subjek**

Pada penelitian ini penulis memilih subjek penduduk dewasa awal berusia 18-25 tahun yang tinggal atau berdomisili di Kota Yogyakarta. Berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh (Hasmarlin, 2019) yang menggunakan subjek individu remaja. Kemudian berbeda pula dengan penelitian (Hapsari & Pusputasari, 2022) dimana dalam penelitiannya subjek yang digunakan yaitu ibu bekerja, berbeda pula dengan penelitian (Sugianto et al., 2020) yang menggunakan mahasiswa didaerah jakarta dalam penelitiannya.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Setelah menyelesaikan seluruh tahapan penelitian, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan yang diambil berdasarkan hasil-hasil yang telah dicapai sepanjang proses penelitian ini :

1. Terdapat hubungan positif antara welas asih diri dan regulasi emosi pada individu dewasa awal di Kota Yogyakarta, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,806 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat welas asih diri pada seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimilikinya, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat welas asih diri seseorang, semakin rendah pula regulasi emosinya. Hal ini juga menunjukkan bahwa derajat korelasi antara regulasi emosi dengan welas asih diri berada di taraf kuat.
2. Welas asih diri memberikan sumbangan efektif sebesar 65% terhadap regulasi emosi individu dewasa awal di Kota Yogyakarta, berdasarkan nilai R square kedua variabel yang sebesar 0,650. Dengan demikian, 65% variabilitas dalam regulasi emosi dapat dijelaskan melalui welas asih diri, sementara 35% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. SARAN**

##### **1. Bagi Partisipan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan antara regulasi emosi dan welas asih diri pada individu dewasa awal di Kota Yogyakarta. Dengan memahami keterkaitan antara kedua variabel tersebut, penelitian ini dapat membantu memberikan informasi sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan welas asih diri di kalangan individu dewasa awal khususnya di Kota Yogyakarta. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan diri

mengenai pentingnya regulasi emosi yang baik.

## **2. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat mengenai pentingnya welas asih diri sebagai potensi diri dalam membentuk regulasi emosi yang baik pada diri individu terutama usia dewasa awal di Kota Yogyakarta. Dengan demikian, masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran akan welas asih diri dengan mengeksplorasi aspek positifnya sebagaimana dijelaskan dalam penelitian ini, serta mengurangi aspek-aspek negatif dalam diri untuk menghadapi tekanan dan masalah dengan memperbaik regulasi emosi pada dirinya.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut faktor-faktor dan variabel bebas lain yang berhubungan dengan regulasi emosi, yang belum dibahas dalam penelitian ini. Faktor internal seperti kecerdasan emosional dan faktor eksternal seperti dukungan sosial lingkungan sekitar yang dianggap peneliti sebagai faktor kuat yang mungkin mempengaruhi regulasi emosi pada individu dewasa awal di Kota Yogyakarta dalam penelitian mendatang. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode eksperimen untuk meningkatkan regulasi emosi dan welas asih diri dalam diri individu

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M., Daud, M., Zainuddin, K., Psikologi, F., Negeri Makassar, U., & Selatan, S. (2021). Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 12–13.
- Akin, A. (2010). *Self-compassion and Loneliness. International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718
- Amalia, M., Daud, M., Zainuddin, K., Psikologi, F., Negeri Makassar, U., & Selatan, S. (2021). Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 12–13.
- Azwar S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi Kedu). Pustaka belajar.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd Ed). NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- 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(2), 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- 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>
- H. K., M., & Basavarajappa. (2017). Cognitive regulation of emotion and quality of life. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 1–10.
- Harning, A. D. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *Skripsi*, 1–135.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Isnaeni, R., & Nashori, H. F. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih

- Diriterhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 147–164. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Marie-Line Bosse, Marie Josèphe Tainturier, Sylviane Valdois. (2007). No Title. *Sciencedirect*, 104(2), 198–230. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cognition.2006.05.009>.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- Oktawirawan, D. H., & Yunanto, T. A. R. (2021). Welas Asih: Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 6(2), 145. <https://doi.org/10.24114/antro.v6i2.17326>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Papalia, D. E. (2008). *Human Development* (edisi ke 9). Kencana prenada media group.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>

Rivaldi, A. Al. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental*. 4.

Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>

Septiyani, D. A., & Novitasari, R. (2017). Peran Self Compassion Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Remaja tunadaksa. *Jurnal Indigenous*, 2(1), 67–76.

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>

Widodo, P. B. (2006). Reliabilitas dan Validitas Konstruk Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 1–9.

Yunita Sari, T., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, 13(3), 345–349.

