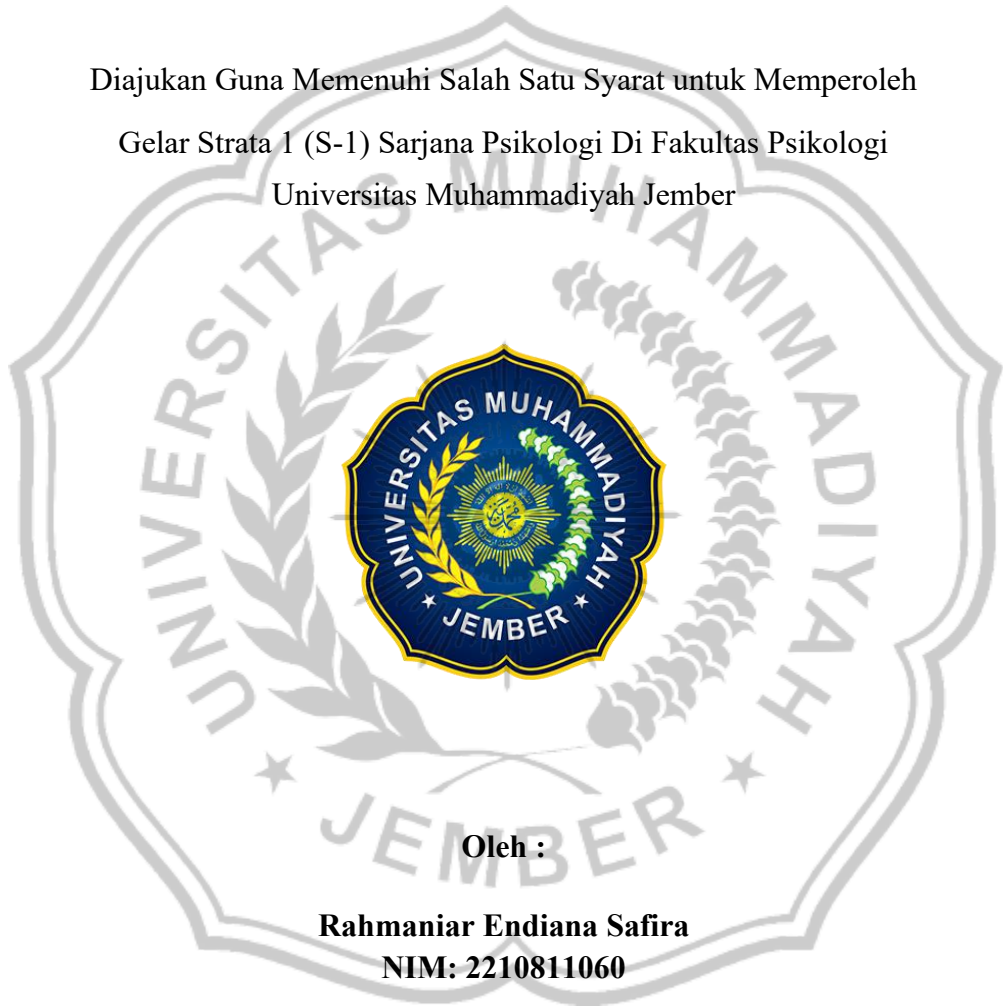


**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP REGULASI
EMOSI PADA REMAJA *BROKEN HOME* DI JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh :

Rahmaniar Endiana Safira
NIM: 2210811060

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Diajukan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

10 Agustus 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan,

Dr. Nurlaela Widvarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

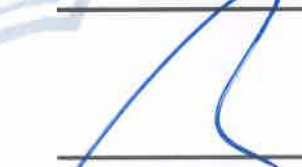
Dewan Penguji

Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si
NPK. 19940718123031036

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, Psikolog
NIP. 197303032005012001

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si., Psikolog
NPK. 19640209111703816

Tandatangan



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rahmaniar Endiana Safira

NIM : 2210811060

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul **“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja *Broken home* di Jember”** ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 10 Agustus 2026

Yang menyatakan



Rahmaniar Endiana Safira

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan cinta yang tak terbatas, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Ayah dan Ibu

Terima kasih kepada kedua orang tua saya yang senantiasa mendukung serta memberikan motivasi dan memberikan fasilitas yang sangat memadai dalam menjalankan tugas dan tuntutan yang dihadapinya.

Keluarga

Terima kasih kepada keluarga yang senantiasa mendukung serta memberikan motivasi untuk penulis sehingga mampu menjalani segala sesuatu yang dihadapinya.

MOTTO

Tidak semua hal dapat kita kendalikan, tetapi kita selalu dapat memilih bagaimana menyikapinya.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena Rahmat dan hidayah-Nyalah, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja *Broken home* di Jember” dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta umat muslim yang mengikuti ajaran hingga akhir zaman.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan beribu terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, dengan segala ketulusan, kerendahan hati, dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Dr. Nurlaela widyarini, S.Psi., M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, dukungan dan diskusi kepada penulis, serta telah membimbing penulis dengan sabar dan perhatian.
3. Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan masukan, saran, dukungan dan pemahaman kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Maulana Arif Mubbin, S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji terima kasih kepada dosen selama proses penyusunan dan ujian skripsi ini. Setiap masukan yang

diberikan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini. Penulis sangat menghargai ilmu, perhatian, dan ketelitian yang telah diberikan dengan lebih baik.

5. Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si. M.Psi, Psikolog, selaku dosen wali saya yang selalu memberikan dukungan hingga akhirnya saya menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Seluruh dosen, laboran, dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan berbagai pengalaman, ilmu, dorongan, serta kenangan, dan bantuan kepada penulis.
7. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kepada keluarga besar penulis terutama kepada Ayah dan Ibu saya yang telah banyak memberikan dukungan, semangat serta fasilitas kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada Kakak dan Ipar saya yang tidak lelah selalu mengingatkan saya untuk mengerjakan skripsi agar segera menyelesaikan dengan tepat waktu.
10. Kepada teman terdekat saya yaitu Madanta Maulidin Shabrin yang telah bersedia menjadi tempat bersandar dan selalu menemani saya dalam keadaan yang sangat terpuruk dan selalu menjadi teman diskusi di kala saya kehilangan arah dan minat dalam mengerjakan skripsi ini tanpa lelah dan berjuang bersama-sama hingga pada tahap akhir perkuliahan.
11. Kepada sahabat yang sangat saya sayangi Karin, Nanda, dan Rorin terima kasih telah memberikan dukungan yang sangat besar dan sangat berarti tanpa henti

dan selalu menemani saya dalam keadaan yang terpuruk maupun senang hingga membuat saya dengan baik menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

12. Kepada teman-teman angkatan 22 yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi dan selalu menjadi penghibur dan teman diskusi di saat saya kehilangan arah.
13. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut berkontribusi melalui bantuan dan dukungan selama berlangsungnya penyusunan skripsi ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan	15
D. Manfaat Penelitian	15
E. Keaslian Penelitian.....	16
BAB II	21
TINJAUAN PUSTAKA.....	21
A. Regulasi Emosi	21
1. Definisi Regulasi Emosi.....	21
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	24

4. Tahapan Regulasi Emosi.....	27
B. <i>Self-Compassion</i>	28
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	28
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	30
3. Faktor-faktor <i>Self-Compassion</i>	33
C. <i>Broken home</i>	37
1. Definisi <i>Broken Home</i>	37
2. Penyebab Remaja <i>Broken Home</i>	39
3. Kondisi <i>Broken Home</i>	40
4. Dampak <i>Broken Home</i> bagi Remaja.....	41
D. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap Regulasi Emosi pada Remaja <i>Broken home</i>	43
E. Hipotesis.....	49
BAB III.....	50
METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Identifikasi Variabel	50
C. Definisi Operasional.....	50
D. Subjek penelitian.....	52
E. Metode Pengumpulan Data	54
F. Analisis Data	56
1. Uji Instrumen	56

2. Uji Asumsi	57
3. Uji Hipotesa	57
4. Uji deskriptif	58
BAB IV	60
HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Orientasi Kancan	60
B. Hasil Analisis Data	68
1. Uji Instrumen Alat Ukur	68
2. Uji Asumsi	70
3. Uji Hipotesa	72
4. Uji Analisis Deskriptif	73
C. Pembahasan	76
BAB V	88
KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	54
Tabel 3. 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	55
Tabel 4. 1. Profil Demografi Responden	67
Tabel 4. 2. Uji Validitas Regulasi Emosi.....	68
Tabel 4. 3. Hasil Uji Validitas <i>Self-Compassion</i>	69
Tabel 4. 4. Hasil Uji Reabilitas Alat Ukur.....	69
Tabel 4. 5. Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 4. 6. Hasil Uji Linearitas	71
Tabel 4. 7. Uji Hipotesa	72
Tabel 4. 8. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	72
Tabel 4. 9. Hasil Uji Deskriptif Regulasi Emosi & <i>Self-Compassion</i>	73
Tabel 4. 10. Uji Deskriptif aspek Regulasi Emosi.....	74
Tabel 4. 11. Uji Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Scanner</i> Kelayakan Kaji Etik	93
Lampiran 2. <i>Intrumen Self-Compassion</i>	94
Lampiran 3. Intrumen Regulasi Emosi	97
Lampiran 4. Tabel Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	99
Lampiran 5. Tabel hasil Uji Validitas <i>Self-Compassion</i>	100
Lampiran 6. Hasil Uji Reabilitas Regulasi Emosi & <i>Self-Compassion</i>	102
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	103
Lampiran 8. Hasil Uji Linieritas	104
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	105
Lampiran 10. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	106
Lampiran 11. Hasil Uji Deskriptif Regulasi Emosi & <i>Self-Compassion</i>	107
Lampiran 12. Hasil Deskriptif Aspek Regulasi Emosi	108
Lampiran 13. Hasil Uji Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	109