

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Dalam (Santrock, 2003) remaja berada pada rentang usia 12–21 tahun yang terdiri atas remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Pada fase remaja akhir (18–21 tahun), individu mulai memasuki tahap pembentukan identitas diri yang lebih matang, meningkatkan kemandirian, serta mempersiapkan diri menghadapi tuntutan kehidupan dewasa. Pada fase ini, kemampuan mengelola emosi menjadi aspek yang sangat penting karena remaja dituntut untuk mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan secara adaptif (Santrock, 2013). Menurut pendapat King (Jiddan & Setiawati, 2025), masa remaja berlangsung pada rentang usia 10 hingga 21 tahun. Periode ini merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, sehingga remaja memerlukan dukungan, bimbingan, dan pengawasan dari orang tua. Dalam perkembangan remaja, orang tua memiliki peran yang sangat penting, selain pengaruh dari teman sebaya.

Broken home merupakan kondisi keluarga yang mengalami keretakan atau ketidakharmonisan sehingga fungsi dan peran anggota keluarga, khususnya orang tua, tidak dapat berjalan secara optimal. Kondisi tersebut tidak hanya ditandai oleh perceraian atau perpisahan orang tua, tetapi juga dapat terlihat dari

hubungan keluarga yang tidak harmonis, konflik yang berkepanjangan, kurangnya keterlibatan orang tua, serta tidak terpenuhinya kebutuhan emosional anak secara memadai. Dengan demikian, *broken home* lebih tepat dipahami sebagai kondisi terganggunya keberfungsian keluarga yang dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan psikologis dan perkembangan anggota keluarga, termasuk remaja (Mahnunin & Ridjal, 2021).

Yusuf (Jiddan & Setiawati, 2025) menjelaskan bahwa keluarga *broken home* dapat ditandai oleh beberapa kondisi seperti perceraian orang tua, kematian salah satu orang tua, hubungan pernikahan yang tidak harmonis, konflik berkepanjangan dalam keluarga, rendahnya kehangatan keluarga, serta adanya gangguan psikologis pada anggota keluarga. Kondisi tersebut dapat mengurangi dukungan emosional yang diterima anak sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis. Remaja yang tumbuh dalam keluarga *broken home* sering kali mengalami perasaan kehilangan, kesepian, rendah diri, kecemasan, kemarahan, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang berperan dalam proses tumbuh kembang individu, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional, sosial, dan psikologis bagi anak. Melalui interaksi dalam keluarga, anak belajar mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosinya. Oleh karena itu, keharmonisan keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung perkembangan psikologis yang sehat pada anak dan remaja. Namun, tidak semua individu tumbuh dalam kondisi keluarga yang

harmonis. Sebagian remaja harus menghadapi kondisi keluarga yang tidak utuh atau yang sering dikenal dengan istilah *broken home* (Jiddan & Setiawati, 2025).

Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa sebanyak 3.172.498 keluarga atau sekitar 4,79% keluarga di Indonesia mengalami konflik keluarga bercerai. Tingginya angka perceraian tersebut menunjukkan bahwa tidak sedikit anak dan remaja yang berpotensi mengalami kondisi keluarga *broken home*. Kabupaten Jember merupakan salah satu daerah di Jawa Timur yang memiliki angka perceraian cukup tinggi. Berdasarkan data Pengadilan Agama Kabupaten Jember, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 5.313 kasus perceraian, dengan 3.426 kasus di antaranya disebabkan oleh faktor ekonomi. Bahkan hingga Oktober 2025, jumlah perceraian kembali mencapai 5.908 kasus. Tingginya angka perceraian tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja di Kabupaten Jember yang berpotensi mengalami dampak psikologis akibat perpisahan orang tua.

Perceraian orang tua tidak hanya mengakhiri hubungan perkawinan, tetapi juga memberikan berbagai dampak terhadap perkembangan remaja. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aspek emosional, psikologis, sosial, maupun akademik remaja. Secara emosional, remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung merasakan kesedihan, kekecewaan, kemarahan, kecemasan, kesepian, serta kehilangan rasa aman (Ridho, 2023). Dampak psikologis yang muncul meliputi menurunnya harga diri, meningkatnya kecemasan dan depresi, serta terganggunya kesejahteraan psikologis. Selain itu, kondisi tersebut juga

dapat memengaruhi kehidupan sosial dan akademik remaja, seperti kesulitan menjalin hubungan *interpersonal*, menurunnya motivasi belajar, berkurangnya konsentrasi, hingga penurunan prestasi akademik. Apabila berbagai dampak psikologis tersebut tidak ditangani dengan baik, remaja berisiko menunjukkan perilaku maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, bersikap agresif, membolos sekolah, merokok, atau bentuk pelampiasan emosi lainnya. Menghadapi berbagai tekanan tersebut, remaja membutuhkan kemampuan psikologis yang dapat membantu mereka beradaptasi dengan kondisi keluarga yang telah berubah. Kemampuan tersebut memungkinkan remaja memahami, menerima, serta mengelola berbagai emosi negatif yang muncul sehingga tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dengan kemampuan tersebut, remaja diharapkan mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif, mempertahankan fungsi sosial dan akademiknya, serta tetap menjalankan tugas-tugas perkembangannya meskipun berada dalam situasi keluarga yang tidak harmonis (Ridho, 2023).

Kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosinya dikenal sebagai regulasi emosi. Menurut (Gross, 1998) regulasi emosi merupakan proses bagaimana individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan. Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengontrol respons emosionalnya sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi emosi

rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan kemarahan, kesedihan, kecemasan, maupun tekanan emosional lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada 5 remaja yang mengalami *broken home* di Jember dengan kondisi orang tua bercerai dengan usia rentan 18 - 21 Tahun, ditemukan berbagai bentuk kesulitan dalam mengelola emosi yang dapat dikaitkan dengan aspek-aspek regulasi emosi. Pada aspek *strategies to emotion regulation*, sebagian responden mengaku mengatasi perasaan sedih, marah, dan kecewa dengan cara menyendiri, mengunci diri di kamar, tidur, bermain media sosial, menonton film, atau berkumpul dengan teman. Strategi yang digunakan menunjukkan adanya upaya untuk mengurangi emosi negatif, namun sebagian besar masih bersifat pengalihan sementara dan belum sepenuhnya mengarah pada penyelesaian masalah secara adaptif.

Pada aspek *engaging in goal directed behavior*, beberapa responden mengungkapkan bahwa konflik keluarga yang dialami sering kali membuat mereka kehilangan fokus, sulit berkonsentrasi, serta menurunkan motivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa emosi negatif yang muncul akibat permasalahan keluarga terkadang menghambat kemampuan mereka untuk tetap berperilaku sesuai tujuan yang ingin dicapai.

Selanjutnya, pada aspek *control of emotional responses*, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami kesulitan dalam mengendalikan ekspresi emosinya. Beberapa responden mengaku sering menangis, berteriak ketika bertengkar dengan anggota keluarga, mudah

tersinggung, serta berbicara tanpa mempertimbangkan dampaknya ketika sedang marah. Temuan ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam mengontrol respons emosional sehingga emosi yang dirasakan cenderung diekspresikan secara impulsif.

Pada aspek *acceptance of emotional responses*, ditemukan bahwa beberapa responden lebih memilih memendam perasaan, menghindari pembicaraan mengenai masalah keluarga, serta menunggu emosinya mereda dengan sendirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam menerima dan memahami emosi negatif yang muncul akibat kondisi keluarga yang dialami. Padahal, penerimaan terhadap emosi merupakan bagian penting dari regulasi emosi yang adaptif karena memungkinkan individu memahami dan mengelola pengalaman emosionalnya secara lebih sehat.

Temuan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja *broken home* masih menghadapi berbagai tantangan pada setiap aspek regulasi emosi. Oleh karena itu, diperlukan faktor psikologis yang dapat membantu remaja mengelola emosi secara lebih adaptif. Kondisi tersebut sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson (Ridho, 2023) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahap *identity versus self-comfution*, yaitu fase ketika individu berupaya membentuk identitas diri dan memperoleh pemahaman yang jelas mengenai dirinya. Keberhasilan pada tahap ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga sebagai sumber utama dukungan emosional dan sosial. Namun, ketika remaja tumbuh dalam keluarga

broken home, konflik yang terjadi di dalam keluarga atau perceraian orang tua dapat menghambat proses pembentukan identitas tersebut. Akibatnya, remaja menjadi lebih rentan mengalami kebingungan identitas, penurunan harga diri, kesulitan menjalin hubungan sosial, serta hambatan dalam mengelola emosi menurut Erikson dalam (Nur, 2026). Meskipun demikian, tidak semua remaja menunjukkan respons yang sama. Sebagian remaja mampu menyesuaikan diri secara positif terhadap kondisi keluarganya, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi sehingga lebih rentan menampilkan perilaku yang kurang adaptif. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kemampuan regulasi emosi adalah *self-compassion*. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya karakteristik individu atau kepribadian yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku dan respons emosional ketika menghadapi situasi yang menekan. *Self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kebaikan, memahami diri, serta tidak menghakimi diri ketika menghadapi pengalaman yang sulit. Karakteristik tersebut menunjukkan adanya kemampuan individu dalam memberikan respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, sehingga *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu karakteristik individu yang berpotensi mendukung regulasi emosi.

Pemilihan *self-compassion* sebagai faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi juga didukung oleh hasil penelitian terdahulu. Penelitian Indratno (2025)

menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan regulasi emosi pada siswa SMP. Selain itu, penelitian Octasya dan Antika (2023) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap regulasi emosi. Penelitian Shoffa (2025) juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa.

Menurut Neff (Shoffa, 2025), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, pengertian, dan penerimaan ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun pengalaman hidup yang sulit. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan, tetapi mampu menerima kekurangan dan kesalahan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar. *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap 5 remaja yang mengalami kondisi *broken home* dengan usia 18-21 Tahun, ditemukan gambaran bahwa responden memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi permasalahan keluarga. Pada aspek *self-kindness versus self-judgment*, beberapa responden menunjukkan kecenderungan untuk menenangkan diri dan mencari aktivitas yang membuat mereka merasa lebih baik, seperti menonton film, berolahraga, bermain, atau bercerita kepada orang terdekat. Namun, terdapat pula responden

yang cenderung membiarkan masalah berlalu dengan sendirinya dan kesulitan mengungkapkan emosi. Pada aspek *common humanity versus Isolation*, beberapa responden mengungkapkan perasaan kesepian, merasa tidak ada yang benar-benar memahami atau peduli terhadap dirinya, sedangkan responden lainnya memperoleh dukungan dari teman dan pasangan ketika menghadapi masalah. Sementara itu, pada aspek *mindfulness versus overidentification*, sebagian responden telah berusaha mengenali dan menghadapi perasaan yang muncul dengan menangis atau menceritakannya kepada orang lain, tetapi sebagian lainnya cenderung memendam emosi, menghindari masalah, atau mengalihkan pikiran agar tidak memikirkan permasalahan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-compassion* pada remaja *broken home* memiliki gambaran yang beragam dan dapat berkaitan dengan cara mereka menghadapi serta mengelola tekanan emosional.

self-compassion memungkinkan individu untuk menerima pengalaman negatif tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan sehingga dapat mengurangi intensitas emosi negatif yang dirasakan (Shoffa, 2025). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu memahami emosinya, menerima pengalaman yang menyakitkan, serta mengembangkan cara-cara yang lebih konstruktif dalam menghadapi masalah. Dengan demikian, *self-compassion* diduga memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, terutama pada remaja *broken home* yang rentan mengalami berbagai tekanan psikologis (Shoffa, 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Penelitian (Hasanah et al., 2024) dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah” menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Penelitian (Octasya & Antika, 2023) dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Smp Negeri Kecamatan Semarang Timur Ditinjau Dari Gender” menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMP. Penelitian (Izzah et al., 2025) dengan judul “Peran Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)”, Penelitian (Shoffa, 2025) dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa”, serta Penelitian (Zahrani & Nugraha, 2026) dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi *Single Parent* pasca Perceraian” juga menemukan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada berbagai kelompok subjek.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada siswa SMP, mahasiswa, remaja panti asuhan, dan *single parent* pasca perceraian. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja *broken home*, khususnya di Kabupaten Jember, masih sangat terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan kedua variabel secara umum tanpa menelaah secara

spesifik kondisi psikologis remaja yang mengalami dampak perceraian dan ketidakharmonisan keluarga. Keutuhan struktur keluarga diketahui berperan penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi remaja. Remaja yang berasal dari keluarga utuh umumnya memiliki figur peran (*lore Figure*) yang jelas dari kedua orang tua dalam mempelajari cara mengelola emosi dan berperilaku secara tepat dalam berbagai situasi, sementara remaja dari keluarga *broken home* kehilangan model peran tersebut akibat perpisahan orang tua, sehingga cenderung mengalami hambatan dalam mengembangkan keterampilan regulasi dirinya (Kurniasih, 2021). Kondisi ini tampak dari fluktuasi emosi yang lebih tinggi pada remaja *broken home*, seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan perasaan tidak aman, serta kecenderungan menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif seperti menarik diri atau menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi tekanan emosional. Berbeda dengan itu, remaja dari keluarga utuh relatif memiliki lingkungan emosional yang lebih stabil karena kehadiran dan dukungan kedua orang tua secara konsisten, yang memungkinkan mereka mengembangkan strategi regulasi emosi secara lebih terarah (Josefanny, 2021).

Terdapat kesenjangan terkait mekanisme bagaimana *self-compassion* berperan dalam membantu remaja *broken home* melakukan regulasi emosi. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, budaya, religiusitas, dan kepribadian. Faktor kemampuan individu mengacu pada kapasitas psikologis yang dimiliki seseorang dalam memahami, mengelola, serta mengendalikan respons emosinya

ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan (Tiara, 2024). Individu yang memiliki kemampuan psikologis yang baik cenderung lebih mampu memilih strategi regulasi emosi yang adaptif dibandingkan individu yang memiliki kemampuan psikologis yang rendah. Dalam penelitian ini, *self-compassion* dapat diposisikan sebagai salah satu sumber daya psikologis internal yang termasuk dalam kemampuan individu. Menurut Neff (Dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan (*self-kindness*), menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta menerima pikiran dan emosi secara seimbang (*mindfulness*) ketika menghadapi kegagalan maupun situasi yang sulit. Ketiga komponen tersebut membantu individu mengurangi kritik terhadap diri sendiri, menerima pengalaman negatif secara lebih realistis, dan menghadapi tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif. Oleh karena itu, *self-compassion* merupakan salah satu kemampuan individu yang berperan dalam mendukung proses regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi telah banyak dilakukan pada populasi mahasiswa maupun remaja secara umum. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada remaja *broken home*, khususnya pada fase remaja akhir, masih relatif terbatas. Kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada perbedaan lokasi atau karakteristik subjek penelitian, tetapi juga pada upaya menjelaskan bagaimana *self-compassion* berperan sebagai kemampuan individu atau

karakteristik kepribadian yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja yang mengalami kondisi *broken home*. Remaja *broken home* memiliki pengalaman emosional yang berbeda dengan remaja pada umumnya karena mereka menghadapi konflik keluarga, kehilangan figur orang tua, serta berkurangnya dukungan emosional dalam keluarga. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi proses pembentukan *self-compassion* maupun kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai dinamika hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada kelompok remaja yang memiliki kerentanan psikologis akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam upaya meningkatkan kesehatan psikologis remaja *broken home*. Apabila *self-compassion* terbukti berpengaruh terhadap regulasi emosi, maka temuan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* sebagai salah satu kemampuan individu. Program tersebut dapat diterapkan dalam bentuk psikoedukasi, pelatihan, maupun layanan konseling yang bertujuan membantu remaja mengelola emosi secara lebih adaptif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi psikolog, konselor, guru bimbingan dan konseling, serta lembaga yang bergerak di bidang kesejahteraan remaja dalam merancang strategi pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan remaja *broken home*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata

dalam mendukung perkembangan psikologis remaja sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih sehat dan adaptif.

Remaja dari *broken home* menghadapi kondisi keluarga yang dapat memunculkan berbagai tekanan emosional, kondisi tersebut dapat membuat remaja mengalami kesedihan, kemarahan, kekecewaan, maupun perasaan tidak aman. Hasil wawancara awal dalam penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja cenderung menyendiri ketika mengalami emosi negatif, kehilangan fokus dan motivasi dalam menjalankan aktivitas, mudah tersinggung, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan ekspresi emosinya.

Regulasi emosi menjadi penting bagi remaja *broken home* karena kemampuan tersebut membantu remaja memahami, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional ketika menghadapi tekanan keluarga. Remaja yang memiliki regulasi emosi memungkinkan tetap menjalankan aktivitas dan tanggung jawab sehari-hari meskipun sedang mengalami emosi negatif, serta mencegah munculnya respons yang kurang adaptif. Sebaliknya, kesulitan dalam meregulasi emosi dapat menghambat konsentrasi, aktivitas, hubungan sosial, dan kemampuan remaja dalam menghadapi permasalahan secara adaptif.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dan Regulasi Emosi pada remaja *broken home* di Jember

C. Tujuan

1. Menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap Regulasi Emosi pada remaja *broken home* di Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga terkait pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja *broken home*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian literatur mengenai peran *self-compassion* sebagai faktor psikologis yang dapat membantu remaja dalam mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi berbagai permasalahan keluarga.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi remaja korban *broken home*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada remaja korban *broken home* mengenai pentingnya *self-compassion* dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tekanan emosional. Melalui pemahaman tersebut, remaja diharapkan mampu mengembangkan sikap menerima diri, mengurangi kritik diri yang berlebihan, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga dapat menghadapi permasalahan hidup secara lebih sehat dan adaptif.

b) Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya dukungan emosional dan lingkungan keluarga yang positif dalam membantu perkembangan psikologis remaja. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua terhadap dampak kondisi keluarga *broken home* terhadap kemampuan regulasi emosi anak serta pentingnya menumbuhkan *self-compassion* pada remaja.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik *self-compassion*, regulasi emosi, maupun remaja *broken home*. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan regulasi emosi, seperti dukungan sosial, resiliensi, kecerdasan emosional, maupun kesejahteraan psikologis.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi telah banyak dilakukan pada berbagai kelompok responden. Hasil penelitian terdahulu umumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan regulasi emosi, yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Meskipun demikian, masih

terdapat perbedaan karakteristik subjek, pendekatan penelitian, serta konteks permasalahan yang dikaji. Oleh karena itu, telaah terhadap penelitian terdahulu diperlukan untuk menunjukkan posisi penelitian ini sekaligus mengidentifikasi kebaruan yang ditawarkan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Anis Watul Hasanah, Hafnidar, dan Nursan Junita (2024) berjudul Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahu Jannah. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan teori *self-compassion* dari Neff dan teori regulasi emosi dari Gross dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi dengan kontribusi sebesar 39,4%. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada karakteristik subjek. Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan berupa keterbatasan pengasuhan dan dukungan keluarga, sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja *broken home* yang mengalami tekanan psikologis akibat perceraian atau ketidakharmonisan keluarga. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman mengenai dinamika *self-compassion* dan regulasi emosi pada konteks kerentanan psikologis yang berbeda.

Penelitian oleh Tivanny Octasya dan Eni Rindi Antika (2023) berjudul Pengaruh *self-compassion* terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri

Kecamatan Semarang Timur Ditinjau dari Gender. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi serta melihat peran gender sebagai variabel moderator. Penelitian ini menggunakan teori *self-compassion* dari Neff dan regulasi emosi dari Gross dengan metode kuantitatif eksplanatori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap regulasi emosi, sedangkan gender tidak memoderasi hubungan kedua variabel tersebut. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini tidak membandingkan berdasarkan gender, tetapi secara khusus mengkaji remaja *broken home* yang memiliki pengalaman emosional akibat perceraian orang tua sehingga memungkinkan munculnya dinamika regulasi emosi yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Indratno (2025) berjudul Peran Dukungan Sosial dan *self-compassion* terhadap Regulasi Emosi pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap regulasi emosi siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai variabel prediktor regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial berhubungan positif serta signifikan dengan regulasi emosi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus variabel. Penelitian Indratno menguji dua prediktor sekaligus, sedangkan penelitian ini secara khusus

memfokuskan *self-compassion* sebagai kemampuan individu yang diduga berperan terhadap regulasi emosi pada remaja *broken home*.

Penelitian oleh Resti Berlianti Shoffa (2025) berjudul *Hubungan self-compassion dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa* bertujuan mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional berdasarkan teori Neff dan Gross. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi, dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang pada kedua variabel. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan subjek remaja *broken home* usia 18–21 tahun yang berada pada fase perkembangan akhir remaja dan memiliki pengalaman keluarga yang berpotensi memengaruhi pembentukan *self-compassion* maupun regulasi emosi.

Penelitian oleh CG Zahrani dan S. Nugraha (2026) berjudul *Pengaruh self-compassion terhadap Regulasi Emosi pada Single Parent Pasca Perceraian di Jawa Barat*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada individu yang menjalani peran sebagai orang tua tunggal pasca perceraian. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teori *self-compassion* dari Neff dan regulasi emosi dari Gross. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menjelaskan 35,8% variasi regulasi emosi, serta individu dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu menggunakan strategi

regulasi emosi yang adaptif, khususnya *cognitive appraisal*. Penelitian ini berbeda karena tidak meneliti orang tua tunggal, melainkan remaja *broken home* sebagai anak yang terdampak langsung oleh perceraian orang tua. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai peran *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada kelompok yang mengalami dampak psikologis perceraian dari perspektif perkembangan remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa penelitian mengenai *self-compassion* dan regulasi emosi telah dilakukan pada berbagai populasi, seperti remaja panti asuhan, siswa SMP, mahasiswa, dan orang tua tunggal pasca perceraian. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja *broken home* masih terbatas. Remaja *broken home* memiliki karakteristik yang berbeda karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pembentukan identitas diri sekaligus menghadapi tekanan psikologis akibat konflik atau perceraian orang tua. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada karakteristik subjek, tetapi juga pada upaya menjelaskan peran *self-compassion* sebagai kemampuan individu dalam mendukung regulasi emosi pada remaja yang mengalami kerentanan psikologis akibat kondisi keluarga *broken home*.