

## Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa

### *Relationship Between Emotional Regulation and Self Compassion After a Love Breakup in Students*

Enjelia Lembang, Sitti Syawaliyah Gismin  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar  
Email: enjelialembang02@gmail.com

#### Abstrak

Pada fase remaja merupakan waktu bagi individu menjalin ketertarikan terhadap lawan jenis, minat karir dan eksplorasi identitas. Hal ini dapat menjadi pendorong bagi individu agar mempelajari, memahami, dan menerapkan sebagai langkah menghadapi fase perkembangan selanjutnya. Namun, tidak menutup kemungkinan keadaan ini juga dapat membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah karena perubahan emosional, minat, peran terhadap lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial. Bahwa ketika seseorang mengalami putus cinta dan tidak mampu mengontrol emosinya sehingga dominan memunculkan emosi negatif seperti perasaan sedih, pesimis, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga hilangnya nafsu makan. Fenomena putus cinta pada seseorang seringkali terjadi dan merupakan keadaan dimana psikologis seseorang mengalami dampak diantaranya harga diri rendah, cemas, tertekan, stress, depresi, bahkan menyebabkan perilaku bunuh diri. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan regulasi emosi terhadap *self compassion* pasca putus cinta pada mahasiswa di Kota Makassar. Beberapa implikasi seperti perbedaan usia, jenis kelamin, peran orang tua dan lingkungan. Data dikumpulkan dengan skala *self compassion scale* (SCS) dan *emotion regulation questionnaire* (ERQ) kemudian dianalisis dengan menggunakan uji deskriptif dan uji statistik non parametrik Spearman's Rho. Hasil penelitian ini diperoleh hasil koefisien korelasi  $r = 0,201$ ,  $p < 0,05$  bahwa terdapat hubungan positif yang lemah antara regulasi emosi terhadap *self compassion* pasca putus cinta.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, *Self Compassion*, Pasca Putus Cinta, Mahasiswa.

#### Abstract

*In the adolescent phase, it is a time for individuals to develop interest in the opposite sex, career interests and identity exploration. This can be a motivator for individuals to learn, understand, and apply as a step to face the next phase of development. However, it is possible that this situation can also increase emotional tension in adolescents due to emotional changes, interests, roles in the environment that cause social pressure. That when someone experiences a breakup and is unable to control their emotions so that they dominantly give rise to negative emotions such as feelings of sadness, pessimism, difficulty concentrating, sleep disorders, and loss of appetite. The phenomenon of breaking up in someone often occurs and is a condition where a person's psychology experiences impacts including low self-esteem, anxiety, stress, depression, and even causing suicidal behavior. This quantitative study aims to explain the relationship between emotional regulation and self-compassion after a breakup in students in Makassar City. Some impacts such as differences in age, gender, parental role and environment. Data were collected using the Self Compassion Scale (SCS) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) then analyzed using descriptive tests and non-parametric statistical tests Spearman's Rho. The results of this study obtained the correlation coefficient  $r = 0.201$ ,  $p < 0.05$  that there is a weak positive relationship between emotional regulation and self-compassion after a breakup.*

**Keywords:** Emotional Regulation, Self-Compassion, Post-Breakup, Students.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi seperti Universitas, Institut, Politeknik, dan Akademik yang tentunya dihadapkan dengan tugas dan tanggung jawab lebih besar dibandingkan pendidikan sebelumnya karena adanya tuntutan dari segi akademik dan non akademik (Hartaji, 2012). Mahasiswa tentunya akan dihadapkan dengan hal-hal baru yang ditemui di perguruan tinggi sehingga dibutuhkan kesiapan secara psikologis maupun sosial. Mahasiswa akan lebih berfikir kritis, mengeksplor, bertindak cepat dan tepat terhadap keputusan dalam hal berkarir, harapan kedepannya, serta gaya hidup yang akan diterapkan (Santrock, 2012). Menurut *World Health Organization* (2022) mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun merupakan fase remaja akhir ke dewasa awal. Setiap individu pasti mengalami tahapan perkembangan yang tentunya memiliki tugas dan tanggung jawab berbeda-beda. Menurut Berk (2012) bahwa remaja merupakan waktu bagi individu menjalin ketertarikan terhadap lawan jenis, minat karir dan eksplorasi identitas. Hal ini dapat menjadi pendorong bagi individu agar mempelajari, memahami, dan menerapkan sebagai langkah menghadapi fase perkembangan selanjutnya. Namun, tidak menutup kemungkinan keadaan ini juga dapat membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah karena perubahan emosional, minat, peran terhadap lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jobson (2020) bahwa terdapat 74% dari 100 remaja rentan mengalami ketidakstabilan emosi yang tinggi.

Menurut Winarno (2012) bahwa mahasiswa dianggap sebagai kaum intelektual berperan secara profesional dan proporsional dalam masyarakat maupun pendidikan. Peran mahasiswa tidak hanya duduk di dalam kelas, menyimak penjelasan dosen, mengerjakan tugas, tetapi lebih dari itu yakni sebagai *agent of change, social control, iron stock and moral force*. Hal ini telah melekat pada mahasiswa karena perkembangan ilmu pengetahuan yang dimiliki seperti tercantum pada Tridharma Perguruan Tinggi. Menurut Gunarsa (1995) bahwa berbagai perubahan alami dalam diri diikuti dengan banyak tuntutan menyebabkan muncul beragam masalah. Terdapat tantangan mencapai tujuan pendidikan, seperti saat memasuki Perguruan Tinggi akan terjadi perubahan dan perbedaan cara bersikap dengan saat di Sekolah Menengah Atas (SMA), serta beradaptasi dengan lingkungan Perguruan Tinggi. Perubahan yang terjadi tanpa persiapan yang matang rentan menyebabkan stres dari tingkat ringan sampai tingkat tinggi diakibatkan oleh tuntutan dan tekanan yang diterima (Afnan, et.al., 2020).

Fase peralihan cukup penting terhadap perkembangan individu karena tuntutan tanggung jawab menyebabkan perubahan pada beberapa aspek fungsional yakni fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Santrock (2007) bahwa peralihan remaja akhir ke dewasa awal yang ketergantungan menjadi lebih mandiri atas kebebasan menentukan diri sendiri terhadap masa depan yang lebih realistis tentu mendorong perubahan besar dalam hidup. Mahasiswa sebagai makhluk sosial tentu tidak bisa hidup sendiri karena saling membutuhkan satu sama lain sehingga menciptakan kebahagiaan jika hubungan tersebut berjalan dengan baik, salah satu hubungan sosial yaitu adanya ketertarikan dengan lawan jenis. Menurut Baron R. A. Byrne (1997) mengatakan bahwa menjalin hubungan romantis tidak selalu berjalan sesuai harapan karena setiap pasangan memiliki karakteristiknya masing-masing tidak selamanya sesuai harapan. Individu yang menjalin hubungan romantis pasti akan dihadapkan dengan konflik/masalah mengenai hubungannya. Menurut Myers (2012) bahwa individu yang suportif dapat membuat dirinya diterima dan dihargai, tetapi tidak semua hubungan romantis yang dijalani oleh individu berjalan baik. Terdapat beberapa hubungan yang terkadang mengalami kondisi tidak nyaman sehingga tidak lagi bertahan pada hubungan romantis yang biasa disebut dengan putus cinta. Ketika seseorang mengalami putus cinta akan merespon dengan reaksi beragam, ada yang dapat mengelola emosi dan perasaannya, tetapi ada juga yang tidak dapat mengelola emosinya. Menurut Norona, et.al., (2017) bahwa ketika seseorang mengalami putus cinta dan tidak mampu mengontrol emosinya sehingga dominan memunculkan emosi negatif seperti perasaan sedih, pesimis, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga hilangnya nafsu makan.

Fenomena putus cinta pada seseorang seringkali terjadi dan merupakan keadaan dimana psikologis seseorang mengalami dampak diantaranya harga diri rendah, cemas, tertekan, stress, depresi, bahkan menyebabkan perilaku bunuh diri. Seseorang yang menjalin hubungan romantis dalam jangka waktu lama akan memiliki luka yang dalam dibandingkan dengan seseorang yang menjalin hubungan dalam jangka waktu singkat. Menurut Sugiarto & Soetjningsih (2021) bahwa individu yang mengalami putus cinta akan merasakan sedih, hilangnya kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi, perasaan gagal dan keinginan bunuh diri. Hal ini memberikan dampak negatif bagi individu yang mengalami putus cinta.

Penelitian oleh Tarwiah, et. al (2020) bahwa stressor muncul dari tugas, ujian, teman sebaya, proses akademik, organisasi dan finansial. Keadaan ini terjadi karena kompleksnya masalah yang dialami sebagai mahasiswa saat menjalani studi, sehingga berpeluang mengalami simptom-simtom despresi dari berbagai masalah yang timbul. Ketika seseorang melakukan sesuatu tetapi tidak sesuai ekspektasi, *goals* tidak tercapai, rencana gagal, maka yang dilakukan yaitu mengkritik dan menghakimi diri sehingga memicu munculnya emosi negatif. Bahkan terkadang lebih mudah menunjukkan kasih sayang kepada orang lain dibandingkan terhadap diri sendiri saat mengalami keterpurukan. Seringkali seseorang menyalahkan diri dan bersikap menjadi *opposite* (mengkritik, menyalahkan, bahkan menghukum diri) padahal tidak baik bagi diri apabila dilakukan secara berulang kali karena berdampak pada penurunan kesehatan psikologis. Menurut Neff (2003), *self compassion* merupakan sikap, perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika sedang menghadapi kesulitan, tekanan, bahkan kekurangan dalam diri. Terdapat tiga komponen dalam *self compassion*, yaitu: a) *self kindness*, menerima diri dengan berbuat baik kepada diri sendiri ketika mengalami kesalahan atau kegagalan dalam diri; b) *common humanity*, kesadaran atau keyakinan bahwa pengalaman menyakitkan, kesulitan, dan kegagalan adalah tantangan dari bagian kehidupan yang dialami oleh setiap manusia; c) *mindfulness*, perspektif yang seimbang dalam menghadapi situasi sehingga tidak terbawa emosi terhadap situasi yang dialami.

Menurut Neff (2003) mengatakan bahwa terjadinya tuntutan secara terus-menerus dapat menyebabkan stres sehingga dampak negatif terhadap pikiran, perasaan, respon fisik, bahkan tingkah laku apabila tidak dikendalikan. Emosi yang tidak ditangani dengan baik akan menjadi *boomerang* bagi diri sendiri terutama pada pola pikir menjadi tidak maksimal. Oleh sebab itu, perlu meregulasi emosi pasca putus cinta, bersikap baik saat mengalami rasa sakit, kekurangan diri, atau mengalami kegagalan lebih baik daripada menyalahkan diri sendiri. Penelitian Putri, et.al., (2017) bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat memberikan kontribusi dalam kesehatan psikologis individu.

Menurut Halim (2015) emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa penyelesaian akan menjadi penghambat menjalani kehidupan karena individu menarik diri dari lingkungannya dan sulit mengembangkan kemampuan dalam diri. Mengatasi emosi negatif dengan penerimaan terhadap kenyataan, kekurangan diri, dan permasalahan yang terjadi. Emosi yang tidak stabil dapat terjadi kapan saja dan dengan siapa pun tanpa memperhatikan usia, jenis kelamin, atau latar belakang. Emosi tidak datang secara tiba-tiba, tetapi terjadi karena tekanan atau rangsangan yang tidak dapat lagi dikendalikan dalam diri (Chaplin, 1993).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Aryansah dan Sari (2021) bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan saat kuliah dan juga permasalahan lain akan membuat mahasiswa sulit meregulasi emosinya. Menurut Santrock, (2007) bahwa pola emosi yang terjadi pada remaja akhir berbeda dengan pola emosi remaja awal yakni terletak pada rangsangan yang mendorong emosi dan pelepasan emosi. Mahasiswa sering merasa diri tidak memiliki harapan terhadap masa depan, lelah dengan apa yang dilakukan, kesehatan mental yang menurun (kelelahan mental, mudah marah, mudah sedih, merasa depresi). Sejalan dengan penelitian oleh Mulyana, et. al (2020) bahwa emosi negatif akan muncul apabila terdapat banyak tekanan dan permasalahan seperti marah, cemas, dan perubahan suasana hati.

Regulasi emosi merupakan kemampuan pengendalian dalam diri yang telah dimiliki oleh individu sejak bayi hingga dewasa karena kemampuan tersebut akan terus tumbuh dan berkembang bersama dengan pengalaman-pengalaman emosi yang diterima oleh individu (Yen, et.al., 2017). Menurut Gross (1998) bahwa kemampuan dewasa awal dalam mengendalikan emosi dengan baik cenderung memiliki jiwa prososial, kemampuan hubungan yang baik, kemampuan kompetensi sosial yang tinggi dan rendahnya mengalami resiko patologi (Kring dan Sloan, 2010)

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa ketidakstabilan emosi yang terjadi dapat memberikan dampak buruk bagi individu. Peneliti mengidentifikasi adanya hubungan antara regulasi emosi terhadap *self compassion* pasca putus cinta khususnya pada mahasiswa karena terdapat tekanan internal maupun eksternal. Dari uraian latar belakang yang dipaparkan oleh peneliti mengenai regulasi emosi, maka peneliti tertarik untuk mencari tahu tentang “Hubungan Regulasi Emosi Terhadap *Self Compassion* Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa Di Kota Makassar”.

## Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan oleh individu secara sadar maupun tidak sadar dengan tujuan mempertahankan, memperkuat atau mengurangi aspek dari respon emosi yang muncul yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dengan baik dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif. (Gross, 2007). Proses individu dalam membentuk emosi, termasuk kapan regulasi emosi muncul, bagaimana

mengekspresikan emosi dengan baik, dan cara menekan emosi. Proses ini berfokus terhadap emosi yang diatur oleh individu, sehingga emosi bukan menjadi kontrol atas perilaku individu (Gross, 2014).

Regulasi emosi tidak bertujuan menghilangkan emosi maladaptif dan mengganti menjadi emosi adaptif, tetapi regulasi emosi mempengaruhi dinamika emosi dalam menghasilkan respon adaptif terhadap lingkungan (Aldao, 2013). Menurut Katana, et al., (2019) bahwa regulasi emosi membantu individu mengelola emosi saat menghadapi kehidupan penuh tekanan. Individu yang menerapkan penilaian kognitif dari emosi positif cenderung lebih rendah mengalami stres, sedangkan yang menolak mengekspresikan emosi positif cenderung lebih tinggi dalam merasakan stres. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pengelolaan emosi baik akan mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional.

Maramis (2009) menjelaskan bahwa emosi atau perasaan adalah reaksi spontan manusia yang bila tidak diaksikan atau diikuti perilaku sehingga tidak dapat dinilai baik buruknya. Emosi normal berupa perasaan positif (senang, gembira, bangga, cinta, kagum, *euforia*) dan perasaan emosi negatif (takut, khawatir, curiga, sedih, marah, depresi, kecewa, jenuh, cemas). Hal ini dapat dinilai pada kualitas, kedalaman atau intelektualitas, reaktivitas dan iritabilitas, fluktuasi atau kestabilan dalam mengontrol pikiran, keserasian isi pikiran, situasi dan budaya, dapat atau tidaknya memulai sesuatu, mempertahankan dan mengakhiri respon emosi serta dapat atau tidak dirasakan. Dalam afek yang normal adanya variasi ekspresi wajah, intonasi suara, gerakan tangan dan tubuh dalam batas yang normal.

### ***Self Compassion***

*Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Buddha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Gilbert 2005 (dalam Halim, 2015) bahwa *compassion* meliputi keinginan membebaskan diri dari penderitaan yang terjadi, kesadaran individu terhadap sumber dari penderitaan, dan perilaku diri yang harus dilakukan untuk menggambarkan kasih sayang.

Menurut Neff (2003), belas kasih diri didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika sedang menghadapi kesulitan, tekanan, bahkan kekurangan dalam diri. Terjadinya belas kasih diri pada individu cenderung terjadi karena memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik bukan mengkritik diri sendiri hingga menyakiti diri sendiri, tetapi melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

Belas kasih diri adalah peduli terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya ke hal yang lebih positif (Hidayati, 2015). Menurut Gilbert dan Procter (2006), belas kasih diri lebih kepada sikap menenangkan diri ketika mengalami keadaan yang kurang baik atau keadaan yang tidak diinginkan. Perlakuan untuk diri sendiri dimulai dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan istirahat secara emosional. Penguatan diri dilakukan juga dengan memberikan kata-kata positif yang dapat menyulut semangat dan penerimaan diri.

Menurut Werner, et.al., (2012) bahwa *self compassion* merupakan sikap kepemilikan orientasi diri lebih kepada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri. Sedangkan menurut Breines dan Chen (2012) mendefinisikan belas kasih diri sebagai suatu kemampuan mengasihi diri meskipun saat berada dalam kondisi yang sedang kurang baik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Subjek dalam penelitian berjumlah 400 orang (laki-laki = 144, perempuan = 256). Subjek berusia antara 18 hingga 25 tahun (18-19 tahun = 88, 20-21 tahun = 180 orang, 22-23 tahun = 122 orang, 24-25 tahun = 10 orang) yang berdomisili di Kota Makassar. Subjek didominasi menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri (93 orang), sisanya menempuh pendidikan pada universitas Negeri (191 orang) dan Swasta (116 orang). Selain itu, mayoritas subjek merupakan berasal dari fakultas ekonomi dan bisnis. Subjek dikumpulkan secara *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

### **Instrumen Penelitian**

Data dikumpulkan menggunakan skala *Self Compassion Scale* (SCS) and *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikemukakan oleh Nurrahmah, et. al (2021) dan Sugianto, D., et. al (2020). Hasil awal analisis CFA yang dilakukan dengan model satu faktor, diperoleh model tidak fit dengan df

399, P-value = 0.00000, RMSEA = 0.055. Skala *Self Compassion Scale* (SCS) and *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) menghasilkan data yang bersifat interval.

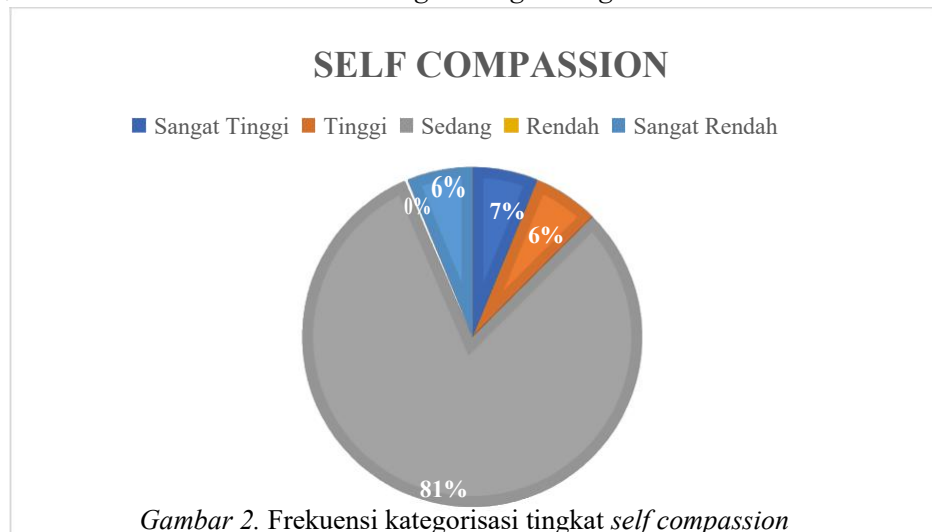
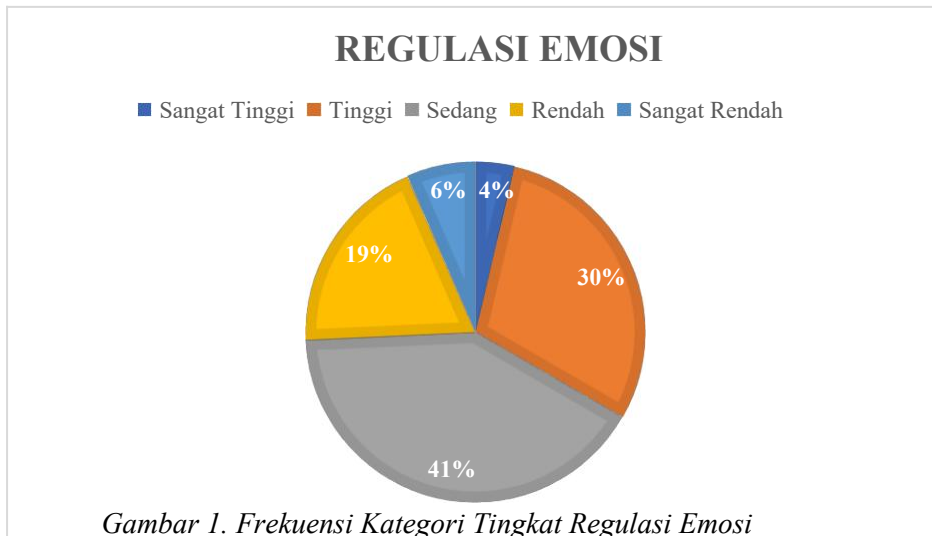
### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan beberapa teknik, di antaranya uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambar secara demografis terkait temuan penelitian. Uji asumsi berfungsi bertujuan mengetahui uji hipotesis dengan dua jenis pengujian yakni uji normalitas dan linearitas. Data dianalisis dengan menggunakan *JASP*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa hal, yakni 1) gambaran deskriptif subjek, 2) kaitan antara regulasi emosi dan *self compassion*. Secara deskriptif, temuan terhadap subjek sebagai berikut:



Dalam melihat hubungan regulasi emosi terhadap *self compassion*, hasil secara linearitas sebagai berikut:

Variabel	Linearity	Nilai Sig.	Ket
Regulasi Emosi dan <i>Self Compassion</i>	61.501	0.00	Linear

Sebagai implikasi tambahan dalam penelitian ini, dianalisis menggunakan uji korelasi. Berikut hasil analisis dengan uji korelasi:

Variabel	Correlations.	Sig.	Ket
Regulasi Emosi dan	0.201	.000	Signifikan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian pada bab sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa *self compassion* yang diterapkan pasca putus cinta dengan meregulasi emosi penting karena pada rentang usia 18-25 tahun yang merupakan fase remaja akhir ke dewasa awal dimana pada fase ini individu sulit dalam meregulasi emosi. Selain itu, pada fase tersebut merupakan tahapan dimana individu mulai mengalami ketertarikan terhadap lawan jenis hingga memutuskan untuk menjalin hubungan romantis dan hal tersebut tentu sulit untuk dihindari. Saat individu memutuskan menjalin hubungan dan selama menjalin hubungan terdapat kesalahpahaman yang berpotensi menyebabkan putus cinta, maka pada saat-saat seperti itu akan memunculkan emosi negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi terhadap *self compassion* pasca putus cinta pada Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Kota Makassar. Dalam penelitian ini terdapat 400 responden dengan kriteria merupakan mahasiswa pasca putus cinta dan sedang menempuh pendidikan di Kota Makassar. Terdapat hasil uji korelasi ( $r$ ) sebesar 0.201 dan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , yang menunjukkan adanya nilai signifikan yang lemah. Dari hasil analisis tersebut terdapat hubungan antara regulasi emosi dan *self compassion* pada Mahasiswa pasca putus cinta di Kota Makassar, sehingga dapat dikatakan bahwa masih banyak faktor yang mempengaruhi variabel tersebut. Dalam penelitian Ritonga (2023) bahwa terdapat hubungan regulasi emosi dengan *self compassion* yang berkontribusi sebesar 27,7% sementara 72,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aryansah dan Sari (2021) bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan saat kuliah dan juga permasalahan lain akan membuat mahasiswa sulit meregulasi emosinya. Menurut Katana, et al., (2019) regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengelola emosi saat menghadapi tekanan kehidupan, sedangkan *self compassion* mengacu pada sikap dan kebaikan terhadap diri sendiri. Pada dasarnya setiap individu mengalami emosi, maka dapat diterapkan pengelolaan emosi dengan baik terutama dalam meregulasi emosi terutama emosi negatif agar tidak mendominasi dengan menerapkan welas kasih diri.

Menurut Neff (2003) mengatakan bahwa terjadinya tuntutan secara terus-menerus dapat menyebabkan stres sehingga dampak negatif terhadap pikiran, perasaan, respon fisik, bahkan tingkah laku apabila tidak dikendalikan. Emosi yang tidak ditangani dengan baik akan menjadi *boomerang* bagi diri sendiri terutama pada pola pikir menjadi tidak maksimal. Oleh sebab itu, perlu meregulasi emosi pasca putus cinta, bersikap baik saat mengalami rasa sakit, kekurangan diri, atau mengalami kegagalan lebih baik daripada menyalahkan diri sendiri. Penelitian Putri, et.al., (2017) bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat memberikan kontribusi dalam kesehatan psikologis individu.

Regulasi emosi dan *self compassion* dapat menjadi *coping* saat individu berada dalam ketidakstabilan emosi, terutama pada saat mengalami peristiwa hidup yang negatif. Dengan kata lain *self compassion* dapat bertindak sebagai kemampuan yang dimiliki individu sehingga dapat berempati dan welas kasih sebagai bentuk penerimaan diri baik dari segi emosi maupun kemampuan kognitif dalam menghadapi kondisi yang sulit dalam kehidupan. Sejalan dengan hasil data awal wawancara yang telah dilakukan kepada 6 mahasiswa, terdapat 4 dari 6 responden yang mengatakan bahwa setelah mengalami putus cinta menyebabkan mereka sulit meregulasi emosi negatif yang seringkali muncul.

Berdasarkan data kategorisasi variabel regulasi emosi pada mahasiswa pasca putus cinta menunjukkan dari 400 mahasiswa sebagai responden skor sebanyak 44 responden dengan persentase 11% memiliki regulasi emosi sangat rendah, sebanyak 73 responden dengan persentase 18.3% memiliki regulasi emosi rendah, sebanyak 156 responden dengan persentase 39% memiliki regulasi emosi sedang, sebanyak 113 responden dengan persentase 28.3% memiliki regulasi emosi tinggi, sebanyak 14 responden dengan persentase 3.5% memiliki regulasi emosi sangat tinggi. Hasil data yang telah diuji menunjukkan bahwa didominasi oleh responden dengan regulasi emosi berada pada tingkatan sedang dan diikuti oleh responden dengan tingkatan tinggi.

Berdasarkan data kategorisasi variabel *self compassion* pada mahasiswa pasca putus cinta menunjukkan dari 400 mahasiswa sebagai responden skor sebanyak 25 responden dengan persentase 6.2% memiliki *self compassion* sangat rendah, sebanyak 1 responden dengan persentase 2% memiliki *self compassion* rendah, sebanyak 324 responden dengan persentase 80.2% memiliki *self compassion* sedang, sebanyak 25 responden dengan persentase 6.2% memiliki *self compassion* tinggi, sebanyak 25 responden dengan persentase 6.2% memiliki *self compassion* sangat tinggi. Hasil data yang telah diuji menunjukkan bahwa didominasi oleh responden dengan *self compassion* berada pada tingkatan sedang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi terhadap *self compassion* pasca putus cinta pada Mahasiswa di Kota Makassar. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.201 dengan tingkat signifikansi  $p < 0.05$  sehingga terdapat hubungan positif yang lemah. Hasil penelitian ini dapat mendukung hipotesis yang diajukan oleh peneliti yakni  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *self compassion* pasca putus cinta, bahwa welas kasih diri (*self compassion*) dan regulasi emosi yang baik dapat berimplikasi positif terhadap kesehatan diri.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel regulasi emosi ditemukan bahwa terdapat 44 responden dengan skor Sangat Rendah, 73 responden dengan skor Rendah, 156 responden dengan skor Sedang, 113 responden dengan skor Tinggi, dan 14 responden dengan skor Sangat Tinggi. Dalam hasil kategorisasi variabel *self compassion*, diperoleh 25 responden dengan skor Sangat Rendah, 1 responden dengan skor Rendah, 324 responden dengan skor Sedang, 25 responden dengan skor Tinggi, dan 25 responden dengan skor Sangat Tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak karena terdapat korelasi. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan regulasi emosi terhadap *self compassion* pasca putus cinta pada mahasiswa di Kota Makassar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172.
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 6(1), 8–14.
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353–379.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M. & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Jurnal Frontiers in Psychology*, 10(1), 1–11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (Benedictine Widyasinta, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sloan, D.M., & Kring, A.M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guildford Press.
- Winarno, B. (2012). *Kebijakan publik teori, proses dan studi kasis*. Yogyakarta: CAPS.