

## ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan untuk lebih mudah mengalami tekanan psikologis dikarenakan adanya perasaan terbuang, kurang perhatian dan kasih sayang serta tuntutan untuk memenuhi peraturan dilingkungan panti sehingga emosi menjadi peranan penting pada diri remaja dalam menyiapkan respon melalui perilaku oleh karena itu *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Hubungan antara *Self-Comppasion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah”. Untuk mengidentifikasi hubungan *self-comppasion* dengan regulasi emosi, metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif korelasi dengan teknik *sensus/ sampling total*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-comppasion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Miftahul Jannah (39,4%) dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya semakin tinggi *self-comppasion* maka regulasi emosi semakin baik, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-comppasion* maka regulasi emosi semakin buruk. Sedangkan (60,6%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. *Self-comppasion* memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi secara signifikan dikarenakan seseorang yang memiliki *self-comppasion* yang baik akan menerima kenyataan melalui pemahaman dan kepedulian terhadap kekurangan atau kondisi yang ada pada diri sendiri dan hal tersebut dapat membantu diri dalam menghadapi segala tekanan. Remaja dengan *self-comppasion* dan regulasi yang baik akan cenderung menerima dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dialami sedangkan remaja yang memiliki *self-comppasion* dan regulasi emosi yang rendah akan menganggap kekurangan dan kesalahan pada dirinya sebagai sebuah pengalaman yang buruk dan cenderung akan menghindarinya.

*Kata Kunci: Panti Asuhan, Regulasi Emosi, Remaja, Self-Comppasion*

## ABSTRACT

*Teenagers who live in orphanages have a tendency to have it easier experiencing psychological pressure due to feelings of being thrown away, lacking attention and affection as well as demands to comply with environmental regulations orphanages so that emotions play an important role in teenagers in preparing response through behavior therefore self-compassion can be viewed as emotional regulation strategies. The aim of this research was to find out “The Relationship between Self-Compassion and Emotional Regulation in Adolescents Living at the Miftahul Jannah Orphanage”. To identify the relationship between self-compassion and emotional regulation, the research method used is quantitative correlation method with total census/sampling technique. Data analysis used in this research using product moment. Research result shows that there is a positive relationship between self-compassion and emotional regulation in adolescents living in the Miftahul Jannah orphanage (39,4%) with a significance of 0,000 ( $p < 0,05$ ), meaning the higher the self-compassion, emotional regulation gets better and vice versa, the lower self-compassion, the worse emotional regulation becomes. Meanwhile (60,6%) was influenced by other factors. Self-compassion has a positive relationship with emotional regulation, emotions are significantly caused by someone who has self-compassion a good person will accept reality through understanding and caring for deficiencies or conditions that exist within oneself and these things can help yourself in facing all kinds of pressure. Teenagers with self-compassion and good regulation will tend to accept and find solutions to problems experienced by teenagers who have self-compassion an low emotional regulation will assume shortcoming and mistakes it self as a bad experience and tends to be avoid it.*

*Keywords: Adolescents, Emotional Regulation, Orphanage, Self-Compassion*