

Pengaruh Self Compassion Terhadap Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung

Putri Meilinda, Pradiptya Septyanti Putri, Rina Ruth Polla, Robert Oloan Rajagukguk

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: putri.m20@student.unibi.ac.id, pradiptya@unibi.ac.id, rinaruth@unibi.ac.id, roberto_psych@yahoo.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus (ABK) di Kota Bandung. Guru ABK seringkali mendapatkan tuntutan untuk mengajar siswa ABK dengan lemah lembut dan ditekan untuk memberikan perkembangan bagi siswa ABK, maka guru ABK memandang tuntutan tersebut suatu hal yang besar apabila tidak terpenuhi. Sehingga merasa bahwa dirinya gagal dan tidak pantas menjadi guru ABK. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 203 guru ABK sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linier sederhana untuk melihat pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara self-compassion dan regulasi emosi. Self-compassion memberikan kontribusi sebesar 82.1% terhadap regulasi emosi.

Kata Kunci: *Self-compassion*, regulasi emosi, guru anak berkebutuhan khusus.

Abstract

This study aims to examine the influence of self-compassion on emotion regulation in teachers of children with special needs in the city of Bandung. Teachers of special needs children often face demands to teach these students gently and are pressured to ensure the students' development. Consequently, these teachers view these demands as significant and feel like failures if they are not met, questioning their worthiness as teachers of special needs children. This study employs a quantitative approach with a survey method, involving 203 teachers of special needs children as respondents. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using simple linear regression to determine the effect of self-compassion on emotion regulation. The results show that there is a significant influence between self-compassion and emotion regulation. Self-compassion contributes 82.1% to emotion regulation.

Keywords: *Self-compassion*, emotion regulation, special needs children.

1 PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Febriandi, 2018). Guna mewujudkan tujuan tersebut negara memiliki kewajiban untuk memberikan pelayanan pendidikan yang bermutu kepada setiap warganya

tanpa terkecuali termasuk bagi individu yang memiliki kekhususan dalam perkembangannya (Anak Berkebutuhan Khusus) seperti yang tertuang pada UUD 1945 pasal 31 (1).

Selama ini, anak-anak dengan kebutuhan khusus (ABK) diberikan fasilitas pendidikan yang disesuaikan dengan tingkat dan jenis kebutuhannya melalui institusi pendidikan khusus yang dikenal sebagai Sekolah Luar Biasa (SLB). SLB adalah lembaga pendidikan yang dirancang khusus untuk anak-anak berkebutuhan khusus (Rahman, 2023). Menurut informasi dari situs resmi Sekolah Luar Biasa Pangeran Cakrabuana pada tahun 2023, Sekolah Luar Biasa memiliki klasifikasi khusus berdasarkan jenis keterbelakangan mental siswa ABK. Salah satu klasifikasinya adalah SLB-C, yang diperuntukkan bagi siswa ABK dengan tunagrahita. SLB Golongan C ini dirancang untuk peserta didik dengan tunagrahita, suatu kondisi yang juga dikenal sebagai retardasi mental. Permasalahan utama di SLB golongan C adalah keterbelakangan mental yang dapat muncul sebelum usia 18 tahun, ditandai dengan rendahnya tingkat kecerdasan (biasanya dengan IQ di bawah 70) dan kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari.

Nurhasanah (2023) menyebutkan bahwa dengan kondisi siswa yang memiliki keterbelakangan mental, perlu adanya pengajar atau guru yang mampu menyediakan layanan sesuai dengan taraf mental siswa. Kekurangan yang dimiliki masing-masing ABK dapat terpenuhi ketika guru mengajarkan berbagai hal sederhana ditampilkan dengan cara yang kreatif seperti dapat membangun kepercayaan diri, melatih kemandirian, persiapan karir, kecakapan sosial, dan lain-lain. Adapun tugas pokok seorang Guru ABK ialah membantu siswa meningkatkan kemampuan, memberikan perhatian terhadap siswa ABK, melatih siswa menjadi lebih baik dari segi kognitif maupun motorik, melakukan asesmen dan membuat laporan perihal perkembangan siswa ABK (Abidin & Sumaryanti, 2016).

Didapatkan dari hasil wawancara bersama SLB di daerah Cibaduyut, tugas yang dibebankan dan kondisi ABK yang dihadapi, para guru cenderung merasa mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, seperti mengurus emosi, pikiran dan tenaga fisik. Misalnya, melakukan sesuatu yang di luar tugas pokoknya sebagai guru, seperti mengawasi secara intens anak hiperaktif agar tidak melakukan sesuatu yang membahayakan, merugikan, ataupun mengganggu kegiatan belajar mengajar, menenangkan anak yang tantrum dan biasanya terjadi hampir setiap hari, men-dikte catatan atau soal latihan untuk anak *slow learner* (Nurhasanah, 2023). Perilaku dan sikap yang tepat harus muncul ketika guru dihadapkan pada situasi sulit dan membutuhkan daya tahan untuk menghadapinya (Abidin & Sumaryanti, 2016).

Seorang guru ABK dituntut untuk selalu memiliki pengelolaan emosi yang positif dalam menjalankan tugas mulia yang diembannya (Setianto, F. 2021). Hal ini terjadi karena guru ABK tidak selalu dihadapkan pada kondisi yang positif, seperti kelas yang kondusif maupun murid yang penurut dan memiliki motivasi serta perilaku yang baik. Emosi yang umumnya dirasakan oleh guru ABK saat dihadapkan pada kegagalan ataupun kondisi ABK yang tidak kondusif ialah perasaan sedih, marah, kesal, capek yang kemudian dapat mengantarkan pada stress.

Pada penelitian Abidin & Sumaryanti (2016), ketika guru melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan tuntutan, yaitu menjadi guru yang lemah lembut, memiliki kesabaran dan pengertian yang tinggi untuk ABK, guru ABK cenderung memunculkan pemikiran kurang mampu menerima kekurangan diri, menganggap kesulitan yang dialami adalah miliknya sendiri dan terpaksa pada kesalahan-kesalahan yang dilakukan, serta bersikap menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Mereka juga seringkali melakukan kritik terhadap diri dan merasa sendiri saat dihadapkan pada masalah. Perasaan yang sedang sensitive ini akan berujung pada bagaimana seseorang mengelola emosi negatif yang ia rasakan, saat ia berada pada keterpurukan, seseorang mulai sulit mengelola emosinya untuk dirubah menjadi yang lebih positif.

Pemikiran negatif yang menyulitkan pengelolaan emosi ini sejalan dengan hasil wawancara pada guru di sekolah SLB-C di Kota Bandung yang mengatakan bahwa terdapat guru ABK yang merasa

dirinya tidak mampu untuk mengajar ABK sampai mengundurkan diri dari mengajar di SLB tersebut dikarenakan anak didikannya tidak menunjukkan perkembangan, selain itu guru ABK merasa terpuruk akibat tuntutan yang dihadapi begitu berat untuk membuat perkembangan yang signifikan bagi ABK yang kemudian membuat guru ABK berujung pada pengisolasian diri. Diceritakan bahwa perasaan dan pikiran yang dialami oleh guru tersebut ialah kritik yang berlebihan terhadap dirinya, seperti ia tidak pantas menjadi guru, ia tidak memiliki hati nurani bahkan berpikiran bahwa dirinya tidak akan pantas jadi seorang ibu. Alih-alih menjadi guru yang lebih baik dan memberikan respon positif terhadap siswa ABK, guru ABK ini memilih untuk menghindari dan tidak ingin lagi bertemu dengan siswa ABK, karena memiliki pengalaman buruk dan memberikan perasaan takut bahkan benci terhadap siswa ABK, ini membuat guru berpikiran untuk menghindari masalah dan tidak ingin bangkit untuk memperbaiki keadaan.

Guru ABK yang diselimiuti emosi negatif cenderung lebih sulit untuk bangkit dari keterpurukan dan mengevaluasi kemampuan diri, guru ABK berpikiran bahwa dirinya tidak pantas menjadi guru ABK, tidak lagi ingin menjadi guru ABK, hanya dirinya yang tidak berkompeten, berpikiran bahwa dirinya tidak cukup memiliki kemampuan untuk mengajar ABK, yang berujung pada rendahnya *common humanity*, *mindfulness* dan *self-kindness*.

Untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan guru ABK, seseorang terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Sirois, Kitner & Hirsch, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2003) bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, khususnya *coping* dan regulasi emosi, yakni perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari, namun justru diadakan dalam kesadaran dengan kebaikan (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*). Seseorang yang memiliki *self-compassion* akan terhindar dari stres dan depresi karena seseorang akan menerima kenyataan dengan pemahaman dan kepedulian pada diri sendiri yang sangat membantu dalam menghadapi tekanan serta dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik, seperti menjadi lebih jelas mengenai perasaan diri, dapat memahami emosi dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif (Neff, 2012).

Maka dari itu, guru ABK memerlukan *Self-compassion* yang dapat menjadi awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan. Seseorang yang memiliki *self-compassion* mampu melibatkan diri dengan baik saat menghadapi tekanan dan permasalahan (Neff, 2003).

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Self-Compassion*

Self-compassion mencakup sikap terbuka dan responsif terhadap penderitaan diri sendiri, melibatkan pengalaman perasaan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri. Hal ini juga mencakup mengambil pemahaman dan sikap tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta mengakui bahwa pengalaman pribadi merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum (Neff, 2003). *Self-compassion* adalah kasih sayang yang diarahkan ke dalam diri, berkaitan dengan diri individu itu sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan atau peristiwa negatif yang dialami (Neff, 2003).

Selain itu, *self-compassion* juga mencakup pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan setiap individu, khususnya pada diri sendiri. Hal ini dikarenakan semua orang mengalami situasi sulit tersebut, dan tidak ada manusia yang dapat dianggap sempurna. Menurut Neff (2003), *self-compassion* mengandung 3 aspek utama, yaitu:

1. *Self-Kindness*: Kemampuan *Self-kindness* merupakan keterampilan individu untuk memahami dan menerima diri sepenuhnya, memberikan kelembutan tanpa menyakiti atau menghakimi diri

sendiri. Melalui *self-kindness*, individu dapat meringankan dan menenangkan pikiran yang sedang mengalami masalah, menciptakan kedamaian dengan memberikan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri sendiri kepada diri sendiri.

2. *Common Humanity: Common Humanity* adalah kesadaran bahwa individu memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia, dan bukan hanya pengalaman yang dialami oleh diri sendiri. *Self-compassion* juga mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap orang, sehingga membantu individu untuk tidak merasa kesedihan dan terisolasi ketika mengalami penderitaan.
3. *Mindfulness: Mindfulness* adalah kemampuan untuk mengamati, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa melakukan penilaian terhadap situasi yang terjadi. Penting bagi individu untuk melihat sesuatu dengan kejelasan, tanpa menambah atau mengurangi, sehingga dapat merespons situasi dengan kasih sayang dan cara yang efektif. Aspek *Mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal, atau menghakimi.

2.2 Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998b:275), regulasi emosi merujuk pada upaya seseorang untuk memengaruhi, merasakan, dan mengekspresikan emosi mereka. Proses regulasi ini bisa terjadi secara otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan bisa memengaruhi satu atau lebih inti dalam keseluruhan proses emosi. Proses regulasi emosi merupakan cara di mana individu membentuk dan mengekspresikan emosi, termasuk dalam menentukan kapan dan bagaimana emosi tersebut dapat diekspresikan dengan baik. Dengan demikian, fokus dari proses ini lebih pada kemampuan individu untuk mengendalikan emosi agar tidak menguasai perilaku mereka (Gross, 2014). Thompson (1994:29) menyederhanakan definisi regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mengendalikan status emosi dan perilaku sehingga ekspresi emosi sesuai dengan lingkungan sekitar. Konsep regulasi emosi mencakup dua aspek, yaitu *Cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

1. *Cognitive Reappraisal*: Penilaian kognitif ulang, melibatkan cara individu memandang situasi atau peristiwa yang memicu emosi. Strategi ini mencakup usaha untuk mengubah interpretasi atau arti dari suatu situasi agar emosi yang muncul menjadi lebih positif atau dapat diatasi dengan lebih baik. Penelitian ini mungkin mengevaluasi sejauh mana individu menggunakan *Cognitive reappraisal* dalam menghadapi tantangan emosional sehari-hari.
2. *Expressive Suppression*: Menurut Gross, (2022) *Expressive suppression* adalah suatu strategi regulasi emosi yang didefinisikan oleh James Gross sebagai upaya untuk menahan atau mengurangi ekspresi emosional secara eksternal, sehingga orang yang menggunakan strategi ini mencoba untuk mengontrol atau menyembunyikan ekspresi wajah, gerakan tubuh, atau ekspresi verbal mereka yang mencerminkan emosi yang dirasakan.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada guru ABK di Kota Bandung. Variable pada penelitian ini terdiri dari variable bebas yaitu *self-compassion*, dan variable terikat yaitu regulasi emosi. Adapun sample pada penelitian ini adalah guru ABK yang mengajar di SLB-C, dan populasi nya ialah di Kota Bandung. Alat ukur dikembangkan oleh Neff 2003, peneliti menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Darmawan Muttaqin di tahun 2020. Kemudian Alat ukur yang digunakan untuk regulasi emosi ialah dikembangkan oleh Gross & jhon tahun 2003, peneliti menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Hasniar A. Radde pada tahun 2021. Teknik keabsahan data pada penelitian ini ialah menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh yang diberikan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 27.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 203 guru ABK yang mengajar SLB-C di Kota Bandung dengan data demografis sebagai berikut:

Tabel 1. Data responden.

Karakteristik Penelitian		Jumlah	Presentase
Usia	24-30	70	34,5%
	31-53	133	65,5%
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	22,2%
	Perempuan	158	77,8%
Lama Bekerja	Di bawah 1 tahun	20	9,9%
	1-5 tahun	97	47,8%
	Lebih dari 5 tahun	86	42,4%
Jenis SLB	Negeri	105	51,7%
	Swasta	98	48,3%

Dilihat dari tabel 1, sebaran responden dalam penelitian ini di isi paling banyak oleh usia 31-53 tahun dengan presentase 65,5% dan jenis kelamin yang paling banyak mengisi yaitu 158 perempuan atau 77,8%. Untuk lama bekerja dibagi menjadi 3 kategori dengan data dominan yang mengisi ialah pada 1-5 tahun bekerja, terdapat 97 orang atau 47,8% guru ABK bekerja selama 1-5 tahun sebagai guru ABK. Jenis SLB yang terbagi menjadi 2 dan yang paling banyak mengisi ialah guru ABK yang mengajar di SLB Negeri, yaitu sebanyak 105 atau 51,7% guru ABK.

Setelah mendapatkan data responden, dilakukan analisis deskriptif menggunakan *SPSS for windows* versi 27 dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif.

Variabel	Min	Max	Medium
<i>Self-compassion</i>	29	130	116,00
Regulasi Emosi	20	69	64,00

Kemudian didapatkan kategorisasi tinggi rendah variabel pada responden:

Tabel 3. Kategorisasi *self-compassion*.

Kategori	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 116$	33	16,3%
Tinggi	$X > 116$	179	83,7%
Total		203	100,0%

Tabel 4. Kategorisasi regulasi emosi.

Kategori	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 64$	37	18,2%
Tinggi	$X \geq 64$	166	81,8%
Total		203	100,0%

Berdasarkan tabel 3 kategorisasi pada tabel 3 variable *self-compassion* dibagi pada 2 kategori yaitu : rendah dan tinggi. sebanyak 33 guru ABK atau sebesar 16,3 % merupakan guru ABK yang

memiliki derajat *self-compassion* yang tergolong rendah. Di sisi lain sebanyak 179 guru ABK atau 83,7% memiliki derajat *self-compassion* yang tergolong tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa guru ABK yang mengajar SLB-C di Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi pada tabel 4.5, variable regulasi emosi dibagi pada 2 kategori yaitu: rendah dan tinggi. Untuk kategori rendah, terdapat 37 guru ABK dengan regulasi emosi yang rendah dan memiliki presentase 18,2%. Sedangkan guru ABK dengan regulasi emosi tinggi terdapat 166 guru ABK dan memiliki presentase sebesar 81,8%.

Tabel 5. Hasil uji regresi sederhana *self-compassion* terhadap regulasi emosi.

Variable	Sig	R-Square	β	Keterangan
<i>Self-compassion</i> terhadap Regulasi Emosi	0.000	0.821	0.906	Berpengaruh secara signifikan

Tabel 6. Hasil uji regresi sederhana aspek *self-compassion* terhadap regulasi emosi.

Variable	Sig	R-Square	Keterangan
<i>Self-kindness</i> ke Regulasi Emosi	0.000	0.671	Berpengaruh secara signifikan
<i>Common humanity</i> ke Regulasi Emosi	0.000	0.564	Berpengaruh secara signifikan
<i>Mindfulness</i> ke Regulasi Emosi	0.000	0.612	Berpengaruh secara signifikan

Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis H1 yang menyatakan adanya pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada guru ABK di Kota Bandung diterima. Dinyatakan berpengaruh melihat hasil sig yang di dapatkan adalah $0.000 < 0,05$ dengan kontribusi sebesar 82,1%. Selain itu diperoleh nilai β yang di dapatkan adalah $0.906 > 0,000$ yang mengartikan *Self-compassion* memiliki pengaruh yang positif terhadap Regulasi Emosi. Maka dari itu, adanya pengaruh yang positif *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada guru ABK menggambarkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* semakin tinggi pula regulasi emosi pada guru ABK.

Diperoleh juga data bahwa dari total responden sebanyak 203 guru ABK, 179 guru ABK memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Kemudian, 166 guru ABK pada penelitian ini berada pada tingkat regulasi emosi yang tinggi. Guru ABK dengan *self-compassion* yang tinggi ini dapat dikatakan mampu menghadapi tantangan dan tuntutan dalam bekerja. Ketika menghadapi suatu penderitaan dan kegagalan dalam mendidik siswa ABK, guru akan memandang masalah tersebut tanpa dibesar-besarkan. Mereka akan berupaya tetap berpikir positif dan tenang tentang dirinya dan mampu memandang apa yang dialaminya sebagai bagian dari perannya sebagai guru, sebagaimana yang dialami guru lainnya. Dengan sikap positif terhadap diri sendiri, akan membantu guru ABK untuk tidak terlalu terpaku pada emosi negatif yang sedang dirasakan. Bersikap positif juga akan menjaga penilaiannya terhadap masalah secara seimbang, sehingga emosinya dapat tetap terkelola dengan baik.

Aspek-aspek pada *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi. Aspek *self-kindness* memberikan pengaruh sebesar 67,1%, aspek *common humanity* memberikan pengaruh sebesar 56,4% dan aspek *mindfulness* memberikan pengaruh sebesar 61,2%. Guru ABK yang memiliki *self-compassion* mampu menerima bahwa pengalaman menyakitkan dan kegagalan adalah bagian dari kehidupan manusia secara umum (Neff, 2003). Ketika menghadapi masalah, mereka menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi pengalaman tersebut, sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi (Neff, 2012). Sebaliknya, jika mereka menganggap bahwa kehidupan

orang lain sempurna dan kehidupan mereka sendiri tidak memadai, mereka akan tenggelam dalam masalah pribadi dan melupakan bahwa orang lain juga memiliki masalah yang sama.

5 SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini dapat dilihat berdasarkan hasil persamaan regresi yang telah didapat melalui proses analisis statistic, bahwasanya terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada guru ABK di Kota Bandung. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi *self-compassion* pada guru ABK maka akan semakin tinggi pula regulasi emosinya. Diperoleh juga data bahwa 33 guru ABK pada penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* rendah dan 179 guru ABK memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Kemudian, 37 guru ABK pada penelitian ini berada pada tingkat regulasi emosi yang rendah, serta 166 guru ABK pada penelitian ini berada pada tingkat regulasi emosi yang tinggi. Selain itu, ditemukan juga bahwa setiap aspek dari *self-compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap regulasi emosi guru ABK.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. N. I., & Sumaryanti, I. U. (2016). Studi Deskriptif *Self compassion* pada Guru di Sekolah Dasar Dewi Sartika Bandung. *Prosiding Psikologi*, 658-664.
- Allen, A., dan Leary, M. R. (2010). *Self compassion*, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*. 4(2), 107-118.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., dan Berking, M. (2014). *Self compassion* As An Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51
- Germer, C.K. (2009). *The mindfull path to self compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press: London
- Gratz, K. L., dan Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
doi: [10.1080/1047840X.2014.940781](https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781)
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Khoiriyah, D., & Khaerani, N. M. (2015). Peran emosi positif pada guru SLB tunagrahita. *Psikologika*, 20(1), 7-26.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure *self-compassion*. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Nurhasanah, N. (2023). Regulasi Emosi Pada Guru ABK (Studi Fenomenologi Sekolah Luar Biasa X). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2).
- Setianto, F. (2021). *Regulasi Emosi Pada Guru ABK* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Shabrina, H., Lukmatul H., & Yossy D. (2019). Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus Di SDIT Insan Qurani Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, (2)1, 7-14.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.

