

Novie Triana Wijayanti¹ dan Siti Suminarti Fasikhah²

Abstract

Adolescents need the skills to express, understand and regulate emotions based on personality to face mood disorders or anxiety and internalization problems, the risk of maladaptive behavior and involvement in aggressive behavior, these skills are called emotional competence. Emotional competence is influenced by self-compassion to make individuals adapt more quickly, can develop sensitivity to suffering and understand how to treat themselves, so that individuals can respond to the pressure that comes with proper identification and understanding of emotions, then regulate and express emotions as a form of emotional competence. The purpose of this study is to prove that the relationship between self compassion and emotional competence can be mediated by social support. This study was conducted on 222 adolescents from the age range of 12-18 years who were determined from several schools. This research uses a correlational quantitative approach which is measured using Self Compassion scales, Social Provision Scale and Personal emotional competence. Data were analyzed using mediation analysis regression. The findings of this study are that there is a mediating effect of social support on the relationship of self-compassion with emotional competence, which means that social support can be a mediator between the relationship of self-compassion and emotional competence.

Keywords

self-compassion, social support, emotional competence

Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan banyak transisi, baik fisiologis maupun lingkungan, dan pertumbuhan fisik, kognitif dan sosioemosional yang seringkali mengarah pada tantangan dan peluang (Steinberg, 2005). Masa remaja adalah masa yang paling berkesan dalam kehidupan manusia, yang berisi berbagai macam pembelajaran dalam situasi yang menyenangkan, tetapi hal tersebut bertolak belakang dengan fenomena yang tampak saat ini, dimana remaja cenderung mempunyai perilaku menyimpang antara lain tindakan indisipliner, menentang perintah orangtua, perkelahian antar pelajar, perundungan, tawuran, dan narkoba. Menurut Lestari (2018), hal tersebut disebabkan karena kurangnya perkembangan emosi diri secara positif dan konstruktif, serta rendahnya kontrol diri dalam pengendalian emosi yang dapat dipercaya menjadi salah satu faktor dorongan bagi seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku di dalam masyarakat. Masa remaja merupakan tahap perkembangan dimana kekhawatiran tentang presentasi sosial, integrasi, penerimaan dan penghargaan oleh orang lain muncul (Gilbert & Irons, 2008).

Setiap individu terlahir memiliki kemampuan dalam mengelola pengembangannya, pengembangan emosi yang berhasil memberi manfaat positif diantaranya menentukan potensi seseorang untuk berinteraksi secara konstruktif dengan orang lain (Honmore & Jadhav, 2015), keberhasilan akademik (Blankson et al., 2007), tingkat sosial yang lebih tinggi (Denham et al., 2012), kompetensi akademik (Trentacosta & Izard, 2007), pekerjaan yang stabil sebagai orang dewasa dan perilaku prososial (Korpershoek et al., 2016). Kurangnya ketrampilan dalam mengelola emosionalnya juga membawa pada penurunan hasil negatif, seperti mengalami masalah internalisasi termasuk gangguan suasana hati atau kecemasan (Trentacosta et al., 2006), tingkat penarikan kecemasan (Dimaggio et al., 2017), risiko perilaku maladaptive dan keterlibatan dalam perilaku agresif, menunjukkan bahwa pengembangan awal kompetensi

¹ Yayasan Izzatiniah, Indonesia; ² Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.

Korespondensi:

Novie Triana Wijayanti, Yayasan Izzatiniah, Gempol, Pasuruan
Email: novielachimolala82@gmail.com

emosional sangat penting untuk kesejahteraan jangka pendek dan jangka panjang remaja (Barnes et al., 2014).

Kompetensi emosional merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, menanggapi, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain (Na et al., 2016), dengan kata lain juga disebut sebagai keberhasilan yang secara efektif mengekspresikan perasaannya (Vibhor et al., 2020), (Brackett et al., 2011) juga menyatakan kompetensi emosional berkorelasi positif pada tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Seseorang yang berhasil mengelola kompetensi emosinya akan membawa dampak positif pada *wellbeing* secara psikologis, kinerjanya dan kualitas hubungan sosialnya (Nelis et al., 2011), meskipun beberapa pengalaman emosional membuat diri seseorang sangat rentan dalam situasi interpersonal (Saarni et al., 2007). Remaja yang mampu mengelola emosi mereka dapat menjelaskan suasana hati mereka, seperti depresi atau marah (Balluerka et al., 2013).

Beberapa faktor yang berhubungan terhadap kompetensi emosi diantaranya, Lingkungan keluarga, keberfungsian keluarga (Ghanawat et al., 2016), *self-compassion* dan resiliensi. *Self-compassion* berasal dari kata *compassion* yang artinya belas kasih pada diri sendiri, dengan *self-compassion* individu dapat beradaptasi lebih cepat, dapat menumbuhkan kepekaan terhadap penderitaan dan mengerti bagaimana memperlakukan diri sehingga individu dapat mensikapi tekanan yang datang dengan identifikasi dan pemahaman emosi yang tepat kemudian meregulasi dan mengespresikan emosi sebagai bentuk dari kompetensi emosi (Finlay et al., 2015).

Self-compassion terbukti memiliki hubungan dengan pengelolaan kompetensi emosi pada remaja dengan cara meningkatkan kepekaan emosi diri sendiri dan teman disekitar, dan dengan tepat memahami, meregulasi, mengekspresikan emosi dengan cara yang baik dan bermanfaat bagi diri (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Cunha et al. (2016) juga menyatakan pengelolaan kompetensi emosi yang dikaitkan dengan *self-compassion* akan menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah mengalami gejala depresi. *Self-compassion* pada diri sendiri yaitu kemampuan untuk menangani emosi yang berhubungan dengan penderitaan dengan lembut, dengan penuh minat dan secara sadar (Neff & Germer, 2017). Intervensi yang menumbuhkan *self-compassion* di kalangan remaja dapat memperkuat ketahanan dan keingintahuan atau eksplorasi, yang menawarkan cara baru untuk mengatasi tantangan, yang mengarah pada peningkatan kesejahteraan emosional, penelitian (Neff et al., 2007) juga menerangkan *self-compassion* membantu melawan keemasan saat menghadapi ancaman ego dari lingkungan, sehingga merasakan nyaman dalam kehidupan sosial.

Disisi lain remaja yang mempunyai kecenderungan berkelompok dan lebih nyaman bersama dengan teman sebayanya akan tetapi harus tetap bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya. Sebuah penelitian ditemukan korelasi antara dukungan sosial dengan kompetensi emosi,

individu yang memiliki kemampuan emosional tinggi cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih besar dari orang lain, selain itu juga dukungan sosial berkontribusi pada penurunan tekanan mental dan peningkatan kepuasan hidup, dukungan sosial juga telah diajukan sebagai salah satu faktor pelindung terhadap stres yang meliputi sistem sosial sebagai sumber kesejahteraan terutama dalam pembelajaran anak dan remaja (Kong et al., 2012).

Berkurangnya komunikasi secara langsung pada remaja disebabkan kemajuan teknologi, membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan perangkat teknologi dari pada bersosialisasi dengan lingkungan, membuat remaja tidak tahu cara bagaimana cara berkomunikasi, bagaimana menghormati dan dihormati, memberi kepercayaan dan dipercaya dan mencintai atau dicintai, dimana dari beberapa hal tersebut remaja belajar tentang emosi. Berdasar hal tersebut peneliti berasumsi bahwa dukungan sosial merupakan sesuatu yang juga penting untuk mendukung perkembangan emosi remaja, dengan demikian peneliti berkesimpulan bahwa dukungan sosial dapat menjalankan peran mediator pada hubungan antara *self-compassion* dengan kompetensi emosi.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan jenis penelitian *expost facto* yang berarti melakukan penelitian setelah kejadian, dan tidak terjadi intervensi apapun dari peneliti serta pengamatannya dilakukan secara alami (Montero & León, 2007). Proses mengumpulkan data, analisa, penafsiran dan pelaporan dari hasil penelitian yang berwujud angka. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional merupakan prosedur dalam penelitian kuantitatif untuk mengukur hubungan anatara dua variabel atau lebih (Ishtiaq, 2019).

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Subyek Penelitian (N=222)

Karakteristik	N	Prosentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	106	48
Perempuan	115	52
Usia		
12 – 14 tahun	153	69
15 – 18 tahun	69	31
Daerah Sasaran		
Gempol	21	9
Pasuruan	41	18
Sidoarjo	110	50
Malang	50	23
Total Subjek	222	100

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia antara 12 – 18 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 222 remaja. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik convenience sampling, yaitu pemilihan responden berdasar ketersediaan dan adanya keinginan secara sukarela dari responden untuk berpartisipasi dalam penelitian (Chin & Siew, 2015).

Instrument Penelitian

Self-compassion diukur menggunakan skala *Self Compassion Scales* (SCS) youth yang terdiri dari 26 item dalam bentuk skala *Likert*. SCS mengukur *self-kindness*, *self assessment* dan kemanusiaan umum. Pilihan jawaban dari Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS), dengan skor skala berada pada rentang jawaban antara 1 sampai 4, semakin tinggi jumlah nilai yang didapat semakin tinggi pula derajat *self-compassion*, dengan artian individu dengan skor tinggi dapat menyayangi diri sendiri dan orang lain (Neff, 2003). Dengan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.84 yang artinya instrumen *Self Compassion Scales* reliabel atau memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Salah satu contoh item dalam instrumen tersebut adalah “Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan emosional”.

Dukungan sosial diukur menggunakan skala *Social Provision Scale* (SPS) yang terdiri dari 24 item yang mengukur keterikatan, integrasi sosial, pengakuan, ketergantungan untuk diandalkan, bimbingan dan kesempatan dalam bentuk skala *Likert* dengan pilihan jawaban dari Sangat Tidak Sesuai dengan saya (STS) sampai Sangat Sesuai dengan saya (SS) dan skor skala berada pada rentangan jawaban antara 1 sampai 4, artinya semakin tinggi jumlah nilai yang didapat maka dapat diartikan bahwa individu mempunyai dukungan sosial dari lingkungan (Russell, 2015). Nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.78, yang artinya instrumen *functional social support questionnaire* reliabel atau memiliki tingkat konsistensi yang tinggi (Deviana et al., 2020).

Kompetensi emosi diukur menggunakan skala *Personal emotional competence* (PEC) yang terdiri dari 50 item berbentuk skala *Likert* yang mencakup pengukuran *identificasion*, *exspression*, *comprehension*, *regulation*, *utilization*, terdapat pilihan jawaban STS (Sangat tidak setuju) sampai dengan SS (Sangat setuju) dengan skor skala pada rentang jawaban antara 1 sampai 5. Semakin tinggi jumlah nilai yang didapat maka semakin dapat mengontrol, mengekspresikan dan meregulasi emosi (Brasseur et al., 2013). Dengan nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.88, dapat diartikan bahwa instrumen *Personal emotional competence* reliabel atau memiliki tingkat konsistensi yang tinggi.

Prosedur Penelitian

Penelitian didahului dengan menghubungi para guru kelas pada beberapa sekolah yang menaungi beberapa kelas

untuk meminta izin mengadakan penelitian pada kelas mereka dengan menyebarkan link google form, melalui bantuan guru pengisian kuesioner penelitian disampaikan pada masing–masing kelas dengan waktu yang ditentukan. Dari 5 sekolah yang dihubungi melalui guru kelas terdapat 4 sekolah yang menyatakan persetujuannya dengan mengisi kuesioner.

Metode Analisa Data

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis macro process oleh Hayes pada program SPSS versi 23 for windows yang digunakan untuk menguji peran variabel mediasi dalam meningkatkan hubungan antar variabel independent terhadap variabel dependen (Prado et al., 2014). Dari model tersebut dapat diketahui hubungan *self compassion* dengan kompetensi emosi dan diketahui peran variabel dukungan sosial dalam memediasi.

Hasil

Hasil uji statistik menggambarkan mean, standar deviasi dan hubungan antar variabel. Dari uji tersebut diperoleh hasil yang signifikan dalam hubungan antara variabel *self compassion* dengan kompetensi emosi.

Dari data yang dianalisis didapat hasil nilai rata-rata jawaban responden pada variabel kompetensi emosi sebesar ($\bar{X}=3.19$; $\sigma=0.44$). Variabel *self compassion* memiliki rata-rata ($\bar{X}=2.82$; $\sigma=0.41$) dan variabel dukungan sosial mendapat rata-rata ($\bar{X}=2.64$; $\sigma=0.39$). Dari hasil tersebut tergambar bahwa masing-masing variabel mempunyai nilai *mean* di atas nilai tengah dari rentang nilai jawaban, dengan artian nilai rata-rata dari masing-masing variabel adalah tinggi. Dari hasil uji korelasi antar variabel diperoleh korelasi positif antara variabel kompetensi emosi dengan *self compassion* ($r = 0.63$, $p \leq 0.05$), terdapat korelasi positif antara variabel kompetensi emosi dengan variabel dukungan sosial ($r = 0.52$, $p \leq 0.05$), dan terdapat korelasi positif antara variabel *self compassion* dengan variabel dukungan sosial ($r = 0.65$, $p \leq 0.05$).

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Process (macro) yang dibuat oleh Hayes dengan bantuan SPSS Seri 23 ditemukan bahwa hubungan positif antara variabel *self-compassion* dengan variabel kompetensi emosi ($\beta = 0.52$, $p < 0.05$).

Tabel 2. Deskripsi Rerata, Simpangan Baku, dan Hubungan antar variabel

Variabel	\bar{X}	σ	1	2	3
Kompetensi emosi	3.19	0.44	1		
Self-compassion	2.82	0.41	0,63**	1	
Dukungan sosial	2.64	0.39	-0,52**	0,65**	1

Note: * $p < .05$; ** $p < .001$

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Hubungan antar Variabel	β	se	p
Self-compassion terhadap kompetensi emosi (c')	0.52	0.07	0.00
Self-compassion terhadap dukungan sosial (a)	0.61	0.05	0.00
Dukungan sosial terhadap kompetensi emosi (b)	0.22	0.08	0.01
Efek tidak langsung SC, DS, KE (axb)	0.14	0.06	0.00

Sedangkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa variabel dukungan sosial dapat menjadi mediator antara hubungan *self-compassion* dengan kompetensi emosi dapat dijelaskan bahwa *self-compassion* mempunyai hubungan dengan variabel dukungan sosial ($\beta=0.61$; $p=0.000$), variabel dukungan sosial mempunyai hubungan yang positif dengan variabel kompetensi emosi ($\beta=0.22$; $p=0.000$), dan efek tidak langsung dari hubungan variabel *self-compassion* dengan kompetensi emosi adalah sebesar $\beta=0.14$; $p=0.000$. Dari penjelasan di atas ditemukan bahwa hubungannya *self-compassion* dengan dukungan sosial signifikan demikian halnya dengan hubungan dukungan sosial dengan kompetensi emosi, maka dapat diartikan bahwa terdapat efek mediasi pada hasil analisa tersebut. Hal ini berarti bahwa variabel dukungan sosial berperan sebagai mediasi antara hubungan *self-compassion* terhadap kompetensi emosi, akan tetapi hubungan tersebut relatif kecil ($\beta=0.14$).

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, sehingga bisa dikatakan bahwa variabel dukungan sosial dapat menjadi variabel mediator pada hubungan *self-compassion* dengan kompetensi emosi.

Pembahasan

Dari data hasil analisis yang telah didapatkan, menunjukkan bahwa *self-compassion* dan kompetensi emosi memiliki hubungan yang positif, yaitu apabila *self-compassion* seseorang meningkat maka akan meningkatkan kompetensi emosinya pula. Semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka akan menunjang semakin baiknya kompetensi emosinya, hal ini merupakan pemahaman emosi dan pemanfaatan pengetahuan untuk menentukan tindakan selanjutnya.

Temuan dalam penelitian ini adalah *self-compassion* merupakan bagian penting yang menentukan terbentuknya kompetensi secara emosi pada remaja, remaja dengan *self-compassion* positif mempunyai gambaran diri yang baik seperti potensi interaksi secara konstruktif dengan orang lain, keberhasilan akademik, pekerjaan yang stabil sebagai orang dewasa, dan perilaku prososial. Dalam artian remaja dengan *self-compassion* yang positif berhubungan terhadap kompetensi emosinya, (Ramadhani & Nur-dibyanandaru, 2014) Hal tersebut diperoleh pada penelitian ini, dimana *self-compassion* mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kompetensi emosi. *Self-compassion* dapat membantu remaja untuk mempersiapkan diri menghadapi keadaan yang tidak diinginkan, menahan efek

merugikan dari harga diri yang rendah pada kesehatan mentalnya (Marsh et al., 2018), sehingga mengurangi gejala depresi, dan peningkatan hubungan positif dan kepuasan hidup (Bluth et al., 2018).

Remaja dengan *self-compassion* yang tinggi mengalami emosi positif dalam kehidupan sehari-hari, melakukan hubungan baik dengan orang lain, dan merasa lebih puas dengan hidupnya, remaja memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk eksis secara positif dalam hal yang berhubungan dengan orang lain, kebutuhan ini mungkin menjadi sumber peningkatan kritik diri, penilaian diri sendiri, dan rasa malu. Dalam hal memenuhi kebutuhan tersebut remaja membutuhkan dukungan sosial, dukungan sosial telah dikonseptualisasikan sebagai informasi yang mengarahkan individu pada kepercayaan bahwa dia dirawat dan dicintai, terhormat dan dihargai, juga termasuk dalam jaringan komunikasi serta kewajiban bersama (Chu et al., 2010).

Di sisi lain dukungan sosial berhubungan dengan pengolahan emosi (depresi, kecemasan, keputusan, dan kepuasan hidup) dalam kaitannya dengan kritik diri, emosi negatif remaja cenderung mengarah pada diri sendiri sebagai respon terhadap kegagalan atau kerugian yang dialami termasuk tidak adanya *self-compassion*, karena untuk menjadi remaja dengan kompetensi emosi yang baik maka diperlukan dukungan sosial sebagai pemecahan masalah dalam hidup mereka (Ciarrochi et al., 2003). Hal tersebut sejalan dengan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan hubungan antara *self-compassion* terhadap kompetensi emosi dengan dukungan sosial sebagai mediator.

Dukungan sosial bagi remaja itu penting karena untuk mengadopsi sikap *self-compassion* terhadap diri sendiri, sehingga bisa mengerti kekurangan dan kesulitan diri dan orang lain dengan sikap hangat (Neff & McGehee, 2010), hal yang sama diungkapkan dalam penelitian terdahulu tentang rasa *self-compassion* dapat dikembangkan oleh dukungan sosial, dan pada gilirannya memiliki efek positif pada kesejahteraan (Jeon et al., 2016). Dalam penelitian ini dukungan sosial terbukti mendukung hubungan *self-compassion* dengan kompetensi emosi, memiliki rasa *self-compassion* akan membuka peluang terhadap dukungan sosial lebih besar, segala emosi negatif dapat ditekan melalui *self-compassion*, sehingga merubah gambaran diri menjadi lebih positif dan dapat menyelesaikan segala kesulitan hidupnya (Akin et al., 2011). Seperti digambarkan dalam penelitian ini bahwa variabel mediator (variabel dukungan sosial) mempunyai peran mediasi dalam hubungan antara variabel *self-compassion* dengan

variabel kompetensi emosi. Remaja dengan kompetensi emosi yang baik dapat mengontrol dan mengatasi segala masalah emosi negatif, dan dapat menggambarkan dirinya lebih positif, lebih berkompeten dan memiliki motivasi positif melalui dukungan sosial.

Kesimpulan

Didasarkan pada hasil penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif secara langsung pada *self-compassion* dengan kompetensi emosi. Sedangkan dukungan sosial sebagai variabel mediator terbukti dapat menjadi mediator pada hubungan *self-compassion* dengan kompetensi emosi pada remaja.

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dipaparkan, maka peneliti menyarankan beberapa hal yaitu: Untuk remaja dibutuhkan motivasi positif melalui kegiatan-kegiatan berkelompok seperti mengikuti komunitas yang sesuai dengan bakat dan minat mereka, dimana komunitas tersebut bisa menjadi dukungan sosial bagi mereka sehingga mereka bisa mempunyai sikap welas asih pada dirinya ataupun orang lain yang memunculkan kompetensi emosi dalam masa perkembangan mereka, untuk Sekolah, agar dapat memfasilitasi hal tersebut untuk mendukung terciptanya komunitas remaja produktif dan meniasasi penggunaan gadget agar lebih bermanfaat melalui kegiatan-kegiatan ekstra sehingga remaja dapat mengalihkan masa keterpurukan mereka melalui kegiatan-kegiatan positif.

Untuk penelitian selanjutnya agar mengembangkan penelitian yang lebih spesifik tentang kompetensi emosi terhadap self compassion melalui dukungan sosial dengan fenomena yang ada dimasa pandemi pada remaja, dimana mereka dihadapkan dengan situasi semakin luasnya jejaring sosial melalui gawai dan semakin terbatasnya interaksi secara langsung.

Referensi

- Ahmad, N., & Ismail, H. (2015). Rediscovering Rogers' s Self Theory and Personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(3), 143–150.
- Akin, A., Üniversitesi, S., Fakültesi, E., Kayış, A. R., Üniversitesi, K., Fakültesi, E., Satici, S. A., Çoruh, A., & Eğitim, Ü. (2011). Self-Compassion and Social Support. *Iconte*, 1377–1380.
- Balluerka, N., Aritzeta, A., Gorostiaga, A., Gartzia, L., & Soroa, G. (2013). Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: A multilevel approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(2), 110–117. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70014-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70014-0)
- Barnes, T. N., Smith, S. W., & Miller, M. D. (2014). School-based cognitive-behavioral interventions in the treatment of aggression in the United States: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 19(4), 311–321. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.04.013>
- Beck, L., Kumschick, I. R., Eid, M., & Klann-Delius, G. (2012). Relationship between language competence and emotional competence in middle childhood. *Emotion*, 12(3), 503–514. <https://doi.org/10.1037/a0026320>
- Blankson, C., Cheng, J. M. S., & Spears, N. (2007). Determinants of banks selection in USA, Taiwan and Ghana. *International Journal of Bank Marketing*, 25(7), 469–489. <https://doi.org/10.1108/02652320710832621>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLoS ONE*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, Body Image, and Self-reported Disordered Eating. *Self and Identity*, 13(4), 432–448. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.838992>
- Chang, C. W., Yuan, R., & Chen, J. K. (2018). Social support and depression among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and self-efficacy. *Children and Youth Services Review*, 88, 128–134. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.001>
- Chin, M. K., & Siew, N. M. (2015). The development and validation of a figural scientific creativity test for preschool pupils. *Creative Education*, 06(12), 1391–1402. <https://doi.org/10.4236/ce.2015.612139>
- Chu, P. Sen, Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. L. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1947–1963. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00043-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00043-6)
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Denham, S. A., Bassett, H., Mincic, M., Kalb, S., Way, E., Wyatt, T., & Segal, Y. (2012). Social-emotional learning

- profiles of preschoolers' early school success: A person-centered approach. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 178–189. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.05.001>
- Denham, S. A., Ferrier, D. E., Howarth, G. Z., Herndon, K. J., & Bassett, H. H. (2016). Key considerations in assessing young children's emotional competence. In *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 299–317. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2016.1146659>
- Deviana, T., Hayat, B., & Suryadi, B. (2020). Validasi instrument *social provision scale* pada siswa sekolah menengah atas: Studi dengan penerapan *Rasch Model*. *Indonesian Journal of Educational Assessment*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.26499/ijea.v3i1.54>
- Dimaggio, G., Salvatore, G., MacBeth, A., Ottavi, P., Buonocore, L., & Popolo, R. (2017). Metacognitive Interpersonal Therapy for Personality Disorders: A Case Study Series. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 47(1), 11–21. <https://doi.org/10.1007/s10879-016-9342-7>
- Dixon, M., Moore, J. W., & Lundy, M. (2017). Behavioral perspectives on personality. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *EmphPLoS ONE*, 10(7), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Ghanawat, G. M., Muke, S. S., Chaudhury, S., & Kiran, M. (2016). Relationship of family functioning and emotional intelligence in adolescents. *Pravara Medical Review*, 8(2), 10–14.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders*, 195–214.
- Glazer, S. (2006). Social support across cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(5), 605–622. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.01.013>
- Honmore, V. M., & Jadhav, M. G. (2015). Psychological Well-Being, Gender and Optimistic Attitude among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.25215/0301.037>
- Ishtiaq, M. (2019). Book Review Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). *English Language Teaching*, 12(5), 40. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p40>
- Iskender, M., & Tanrikulu, T. (2010). Social Support, Social Comparison, and Anger. *International Journal of Human Sciences*, 7(1), 899–909.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54. <https://doi.org/10.1177/0033294116658226>
- Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 513–517. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.021>
- Korpershoek, H., Harms, T., de Boer, H., van Kuijk, M., & Doolaard, S. (2016). A Meta-Analysis of the Effects of Classroom Management Strategies and Classroom Management Programs on Students' Academic, Behavioral, Emotional, and Motivational Outcomes. *Review of Educational Research*, 86(3), 643–680. <https://doi.org/10.3102/0034654315626799>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lestari, P. (2018). Fenomena kenakalan remaja di Indonesia. *FIS UNY*, 16–38.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents — a Meta-analysis. *CrossMark*, 1011–1027.
- Miller, A. L., Fine, S. E., Gouley, K. K., Seifer, R., Dickstein, S., & Shields, A. (2006). Showing and telling about emotions: Interrelations between facets of emotional competence and associations with classroom adjustment in Head Start preschoolers. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1170–1192. <https://doi.org/10.1080/02699930500405691>
- Miyagawa, Y., Taniguchi, J., & Niiya, Y. (2018). Can self-compassion help people regulate unattained goals and emotional reactions toward setbacks? *Personality and Individual Differences*, 134, 239–244. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.029>
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847–862.
- Na, J. Y., Wilkinson, K., Karny, M., Blackstone, S., & Stifter, C. (2016). A Synthesis of Relevant Literature on the Development of Emotional Competence: Implications for Design of Augmentative and Alternative Communication Systems. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 25, 441–452. <https://doi.org/10.1044/2016>
- Neff, (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 21(2), 343–344. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Neff, (2009). *Self-Compassion*. Guilford Press, 561–573.
- Neff, & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and psychological well-being*. *The Psychology of Passion*, 186–218. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young

- adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, Kirkpatrick, & Rude. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354–366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Prado, P. H. M., Korelo, J. C., & Silva, D. M. L. da. (2014). Mediation, moderation and conditional process analysis. *Revista Brasileira de Marketing*, 13(4), 04–24. <https://doi.org/10.5585/remark.v13i4.2739>
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and Emotion Regulation Strategies '. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(03), 120–126.
- Ringdal, R., Espnes, G. A., Eilertsen, M. E. B., BjØrnsen, H. N., & Moksnes, U. K. (2020). Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. *Nordic Psychology*, 72(4), 313–330. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1710240>
- Russell, D. W. (2015). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37–67.
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A., & Witherington, D. (2007). Emotional Development: Action, Communication, and Understanding. *Social, Emotional, and Personality Development, III*. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0305>
- Selvam, T. (2018). Functions of peer group in adolescence life. *International Journal of Scientific Research and Review*, 6(11).
- Senyuva, E., Kaya, H., Isik, B., & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588–596. <https://doi.org/10.1111/ijn.12204>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Trentacosta, C. J., & Izard, C. E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion*, 7(1), 77–88. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.77>
- Trentacosta, C. J., Izard, C. E., Mostow, A. J., & Fine, S. E. (2006). Children's emotional competence and attentional competence in early elementary school. *School Psychology Quarterly*, 21(2), 148–170. <https://doi.org/10.1521/scpq.2006.21.2.148>
- Ulya, M. (2019). Emosi positif manusia perspektif al-qur'an dan aplikasinya dalam pendidikan. *El-Furqania : Jurnal Ushuluddin dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, 5(2). <https://doi.org/10.1234/elfurqan%20journal.v5i02.3507>
- Vibhor, J., Smrita, J., & Prachi, R. (2020). An analysis for role of emotional intelligence in career success in commercial banks of India. *Revista ESPACIOS*, 41(5).
- Wandasari, Y., Suminar, D. R., & Afiatin, T. (2010). Kelekatan dan kompetensi emosi pada anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis 2018*. FP UKWM Surabaya.