

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara belas kasih diri (*self-compassion*) dan kompetensi emosi pada remaja di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara belas kasih diri (*self-compassion*) terhadap kompetensi emosi pada remaja di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 135 orang remaja akhir yang ada di Yogyakarta. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *convenience sampling*. Pengambilan data menggunakan skala perilaku *Self-Compassion* dan Skala *Personal Emotional Competence (PEC)*. Teknik Analisis Data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,627 dengan $p = 0,001$ ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara belas kasih diri dengan kompetensi emosi. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan hasil koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,393 menunjukkan bahwa variabel belas kasih diri memiliki kontribusi sebesar 39,9% terhadap variabel kompetensi emosi.

Kata Kunci : Belas Kasih Diri, Kompetensi Emosi, Remaja Akhir

ABSTARCT

This research aims to determine the relationship between self-compassion and emotional competence in adolescents in Yogyakarta. The hypothesis of this study to conduct that there is a positive relationship between self-compassion and emotional competence in adolescents in Yogyakarta. The subjects of this study were 135 adolescents in Yogyakarta. The sampling technique used in this research was convenience sampling method. The data collection method uses the Self-Compassion behavior scale and the Personal Emotional Competence (PEC) scale. The data analysis technique used was the product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient R_{xy} was 0.627 with $p = 0.001$ ($p < 0.050$). These results of this study indicate that there is a positive relationship between self-compassion and emotional competence. Acceptance of the hypothesis in this study shows the results of the coefficient of determination (R^2) obtained at 0.393 indicating that the self-compassion variable has a contribution of 39.9% to the emotional competence variable.

Key Words : *Emotional Competence, Late Adolescence, Self-Compassion*