

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DI SMAN 1 BUKITTINGGI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja di SMAN 1 Bukittinggi. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan variabel *dependent* adalah regulasi emosi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan skala regulasi emosi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 217 siswa. Uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dan uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas pada skala *self-compassion* berkisar dari 0,358 sampai dengan 0,747, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,911. Hasil koefisien validitas pada skala regulasi emosi berkisar dari 0,358 sampai dengan 0,761, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,906. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar 0,358 dengan taraf signifikan korelasi (p) = 0,000. Artinya ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja di SMAN 1 Bukittinggi. Sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif variabel *self-compassion* dengan regulasi emosi adalah sebanyak 13%

Kata kunci : *Self-Compassion*, Regulasi Emosi, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS IN SMAN 1 BUKITTINGGI

This study aims to examine the relationship between self-compassion and emotion regulation in adolescents at SMAN 1 Bukittinggi. The independent variable in this study is self-compassion and the dependent variable is emotion regulation. The measuring instrument used in this study is the self-compassion scale and the emotion regulation scale. The sampling technique used in this study was Simple Random Sampling with a total sample of 217 students. Validity test using Corrected Item-Total Correlation and reliability test using Alpha Cronbach technique. The test results show that the coefficient of validity on the self-compassion scale ranges from 0.358 to 0.747, while the reliability coefficient is 0.911. The results of the validity coefficient on the emotional regulation scale ranged from 0.358 to 0.761, while the reliability coefficient was 0.906. Based on the results of data analysis shows the magnitude of the correlation coefficient is 0.358 with a significant level of correlation (p) = 0.000. This means that there is a significant relationship with a positive direction between self-compassion and emotion regulation in adolescents at SMAN 1 Bukittinggi. So it can be interpreted that the hypothesis in this study is accepted. The effective contribution of the self-compassion variable with emotion regulation is 13%.

Keywords: Self-Compassion, Emotion Regulation, Adolescents