**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-COMPASSION* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI REMAJA AKHIR**

**DI SMK NEGERI 5 MAKASSAR**

***Ira Magfirah***

*(**irhamagfirah127@gmail.com**)*

***Muh. Daud***

*(**daoed64@yahoo.com**)*

***Dian Novita Siswanti***

*(**dhian76@yahoo.com**)*

***Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar***

*Jl. A.P. Pettarani, Makassar, 90222*

**Abstrak**

Kecerdasan emosi sangat dibutuhkan oleh remaja saat ini. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi pada akhirnya akan berdampak pada kehidupan mereka dimasa yang akan datang. Tingginya penyimpangan yang dilakukan oleh remaja saat ini disebabkan oleh kurangnya rasa mengasihi terhadap diri sendiri pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan *self-compassion* untuk meningkatkan kecerdasan emosi remaja akhir di SMK Negeri 5 Makassar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Non randomized pretest-posttest control group design* dengan subjek berjumlah 28 orang. Alat ukur yang di gunakan adalah skala kecerdasan emosi yang divalidasi oleh 3 orang *professional judgement* dengan koefisien Aiken’s bergerak antara 0,75 hingga 1,0. Reliabilitas skala dilihat dari *koefisien Cronbach’s* Alpha yaitu sebesar 0.691. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Mann Withney U Test* yang kemudian diolah dengan *Statistic Package Service Solution* (SPSS) 16.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p = 0,00 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi remaja akhir di SMK Negeri 5 Makassar. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja yang memiliki kecerdasan emosi rendah agar dapat meningkatkan kecerdasan emosi dengan pemberian pelatihan *self-compassion*.

**Kata kunci:** Remaja Akhir, kecerdasan emosi, pelatihan *self-compassion*