

## ABSTRAK

Terjadinya peristiwa negatif di dalam hidup akan menimbulkan afeksi negatif dan ketidakpuasan hidup khususnya bagi remaja yang pernah mengalami putus cinta. Hal ini tentu mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya sehingga dibutuhkan belas kasih diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara belas kasih diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 121 orang, berusia 18 – 22 tahun, dan pernah mengalami putus cinta dalam jangka waktu 3 – 6 bulan. Pengambilan data menggunakan skala belas kasih diri dan skala kesejahteraan subjektif. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $= 0,197$  dengan  $p = 0,015$  ( $p < 0,05$ ). Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,039$ . Hal ini berarti variabel belas kasih diri memberikan sumbangan efektif sebesar  $3,9\%$  terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara belas kasih diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta.

**Kata Kunci:** belas kasih diri, kesejahteraan subjektif, putus cinta

## **ABSTRACT**

*The occurrence of negative events in life will cause negative affection and life dissatisfaction, especially for adolescents who have experienced a breakup. This certainly affects their subjective well-being so that self-compassion is needed. This study aims to determine the relationship between self-compassion and subjective well-being in adolescents who have experienced a breakup. The subjects in this study totaled 121 people, aged 18-22 years, and had experienced a breakup within a period of 3-6 months. Data were collected using self-compassion scale and subjective well-being scale. The data analysis technique used was Karl Pearson's product moment correlation. The results of data analysis obtained showed the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) value of = 0.197 with  $p = 0.015$  ( $p < 0.05$ ). The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.039. This means that the self-compassion variable makes an effective contribution of 3.9% to subjective well-being. The results of this study indicate a positive relationship between self-compassion and subjective well-being in adolescents who have experienced a breakup.*

**Keywords:** *self-compassion, subjective well-being, break up*