

ABSTRAK

Nama : Angghita Priscillia
Nim : 46118010180
Program : Program Studi Psikologi
Judul : PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF REMAJA
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peran antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana, pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 441 remaja dengan rentang usia 15-18 tahun. Variabel kesejahteraan subjektif menggunakan alat ukur SPANE (Diener, 2009), terdiri dari 12 item dengan 2 dimensi yaitu afek positif dan afek negatif. Variabel *self-compassion* menggunakan alat ukur *self-compassion Scale* (Neff, 2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk. (2020) yaitu skala welas diri (SWD) terdiri dari 26 item dengan 3 dimensi yaitu *Self-Kindness vs Self-Judgement*, *Common Humanity vs Isolation*, dan *Mindfulness vs Overidentification*. Data dianalisis menggunakan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif remaja. *Self-compassion* memiliki peran sebesar 29.6% terhadap kesejahteraan subjektif remaja.

Kata Kunci: Remaja, Kesejahteraan Subjektif, *Self-Compassion*

ABSTRACT

Name : Angghita Priscillia
NIM : 46118010180
Study Program : Program Studi Psikologi
Title : *A ROLE SELF-COMPASSION ON SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADOLESCENTS*
Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Abstract: *The purpose of this study was to determine whether there is a role between self-compassion on subjective well-being in adolescents. In this study using quantitative methods with simple linear regression analysis techniques, sampling by accidental sampling technique. The subjects in this study amounted to 441 adolescents with an age range of 15-18 years old. Variable subjective well-being using SPANE instrument (Diener, 2009), Consists of 12 items with 2 dimensions of positive affect and negative affect. Variable self-compassion using Self-Compassion Scale (SCS) (Neff, 2003) which has been adapted into Indonesian by Sugianto, et al. (2020) namely is self-compassion scale (SWD) consists of 26 items with 3 dimensions of Self-Kindness vs Self-Judgement, Common Humanity vs Isolation, and Mindfulness vs Overidentification. Data analyzed using SPSS 25. The results showed that self-compassion has a significant role on the subjective well-being of adolescents. Self-compassion has a role of 29.6% on the subjective well-being of adolescents*

Keywords: *Adolescents, Subjective Well-Being, Self-Compassion*