

# HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN REGULASI EMOSI DENGAN *SUBJECTIVE WELL- BEING* SISWA SMPN 1 PRAMBON

Oleh:

Yuni Sukmawati,

Widyastuti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

# Pendahuluan

Siswa dalam perspektif psikologi merupakan individu yang masuk dalam proses perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun psikis. Pada fase ini, siswa SMP memasuki fase remaja awal dimana rentang usia 12 atau 13 tahun hingga usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun [1]. Pada siswa yang memasuki jenjang SMP, umumnya rentan beragam permasalahan yang dihadapi. Khususnya saat ini remaja menjadi pusat perhatian masyarakat karena sering berperilaku menyimpang. Salah satu kasus remaja yang marak saat ini yaitu *cyberbullying*. *Cyberbullying* sudah marak diperbincangkan berbagai media di beberapa tahun terakhir. Menurut data UNICEF mengenai *bullying* di Indonesia menyatakan bahwa 2.777 jiwa yang memasuki usia 14-24 tahun, 45% diantaranya pernah mengalami *cyberbullying* [2]. Di Indonesia khususnya di Jawa Timur, *cyberbullying* meningkat drastis setiap tahun. Menurut data KPAI diketahui 1.283 kasus *cyberbullying* yang dilaporkan pada tahun 2021. Selanjutnya pada tahun 2019 dan 2021 meningkat dua kali lipat lebih banyak daripada tahun sebelumnya [3].

Selain *cyberbullying*, kasus lainnya yaitu penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan Lembaga Badan Narkotika Nasional (BNN) dan Komisi Perlindungan Anak (KPAI) menilai angka coba pakai terhadap penyalahgunaan narkoba cukup tinggi yaitu 57% dari total keseluruhan penyalahgunaan narkoba. Hasil survey yang dipaparkan oleh Komisioner KPAI Divisi Monitoring dan Evaluasi bahwa 82,4% anak memiliki kasus narkoba yang berstatus sebagai pemakai, sedangkan 47,1% sebagai pengedar dan 31,4 % sebagai pengantar. Kasubdit Fasilitas Rehabilitasi Instansi Pemerintah Dit PLRIP memaparkan sekitar 3,4 juta penyalahgunaan narkoba coba pakai yang mayoritasnya kalangan remaja [4]. Beragam kasus yang ada di Indonesia terutama terjadi pada remaja dapat mempengaruhi tugas perkembangan setiap individu. Permasalahan atau peristiwa yang berkaitan dengan tugas perkembangan juga mempengaruhi kesejahteraan atau dikenal dengan *subjective well-being*.

*Subjective well-being* adalah sebuah evaluasi secara kognitif dan emosi dari individu terkait peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya [5]. *Subjective well-being* merupakan sebuah evaluasi terkait kehidupan yang ditinjau dari berbagai dimensi diri pribadi [6]. *Subjective well-being* menjadi hal penting bagi seseorang dalam mengevaluasi berbagai aspek kehidupan. Kesejahteraan hidup sendiri menjadi tujuan setiap manusia [7]. *Subjective well-being* sering dikaitkan dengan kebahagiaan [8]. Seseorang dinyatakan bahagia apabila merasakan kepuasan dalam hidup dan merasakan emosi positif serta sedikit atau tidak merasakan emosi negatif [9]. *Subjective well-being* memiliki dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif [9].

# Pendahuluan

Berdasarkan hasil survey awal, terdapat fenomena di SMPN 1 Prambon bahwa 285 siswa memiliki tingkat kualitas *subjective well-being* yang sedang. Hal tersebut ditandai adanya kemampuan mengevaluasi diri dalam menghadapi berbagai peristiwa di lingkungan sekitarnya. Para siswa mampu mengungkapkan ekspresi rasa puas dan emosi positif dengan memandang kehidupan penuh dengan kebaikan. Hal ini selaras dengan penelitian [10] bahwa 123 responden (54%) memiliki *subjective well-being* yang sedang. Individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik, jika individu memiliki evaluasi positif terkait hidupnya, seperti kepuasan hidup yang tinggi dan memiliki perasaan yang positif [11]. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *subjective well-being* memengaruhi segala bidang kehidupan individu, seperti kesehatan, tugas-tugas yang dilakukan, hubungan sosial, dan sebagainya [12]. Faktor-faktor yang mempengaruhi atau meningkatkan *subjective well-being* meliputi perbedaan jenis kelamin, tujuan, segi agama, kualitas hubungan sosial dan kepribadian [13].

Topik penting dari *subjective well-being* yang baik yaitu mengekspresikan dengan sebuah tindakan salah satunya dengan rasa syukur. Kebersyukuran merupakan sebuah rasa senang dan terima kasih yang tumbuh karena seseorang telah mendapatkan dan meneruskan melakukan kebaikan lainnya kepada orang lain ataupun Tuhan atau keadaan bahagia yang berasal dari alam [14]. *Gratitude* atau kebersyukuran ditinjau dari beberapa aspek seperti *intensity* (berapa intens individu merasakan bersyukur saat mengalami hal positif), *frequency* (individu yang cenderung sering bersyukur mendukung perilaku baik dalam kehidupan), *span* (jumlah kondisi dalam kehidupan individu yang menumbuhkan rasa syukur), dan *density* (jumlah individu bersyukur terhadap hal-hal positif sehingga membuatnya sadar bahwa orang lain membuatnya bersyukur dalam menjalani kehidupan) [15].

Rasa Syukur memunculkan emosi positif, kognitif positif dan memori positif pada seseorang sehingga muncul tindakan mengevaluasi kehidupan [16]. Penelitian lain menunjukkan bahwa bersyukur dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan fisiologis [17]. Kebersyukuran memiliki hubungan dengan kesejahteraan hidup seseorang dimana orang yang mampu bersyukur akan menghadapi tantangan atau masalah dengan baik. Hal tersebut didukung adanya penelitian terdahulu [18] bahwa kesejahteraan subjektif dan syukur berkorelasi positif dengan nilai  $r=0,511$  ( $p<0,05$ ) dengan  $p=0,000$ . Rasa syukur pada penelitian ini tergolong tinggi dan mempengaruhi variabel kesejahteraan subjektif sebesar 12,8%. Maka terdapat hubungan antara syukur dan kesejahteraan subjektif remaja.

# Pendahuluan

Selain bersyukur, topik penting meningkatkan kesejahteraan hidup remaja perlu adanya keterampilan saat menghadapi permasalahan atau peristiwa. Tindakan mengontrol diri ini dikenal dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan suatu bentuk usaha evaluasi masalah yang dialami seseorang sehingga mampu menempatkan emosi secara baik dan tepat [19]. Kemampuan individu dalam meregulasi emosi tidak muncul secara cepat namun berproses dan muncul berdasarkan pengamatan individu terhadap orang lain maupun lingkungan [20]. Remaja yang mampu menghadapi situasi dengan tenang dapat membantu meredakan emosi yang ada, fokus dengan pikiran positif serta mengurangi stress [21].

Aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari strategi dalam regulasi emosi, *engaging in goal directed behavior* yaitu kemampuan menyeimbangi emosi positif dan negatif, *control emosional responses (impulse)* yaitu kemampuan mengontrol emosi secara tepat, dan *acceptance of emosional respon* yaitu menerima emosi yang dirasakan [19]. Tingginya kemampuan regulasi emosi membuat individu menjadi terbantu dalam mengenali, mengontrol, serta mengekspresikan emosinya [22]. Dengan kemampuan regulasi yang baik membantu individu memproses dan merubah pikiran negatif menjadi positif. Penelitian ini didukung adanya penelitian terdahulu [23] dengan hasil koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,515, dengan  $p=0,000$  artinya regulasi emosi seseorang tinggi dapat mempengaruhi *subjective well-being* yang tinggi atau sebaliknya.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* siswa SMPN 1 Prambon?

# Metode

- Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional.
- Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon.
- Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Prambon dengan populasi 1043. Sebanyak 285 siswa sebagai sampel dalam penelitian ini yang diperoleh menggunakan teknik *proportionates stratified random sampling*. Teknik *proportionates stratified random sampling* adalah teknik yang digunakan apabila populasi memiliki anggota, bagian atau komponen yang berstrata dan tidak homogen [24].
- Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner untuk variabel kebersyukuran ( $X_1$ ), regulasi emosi ( $X_2$ ) dan *subjective well-being* ( $Y$ ). Pada *subjective well-being* menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup dan *Positive Affect and Negative Affect* (PANAS) untuk mengukur afektif. Skala SWLS ini dikembangkan oleh [25] yang diadaptasi oleh [17] ke dalam bahasa Indonesia. SWLS menggunakan 7 poin skala liker. Sedangkan alat ukur PANAS dari [26] sebelumnya diadaptasi oleh [17] ke dalam bahasa Indonesia. Pada skala ini menggunakan 5 poin skala likert. Skala *subjective well-being* memiliki 38 item dengan reliabilitas 0,924. Kebersyukuran diukur menggunakan GRAT-Short Form dari [27] terdiri 3 dimensi yang sudah diadaptasi sebelumnya oleh [17] ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini menggunakan 4 poin skala likert. Skala kebersyukuran memiliki 16 item dengan reliabilitas 0,977. Sedangkan alat ukur regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dari [19] yang sudah diterjemahkan oleh peneliti dengan *review* ulang kelayakan item. Skala ini menggunakan 4 poin skala likert. Pada skala regulasi emosi memiliki 16 item dengan 6 item yang tidak valid karena  $r_{hitung} > 0.361$  maka reliabilitas 0,941. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson's Correlations*. Untuk analisis data yang digunakan penelitian ini menggunakan program JASP 0.16 for Windows.

# Hasil

Data hasil penelitian sebelumnya dianalisis uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dan uji linieritas melalui JASP 0.16 for Windows

Tabel 1. Uji normalitas

	<b>Shapiro-Wilk</b>	<b>P</b>
Kebersyukuran	0.821	<.001
Regulasi Emosi	0.938	<.001
<i>Subjective Well-Being</i>	0.977	<.001

Berdasarkan Tabel 1. terdapat hasil uji normalitas penelitian ini yaitu terdapat pada tabel uji normalitas *Shapiro-Wilk* kebersyukuran ( $X_1$ ) memiliki nilai signifikan  $0.821 < 0.001$ , variabel regulasi emosi ( $X_2$ ) memiliki nilai signifikan  $0.938 < 0.001$ , dan *subjective well-being* ( $Y$ ) memiliki nilai signifikan  $0.977 < 0.001$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut terdistribusi normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas menggunakan teknik ANOVA pada program JASP 0.16 for Windows:



# Hasil

Tabel 2. Uji Linieritas

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	29534.176	2	14767.088	32.314	< .001
	Residual	128868.435	282	456.980		
	Total	158402.611	284			

Pada tabel diatas, terdapat uji linieritas pada variabel kebersyukuran ( $X_1$ ) dan regulasi emosi ( $X_2$ ) dengan *subjective well-being* (Y) dimana  $F= 32.314$  dan  $p<0.001$  yang artinya memiliki hubungan linier. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, data penelitian kemudian dianalisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data

Variabel	Mean	Std. Deviation	Range
Kebersyukuran	53.302	11.307	45.000
Regulasi Emosi	49.596	7.647	38.000
<i>Subjective Well-Being</i>	166.453	23.617	123.00 0

Berdasarkan Tabel 3. variabel kebersyukuran ( $X_1$ ) memiliki nilai rata-rata sebesar 53.302 dengan nilai standar deviasi 11.307. Variabel regulasi emosi ( $X_2$ ) memiliki nilai rata-rata sebesar 49.596 dengan standar deviasi 7.647. Sedangkan variabel *subjective well-being* (Y) memiliki nilai rata-rata 166.453 dengan standar deviasi 23.617.



# Hasil

Tabel 4. Korelasi Pearson

Variabel		Pearson's r	P	
Subjective Well-Being	-	Kebersyukuran	0.408	< .001
Subjective Well-Being	-	Regulasi Emosi	0.428	< .001
Kebersyukuran	-	Regulasi Emosi	0.892	< .001

Selanjutnya, berdasarkan tabel diatas variabel kebersyukuran ( $X_1$ ) dengan *subjective well-being* (Y) memiliki nilai signifikan sebesar 0.408 dengan  $p < 0.001$  artinya terdapat hubungan antara kebersyukuran ( $X_1$ ) dengan *subjective well-being* (Y). Sedangkan variabel regulasi emosi ( $X_2$ ) dengan *subjective well-being* (Y) memiliki nilai signifikan 0.428 dengan  $p < 0.001$  artinya terdapat hubungan antara regulasi emosi ( $X_2$ ) dengan *subjective well-being* (Y).

Tabel 5. Uji R Square

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	F Change	df1	df2	p
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	23.617	0.000		0	284	
H <sub>1</sub>	0.432	0.186	0.181	21.377	0.186	32.314	2	282	< .001

Ringkasan analisis pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikan  $p < 0.001$  dengan F hitung sebesar 32.314. Kebersyukuran ( $X_1$ ) dan regulasi emosi ( $X_2$ ) secara simultan mempengaruhi *subjective well-being* (Y). Selain itu, didapatkan R senilai 0.432 dengan nilai R Square =  $0.186 \times 100\% = 18.6\%$ . Artinya variabel kebersyukuran dan regulasi emosi mempengaruhi sebesar 18.6% terhadap *subjective well-being* dan 81.4% dari variabel lain.

# Hasil

Tabel 6. Kategorisasi Distribusi Variabel

Kategori	Skor Subjek					
	Kebersyukuran		Regulasi Emosi		Subjective Well-Being	
	$\Sigma$ Siswa	%	$\Sigma$ Siswa	%	$\Sigma$ Siswa	%
<b>Sangat rendah</b>	57	20%	32	11%	19	7%
<b>Rendah</b>	28	10%	52	18%	70	25%
<b>Sedang</b>	51	18%	112	39%	92	32%
<b>Tinggi</b>	149	52%	87	31%	94	33%
<b>Sangat tinggi</b>	0	0%	2	1%	10	3%
<b>Jumlah</b>	285	100%	285	100%	285	100%

Berdasarkan Tabel 6. diketahui frekuensi kategori kebersyukuran ( $X_1$ ) terbanyak adalah kategori tinggi. Hasil kategori kebersyukuran ( $X_1$ ) diketahui sebanyak 149 siswa (52%) menunjukkan kebersyukuran ( $X_1$ ) tinggi. Pada kategori regulasi emosi ( $X_2$ ) terbanyak adalah kategori sedang. Hasil kategori diketahui bahwa sebanyak 112 siswa (39%) menunjukkan regulasi emosi ( $X_2$ ) yang sedang. Sedangkan pada kategori *subjective well-being* (Y) terbanyak adalah kategori tinggi yaitu sebanyak 94 siswa (33%) menunjukkan *subjective well-being* (Y) yang tinggi.

# Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being*. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [28] bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif dengan koefisien korelasi  $r = 0,620$  taraf signifikan  $p=0,000$ . Semakin tinggi kebersyukuran pada remaja semakin tinggi kesejahteraan subjektif, begitu sebaliknya. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa SMPN 1 Prambon dengan kepuasan hidup yang tinggi dan emosi yang positif disebabkan oleh rasa syukur yang dimiliki. Individu yang terus mengalami peningkatan pada rasa syukur akan selalu menikmati kehidupan dengan baik. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [29] adanya merasakan dan menikmati peristiwa positif dalam kehidupan, individu akan mengarahkan diri kepada pengalaman yang lebih memuaskan. Kebersyukuran terus tumbuh ketika kondisi yang dialami individu cenderung membuatnya berperilaku baik dalam kehidupan. Siswa SMPN 1 Prambon yang merasakan kesejahteraan cenderung mampu mengatasi permasalahan, merasakan kebahagiaan, serta menerima maupun memberi kebaikan kepada orang lain. Salah satunya melalui bersyukur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [18] kebersyukuran memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif karena individu akan mendapatkan berbagai kebaikan dalam kehidupannya. Rasa syukur yang tinggi meningkatkan rasa puas pada siswa SMPN 1 Prambon. Hal tersebut akan mengarahkan seseorang dalam menjalankan kehidupan yang disertai emosi positif. Namun, apabila individu kurang akan rasa syukur ataupun rasa puas dalam hidupnya maka berdampak negatif pada kesehatan [30].

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan regulasi emosi dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka *subjective well-being* semakin tinggi, begitu sebaliknya. Regulasi emosi yang baik pada siswa SMPN 1 Prambon dapat membentuk *subjective well-being*. Regulasi emosi dan *subjective well-being* yang baik akan menggambarkan kualitas hidup pada siswa. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [31] ketika individu menghadapi masalah atau peristiwa sehingga muncul sebuah emosi, maka individu sangat penting untuk meregulasi emosi agar adanya peningkatan dalam mencapai kualitas hidup. Individu yang mampu mengontrol emosi dan mudah beradaptasi dengan kondisi atau peristiwa yang dialami. Hal tersebut selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [32] bahwa individu yang mampu beradaptasi dengan baik akan dapat menghadapi peristiwa dalam hidup yang baik sehingga mampu meningkatkan *subjective well-being* dengan baik. Individu yang memiliki strategi regulasi emosi yang tepat berpengaruh pada keseimbangan emosi yang dirasakan sehingga mereka merasakan rasa puas saat menghadapi peristiwa atau kondisi [33]. Menurut [23] proses regulasi emosi pada individu dapat meningkatkan *subjective well-being* dan memiliki daya tahan yang baik pada remaja sehingga dapat berperan secara optimal dalam kehidupannya.

# Pembahasan

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Hubungan positif menjelaskan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi secara simultan memprediksi terhadap *subjective well-being*. Hal tersebut dikarenakan kebersyukuran dan regulasi emosi menyumbang terhadap *subjective well-being* sebesar 18.6%. Nilai *R Square* yang didapatkan sebesar 18.6% menunjukkan bahwa selain kebersyukuran dan regulasi emosi, terdapat 81.4% faktor atau variabel lain yang dapat berkorelasi dan memprediksi *subjective well-being*. Kebersyukuran dan kemampuan meregulasi emosi berhubungan dengan *subjective well-being* siswa SMPN 1 Prambon. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran dan regulasi emosi siswa maka semakin tinggi *subjective well-being*, begitu sebaliknya.

# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, diketahui *subjective well-being* siswa SMPN 1 Prambon berada di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMPN 1 Prambon mampu mengevaluasi diri sesuai dengan kemampuan mereka. Para siswa SMPN 1 Prambon sudah baik dalam beradaptasi pada kondisi atau lingkungan baru, memaknai hidup saat ini dan menentukan arah hidup, mampu mengembangkan potensi diri, menjalin hubungan dengan orang lain secara baik, dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri [34]. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [18] *subjective well-being* menunjukkan kategori tinggi dengan presentase 77,44%.

Pada perhitungan kategorisasi kebersyukuran pada siswa SMPN 1 Prambon berada di kategori tinggi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [18] kategorisasi rasa syukur menunjukkan kategori tinggi dengan hasil presentase 97,56%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah berperilaku sesuai dengan aspek-aspek rasa syukur. Siswa SMPN 1 Prambon mampu bersyukur baik bersyukur secara lisan, hati maupun tindakan. Sedangkan pada perhitungan kategorisasi regulasi emosi diketahui regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Prambon berada di kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMPN 1 Prambon cukup dalam menyeimbangi emosi ketika dihadapkan oleh berbagai peristiwa dengan keterampilan regulasi emosi yang dimiliki. Siswa SMPN 1 Prambon cukup mampu mengelola emosi secara efektif memiliki ketangguhan dalam menyelesaikan permasalahan. Tingginya kemampuan regulasi emosi membantu individu mengenali, mengontrol dan mengekspresikan emosinya [22]. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh [22] bahwa regulasi emosi remaja berada di kategori tinggi yaitu 69.2%. Pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu waktu penelitian. Pada saat melakukan wawancara awal dengan siswa peneliti melakukan wawancara via *online* melalui media sosial WhatsApp sehingga memungkinkan subjek kurang dalam memberikan informasi.

# Manfaat Penelitian

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan di bidang psikologi mengenai Hubungan Antara Kebersyukuran dan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-Being* siswa SMPN 1 Prambon.

## 2. Manfaat Praktisi

### a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan agar mampu menambah wawasan dan menjadi media baca perihal Hubungan Antara Kebersyukuran dan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-Being* Siswa SMPN 1 Prambon. Selain itu, juga sebagai upaya siswa dalam meningkatkan dan mempertahankan *subjective well-being* yang dimiliki.

### b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi kajian dan evaluasi pihak sekolah terkait Hubungan Antara Kebersyukuran dan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-Being* Siswa SMPN 1 Prambon. Selain itu semoga penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai bahan pengajaran dan kontrol kepada para siswa untuk mencegah terjadinya krisis tingkat *subjective well-being* yang disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi motivasi bagi penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian mengenai kebersyukuran, regulasi emosi, dan *subjective well-being*.



# Referensi

- [1] D. E. Papalia and F. R. Duskin, *Experience humas development: Menyelami perkembangan manusia (F. W. Herarti, Pengalih bhs.) (12th ed.)*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2014.
- [2] UNICEF, "Bullying In Indonesia," 2020. [Online]. Available: [https://www.unicef.org/indonesia/media/5606/file/Bullying in Indonesia.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/5606/file/Bullying%20in%20Indonesia.pdf) [Accessed: 30 Oktober 2022].
- [3] L. Arliman S, "Peran Komisi Pelindungan Anak Indonesia Untuk Mewujudkan Perlindungan Anak Di Indonesia," *J. Huk. Respublica*, vol. 17, no. 2, pp. 193–214, 2018, doi: 10.31849/respublica.v17i2.1932.
- [4] Kominfo.jatimprov, "Sebanyak 57 Persen Remaja Coba Pakai Narkoba," *Kominfo.jatimprov.go.id*, 2021. <http://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/sebanyak-57-persen-remaja-coba-pakai-narkoba>. [Accessed: 30 Oktober 2022].
- [5] S. Diener, E. Oishi and R. E. Lucas, "Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual review of psychology," pp. 403–425, 2003, doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- [6] N. Faqih, "Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress," *TAZKIYA J. Psychol.*, vol. 7, no. 2, pp. 145–154, 2019, doi: 10.15408/tazkiya.v7i2.13475.
- [7] Y. Cui, "Gratitude and Subjective Well-being: The Multiple Mediation of Social Support and Hope," *ACM Int. Conf. Proceeding Ser.*, pp. 48–52, 2020, doi: 10.1145/3399971.3399983.
- [8] D. Lharasati and N. Nasywa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being," *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 54–62, 2019, [Online]. Available: <http://journals.sagepub.com/>
- [9] E. Diener, "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities," in *Social Indicators Research*, vol. 31, 2009, pp. 25–65. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4\_3.
- [10] D. D. Suminar and H. Wahyudi, "Hubungan Fungsi Keluarga dengan Subjective Well-Being Siswa SMP Negeri di Kota Tasikmalaya Selama COVID-19," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 319–327, 2022, doi: 10.29313/bcsps.v2i1.1070.
- [11] N. V. Jasman and B. E. A. Prsetya, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Subjective Well-Being pada Anak Jalanan di Kota Jayapura," vol. 17, no. 1978, pp. 1087–1098, 2023.
- [12] N. H. Sucipto and A. R. Saleh, "Individual Needs Terhadap Subjective Well-Being," *J. Psychol.*, vol. 7, no. 1, pp. 43–48, 2019, [Online]. Available: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- [13] E. Diener, "Learning to Publish Review of the book Guide to Publishing in Books, Psychology Journal.," *Contemp. Psychol. APA Rev. Books*, no. 47, pp. 212–213, 2002.
- [14] R. A. Emmons and M. E. McCullough, "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life," *ournal Personal. Soc. Psychol.*, vol. 84(2), pp. 377–389, 2003, doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.



- [15] M. McCullough, R. Emmons, and J.-A. Tsang, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 82, pp. 112–127, Feb. 2002, doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112.
- [16] B. Lubis, "Syukur dengan kebahagiaan remaja," *J. Pionir*, vol. 5, no. 4, pp. 282–287, 2019.
- [17] N. Sabani and Daliman, "Peningkatan Subjective Well-Being Melalui Penguatan Kebersyukuran Siswa Dalam Interaksi Sosial," *J. Psikol.*, vol. 14, no. 2, pp. 152–165, 2021, doi: 10.35760/psi.2021.v14i2.3948.
- [18] F. A. Rahmania, S. N. Anisa, P. T. Hutami, M. Wibisono, and A. Rusdi, "Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja," *PSIKOLOGIKA J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 24 Nomor, no. 2, pp. 155–166, 2019, doi: 10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6.
- [19] J. J. Gross and R. A. Thompson, *Emotion Regulation: Councption Foundation*. In James J. Gross (ed). *Handbook of Emotional Regulation*. Gullford-press, 2007.
- [20] S. Aslama, "Hubungan Antara Persepsi Parent Attachment Dengan Regulasi Emosi Remaja SMA Negeri 8 Banda Aceh (Skripsi)," Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, 2022.
- [21] N. L. Hidayati and R. Widyana, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan," *J. Psikol.*, vol. 14, no. 1, pp. 25–37, 2021, doi: 10.35760/psi.2021.v14i1.3352.
- [22] S. M. Nabilah and F. N. R. Hadiyati, "Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding School," *J. EMPATI*, vol. 10, no. 5, pp. 305–309, 2022, doi: 10.14710/empati.2021.32931.
- [23] H. S. Rahayu, "Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orangtua bercerai," *Cognicia*, vol. 8, no. 2, pp. 178–190, 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i2.11537.
- [24] M. Ansori and S. Iswati, *Metodologi Penelitian Kuantitatif :Edisi 1*. Surabaya: Surabaya : Airlangga University Press, 2017.
- [25] E. Diener, "Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being," *Appl. Res. Qual. Life*, vol. 1, pp. 151–157, 2006, doi: 10.1007/s11482-006-9007-x.
- [26] D. Watson, L. A. Clark, and A. Tellegen, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 54, no. 6, pp. 1063–1070, 1988, doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063.

- [27] P. C. Watkins, Khathrane Woddward, T. Stone, and R. L. Kolts, "Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being," *Soc. Behav. Personal. An Int. J.*, vol. 31, no. 5, pp. 431–452, 2003, doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>.
- [28] M. Irsyad, S. N. Akbar, and J. Safitri, "Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja di Panti Asuhan di Kota Martapura," *J. Kognisia*, vol. 2, no. 1, pp. 26–30, 2019, [Online]. Available: <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1601>
- [29] T. P. L. Gaol and I. Darmawanti, "Hubungan Antara Gratitude dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi UNESA di Masa Pandemi Covid-19," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 09, no. 01, pp. 180–194, 2022.
- [30] W. Unanue *et al.*, "The Reciprocal Relationship Between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence From Two Longitudinal Field Studies," *Front. Psychol.*, vol. 10, no. 2480, pp. 1–14, 2019, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02480.
- [31] Z. Juczynski, *Health-Related Quality Of Life: Theory and Measurement*. Institute Of Psychology University Of Lodz, 2006.
- [32] M. Tarigan, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal," *J. Divers.*, vol. 4, no. 1, p. 1, 2018, doi: 10.31289/diversita.v4i1.1565.
- [33] L. I. Mariyati, R. A. Partontari, and M. K. I. Kusuma, "Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being pada Santri di Sidoarjo," *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 3, no. 1s, pp. 100–110, 2023, doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12349.
- [34] H. Wisnu, D. Ardiani, N. Ilhami, and T. Octiawati, "Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 9, no. 2, pp. 159–177, 2022, doi: 10.35891/jip.v9i2.2699.

