

The Relationship Between Gratitude and Emotional Regulation with Subjective Well-Being Students of SMPN 1 Prambon

[Hubungan antara Kebersyukuran dan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-Being* Siswa SMPN 1 Prambon]

Yuni Sukmawati¹⁾, Widyastuti^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: wiwid@umsida.ac.id

Abstract. *Subjective well-being is very important for someone, especially for students to understand quality of life. This study aims to determine the relationship between gratitude and emotional regulation with subjective well-being of SMPN 1 Prambon. This research method is quantitative with a population of 1043 students and a sample of 285 students. Determination of the sample using proportionate stratified random sampling technique. Collecting data in this study used three measuring scales for the variables of gratitude, emotional regulation and subjective well-being. The results of this study indicate that there is a relationship between gratitude and subjective well-being ($r=0.408$, $p<0.001$), there is a relationship between emotional regulation and subjective well-being ($r=0.428$, $p<0.001$), and there is a significant positive relationship between gratitude and emotional regulation with subjective well-being ($F= 32.314$ with $p<0.001$). This study adds a new variance that gratitude and emotional regulation together predict subjective well-being by 18.6%.*

Keywords – *subjective well-being; gratitude; emotional regulation; student*

Abstrak. *Subjective well-being sangat penting bagi seseorang terutama siswa untuk memahami kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan subjective well-being siswa SMPN 1 Prambon. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi 1043 siswa dan sampel penelitian berjumlah 285 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik proporsional stratified random sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala alat ukur untuk variabel kebersyukuran, regulasi emosi dan subjective well-being. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan subjective well-being ($r=0.408$, $p<0.001$), terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan subjective well-being ($r=0.428$, $p<0.001$), serta terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan subjective well-being ($F= 32.314$ dengan $p<0.001$). Penelitian ini menambahkan variansi baru bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi secara bersama memprediksi subjective well-being sebesar 18.6%.*

Kata Kunci – *subjective well-being; kebersyukuran; regulasi emosi; siswa*

I. 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. Sedangkan antara tahun 2011 hingga 2015 tidak ada pengaduan korban *cyberbullying*. 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. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)

memperlihatkan data bahwa 23% penghuni Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) adalah pelaku tindak pencurian, 17,8% tersandung kasus tindak pidana narkoba dan tindak asusila sebanyak 13,2%. 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]. Kebanyakan individu melakukan berbagai cara untuk mencapai kesejahteraan hidup dan meningkatkan kualitas hidupnya. *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]. Hal tersebut sesuai dengan komponen *subjective well-being*. *Subjective well-being* memiliki dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif [9]. Tingkat tingginya *subjective well-being* individu ditandai tingginya evaluasi kognitif meliputi kepuasan hidup serta evaluasi afektif meliputi afek positif tinggi, dan afek negatif yang rendah.

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. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa rasa nyaman dan kesejahteraan ditentukan oleh lingkungan sekitar. Individu dengan lingkungan yang nyaman akan meningkatkan kesejahteraan. Siswa yang memiliki *subjective well-being* yang baik, jika individu mampu dalam menilai kehidupan dengan emosi positif dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Emosi yang positif akan berdampak pada individu. Hal tersebut didukung penelitian lain bahwa 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]. Kebersyukuran tidak jauh dari pengalaman masa lalu dimana kemampuan menanamkan pemikiran positif sehingga membuat siswa belajar melihat lebih baik kehidupan yang sedang dijalani. Rasa syukur akan membawa individu menjalani kehidupan dengan mensyukuri apa yang dimiliki. *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.

Selain bersyukur, topik penting meningkatkan kesejahteraan hidup remaja perlu adanya sikap saat menghadapi permasalahan atau peristiwa. Individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik maka memiliki keterampilan dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa. Siswa dalam menghadapi permasalahan perlu keterampilan mengontrol dan mengatur emosi agar individu tersebut mampu mengatasi permasalahan dengan emosi positif. 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]. Dalam meregulasi emosi pada situasi tertentu, individu sering menetapkan tujuan sehingga memerlukan adanya kemampuan dalam menghadapi situasi agar mengurangi emosi

negatif. 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. Ketika individu memiliki regulasi emosi yang baik maka ia mampu mempertahankan dan menyeimbangi diri dengan emosi positif maupun emosi negatif. Selain itu, individu tersebut juga akan merasakan kesejahteraan pada dirinya. Sebaliknya, jika individu tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut tidak mampu menyeimbangi dirinya dan tidak mampu mengatasi masalah atau peristiwa yang dihadapi.

Penelitian mengenai *subjective well-being* sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat umum, khususnya di lingkungan sekolah. Siswa dengan *subjective well-being* yang krisis akan mengalami kekhawatiran, tidak percaya diri, merasa tidak puas, dan ketakutan terhadap masa depan. Jika terus dibiarkan, kondisi tersebut dapat berdampak pada psikologi remaja. Berdasarkan fenomena *subjective well-being* yang terjadi, *subjective well-being* memiliki dampak bagi siswa khususnya siswa SMPN 1 Prambon. Selain itu, penelitian ini masih minim dilakukan sehingga menjadi sangat penting untuk dikaji khususnya remaja dalam menjalani tugas perkembangan. Menindaklanjuti fenomena yang terjadi di lapangan, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Hipotesis penelitian: 1 terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* siswa SMPN 1 Prambon, 2 terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* siswa SMPN 1 Prambon, 3 terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan 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*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

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

Tabel 1. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	P
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:

Tabel 2. Uji linieritas

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	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	123.000

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.

Tabel 4. Uji Korelasi *Pearson's*

Pearson's Correlations			
		Pearson's r	p
<i>Subjective Well-Being</i>	Kebersyukura n	0.408	< .001
<i>Subjective Well-Being</i>	Regulasi Emosi	0.428	< .001
Kebersyukura n	Regulasi Emosi	0.892	< .001

Selanjutnya, Berdasarkan Tabel 3. 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 ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	F Change	df1	df2	p
H ₀	0.000	0.000	0.000	23.617	0.000		0	284	
H ₁	0.432	0.186	0.181	21.377	0.186	32.314	2	282	< .001

Ringkasan analisis pada Tabel 4. Menunjukkan nilai signifikan $p<0.001$ dengan F hitung sebesar 32.314. Kebersyukuran (X_1) dan regulasi emosi (X_2) secara simultan memprediksi *subjective well-being* (Y). Selain itu,

didapatkan R senilai 0.432 dengan nilai $R\text{ Square} = 0.186 \times 100\% = 18.6\%$. Artinya variabel kebersyukuran dan regulasi emosi memiliki peran sebesar 18.6% terhadap *subjective well-being* dan 81.4% dari variabel lain.

Tabel 6. Kategorisasi Distribusi Variabel

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

Berdasarkan Tabel 5. diketahui frekuensi kategori kebersyukuran 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.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being*. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [28] menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan Kota Martapura. 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. Peristiwa yang dialami menjadikan pengalaman bagi individu yang dapat mengarahkan tingkat rasa syukur.

Kebersyukuran terus tumbuh ketika kondisi yang dialami individu cenderung membuatnya berperilaku baik dalam kehidupan. Begitu dengan siswa SMPN 1 Prambon, saat rasa syukur tumbuh mereka merasa yakin hidup yang dijalani adalah istimewa meskipun dalam beberapa aspek masih merasa kurang puas dengan nikmat yang didapatkan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu menghayati nikmat yang dimiliki meskipun tidak secara keseluruhan. Siswa memperlihatkan dirinya pada aspek-aspek kebersyukuran di dalam kehidupan. Aspek tersebut digambarkan dalam beberapa perilaku seperti dirinya merasa beruntung, memandang suatu hal yang positif, serta mendekatkan diri dengan agama. Bentuk perilaku ini menggambarkan *subjective well-being* pada siswa. Individu yang bersyukur memaknai bahwa sejauhmana pengalaman hidup dan menyadari pentingnya hidup dari sudut pandangnya sendiri. Kebersyukuran pada siswa SMPN 1 Prambon dapat meningkatkan *subjective well-being*. Kebersyukuran sendiri merupakan salah satu indikator kebahagiaan. 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 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. Keterampilan dalam meregulasi emosi sangat penting untuk remaja saat dihadapi kondisi yang berbeda dari sebelumnya. Individu yang mampu mengontrol emosi dan menempatkan diri 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.

Disisi lain, permasalahan atau peristiwa yang dialami remaja muncul karena ketidakstabilan emosi. Banyak permasalahan atau tantangan yang memicu munculnya emosi, sehingga berdampak buruk apabila remaja tidak dapat mengelola emosi dengan baik. Regulasi emosi sangat penting dimiliki setiap individu terutama pada siswa SMPN 1 Prambon agar dapat menyikapi diri saat mengalami stress. Ketika siswa mengalami stress dibutuhkan cara mengekspresikan emosi secara tepat. Namun, keterampilan meregulasi emosi tidak muncul begitu cepat. Hal tersebut membutuhkan sebuah proses dalam menyeimbangkan emosi yang dirasakan ketika dihadapkan permasalahan. Proses emosi ini yang dapat membentuk daya tahan siswa SMPN 1 Prambon dalam menghadapi suatu peristiwa. Selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [23] adanya regulasi emosi pada individu dapat meningkatkan *subjective well-being* dan memiliki daya tahan yang baik pada remaja sehingga dapat berperan secara optimal dalam kehidupannya. Individu yang memiliki daya tahan yang baik lebih memiliki kepribadian tangguh dan emosi yang positif.

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. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan [18] dengan judul “Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja” menunjukkan adanya korelasi positif antara syukur dan kesejahteraan subjektif dengan nilai ($r = 0,511, p = 0,000$). Semakin tinggi tingkat kebersyukuran dan regulasi emosi siswa maka semakin tinggi *subjective well-being*, begitu sebaliknya.

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 [33]. 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 sedang pada siswa SMPN 1 Prambon. 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.

IV. SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon, terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon, dan terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Hubungan positif antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* menjelaskan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi berkontribusi dan cukup memprediksi *subjective well-being*. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan atau menggunakan variabel-variabel lainnya mengenai korelasi *subjective well-being* secara spesifik. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan subjek dengan

karakteristik yang bervariasi dan berbeda, misalnya di tingkatan SMA atau mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak sekolah telah memberikan izin penelitian kepada peneliti. Selain itu, terima kasih kepada para siswa SMPN 1 Prambon atas kontribusi menjadi responden dalam penelitian ini.

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/bcps.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," *Journal 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 Regulational*. 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] 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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.