

# The Influence of Forgiveness and Self-Acceptance on Subjective-Well Being in Early Adults Experiencing Parental Divorce in Sidoarjo

## [Pengaruh antara Pengampunan dan Penerimaan Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orang Tua Di Sidoarjo]

Vandana Salwa Arrafidah<sup>1)</sup>, Lely Ika Mariyati<sup>.2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: [ikalely@umsida.ac.id](mailto:ikalely@umsida.ac.id)

**Abstract.** Parental divorce leaves a deep psychological impact on children, especially in early adulthood which is full of transitions and emotional challenges. This study aims to determine the effect of forgiveness and self-acceptance on subjective well-being in early adults who experience parental divorce in Sidoarjo Regency. The research method used a correlational quantitative approach with purposive sampling technique, involving 384 respondents aged 18-25 years. The research instruments include scales of forgiveness, self-acceptance, and subjective well-being that have been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted with multiple linear regression and Pearson correlation using JASP. The results of the study are expected to provide an empirical picture that internal factors such as forgiveness and self-acceptance have an important role in maintaining the subjective well-being of individuals affected by parental divorce. These findings are expected to be the basis for psychological interventions based on strengthening self-control.

**Keywords** - subjective well-being; early adulthood; parents' divorce

**Abstrak.** Perceraian orang tua meninggalkan dampak psikologis mendalam bagi anak, khususnya pada masa dewasa awal yang sarat transisi dan tantangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan memaafkan dan penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional serta teknik pengambilan sampel secara purposif, yang melibatkan 384 responden berusia 18 sampai 25 tahun. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini meliputi skala pemaafan, penerimaan diri, dan kesejahteraan subyektif yang sudah teruji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linier berganda dan korelasi Pearson melalui bantuan software JASP. Temuan temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan empiris tentang signifikansi faktor internal seperti pemaafan dan penerimaan diri dalam menunjang kesejahteraan individu subyektif yang mempengaruhi perceraian orang tua. Temuan ini diharapkan menjadi dasar intervensi psikologis berbasis penguatan kendali diri.

**Kata Kunci** - kesejahteraan subjektif; dewasa awal; perceraian orang tua.

### I. PENDAHULUAN

Ketika hubungan perkawinan tidak dapat dipertahankan lagi, perceraian adalah titik puncak dari berbagai masalah yang telah menumpuk. Bagi anak-anak, perceraian orang tua adalah tanda bahwa keutuhan keluarga mereka telah hilang. Perceraian membuat mereka merasa sebagian dirinya telah hilang, dan mereka harus menghadapi kesedihan dan perasaan kehilangan yang mendalam, serta kehilangan fokus dalam pembelajaran. Anak yang menjadi korban perceraian akan sulit untuk memaafkannya, terutama ketika mereka masih remaja. Anak yang menjadi korban perceraian menganggap memaafkan sebagai sesuatu yang penuh risiko dan tidak adil, terutama jika mereka tidak menerima "ganti rugi" atau permintaan maaf dari pelaku. Karena proses memaafkan terkait dengan emosi manusia yang berubah-ubah, dinamis, dan sangat sensitif terhadap pengaruh luar, memerlukan usaha besar, keinginan kuat, dan latihan mental. [1]. Dalam waktu dua tahun belakangan ini, angka perceraian di Indonesia menampilkan peningkatan yang cukup tajam. Menurut informasi dari [2], pada tahun 2021 terhitung ada 447.743 kasus perceraian, sementara di tahun 2022 angkanya melonjak menjadi 516.344 kasus, atau meningkat sekitar 15%. Dari total jumlah tersebut, sebagian besar perpisahan yakni 75,21% atau sejumlah 388.358 perkara adalah gugatan cerai yang diajukan

oleh pihak istri. Sementara itu, sisanya sejumlah 24,79% atau 127.986 perkara adalah permohonan talak yang diajukan oleh pihak suami. Berdasarkan [3] data terbaru Badan Pusat Statistik (BPS) yang dirilis pada 28 Februari 2024, angka perceraian di Indonesia mencapai 463.654 kasus. Peningkatan jumlah perceraian ini berdampak langsung pada remaja yang orang tuanya bercerai. Kondisi perceraian orang tua dapat membawa pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif remaja, karena remaja berisiko mengalami berbagai masalah emosional dan penyesuaian diri yang tidak mudah.

Setiap manusia pasti akan melewati fase dalam kehidupan salah satunya adalah fase dewasa awal, menjadi individu dewasa merupakan tahap dari puncak perkembangan kesehatan kehidupan dan akan memiliki potensi tahap perkembangan yang akan lebih positif dibanding masa remaja [4]. Penelitian sebelumnya [5] menyatakan bahwa dewasa awal merupakan masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis dan terkadang menyisakan sedikit waktu untuk melakukan hal lainnya. Selanjutnya [5] pun menyatakan bahwa masa dewasa awal diawali dengan transisi dari masa remaja menuju ke masa dewasa yang melibatkan percobaan dan eksplorasi yang disebut sebagai *emerging adulthood* dengan rentan usia 18-25 tahun, pada masa ini individu telah mengalami perubahan pada fisik maupun psikologis bersama dengan masalah serta harapan pada perubahan. Masa dewasa awal merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif yaitu sebuah masa yang penuh dengan masalah serta ketegangan emosional, masa isolasi sosial, komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru [6].

Dalam kehidupan sehari-hari, kesejahteraan subjektif itu sendiri sangat penting, terutama pada masa dewasa awal, ketika banyak orang melihat peningkatan antara kesejahteraan dan optimisme [1]. Di Indonesia, data dari Pusat Statistik (2021) [7] mengenai indeks kebahagiaan, yang diukur dari elemen kebahagiaan subjektif yang terdiri dari kepuasan hidup, afek, dan makna hidup, menunjukkan bahwa indeks dimensi perasaan (dalam kebahagiaan subjektif disebut afeksi) paling rendah pada kelompok umur di bawah 24 tahun (65,14). Diener adalah orang pertama yang menciptakan istilah kesejahteraan subjektif [8]. Istilah ini dapat didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang mempercayai atau merasakan hidupnya berjalan lancar [9], serta sebagai cara seseorang memikirkan dan merasakan apa yang alami mereka [10]. Kesejahteraan subjektif adalah sebuah evaluasi secara kognitif dan emosi dari individu terkait peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya [11]. Kesejahteraan subjektif merupakan sebuah evaluasi terkait kehidupan yang ditinjau dari berbagai dimensi diri pribadi [12]. Kesejahteraan subjektif menjadi hal penting bagi seseorang dalam mengevaluasi berbagai aspek kehidupan. Kesejahteraan hidup sendiri menjadi tujuan setiap manusia [13]. Kebanyakan individu melakukan berbagai cara untuk mencapai kesejahteraan hidup dan meningkatkan kualitas hidupnya. Kesejahteraan subjektif sering dikaitkan dengan kebahagiaan [4]. Seseorang dinyatakan bahagia apabila merasakan kepuasan dalam hidup dan merasakan emosi positif serta sedikit atau tidak merasakan emosi negatif [14]. Hal tersebut sesuai dengan komponen kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif memiliki dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif [15]. Tingkat tingginya kesejahteraan subjektif individu ditandai tingginya evaluasi kognitif meliputi kepuasan hidup serta evaluasi afektif meliputi afek positif tinggi, dan afek negatif yang rendah.

Menurut Diener [16] kesejahteraan subjektif memiliki dua aspek utama, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif yaitu bagaimana seseorang menilai tingkat kepuasan dalam hidupnya, baik secara umum maupun dalam bidang-bidang spesifik. Penilaian umum mencerminkan seberapa puas seseorang dengan kehidupannya secara keseluruhan. Sementara itu, penilaian terhadap bidang khusus yang menyangkut kepuasan seseorang dalam bidang kehidupan tertentu, seperti pekerjaan, pernikahan, atau aspek sosial yang dianggap signifikan. Sebaliknya, aspek afektif berhubungan dengan bagaimana seseorang bereaksi secara emosional terhadap berbagai kejadian yang dialaminya. Aspek ini terbagi menjadi dua kategori yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif mencerminkan emosi atau respon menyenangkan yang dirasakan saat menghadapi suatu peristiwa, sedangkan afek negatif menggambarkan respon emosional yang tidak menyenangkan atau perasaan negatif akibat kejadian tertentu. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif tidak hanya ditentukan oleh bagaimana seseorang berpikir dan menilai hidupnya, tetapi juga oleh bagaimana ia merasakan dan merespons emosi yang muncul dalam kesehariannya. Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif terdiri dari *gratitude* [28], *forgiveness* [29], *self acceptance* [30], *personality* [31], *self-esteem* [32], dan *religiusitas* [33]. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif terdiri dari *social support* [34].

Penelitian [17] menemukan bahwa kesejahteraan subjektif siswa berada pada kategori rendah sebanyak 22,7% dan kategori tinggi sebanyak 40,22%. Studi lain oleh Wibisono, "hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subyektif pada siswa", juga menemukan bahwa kesejahteraan subyektif siswa berada pada kategori rendah sebanyak 22,7% dan kategori tinggi sebanyak 40,22%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kamaliya, Setyowibowo, dan Cahyadi, "kesejahteraan subjektif siswa di masa pandemi Covid-19", kesejahteraan subjektif siswa pada kategori rendah sebesar 17,9%, sedangkan kategori tinggi sebesar 28,6%, dan sedang sebesar 53,5%.

Untuk mengetahui kesejahteraan subjek pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di sidoarjo, peneliti melakukan survei awal wawancara terhadap tiga subjek, diketahui bahwa subjek yang mengalami perceraian orang tua umumnya masih membawa dampak emosional berupa perasaan sedih, kecewa, marah, hingga rasa kehilangan, meskipun intensitasnya berbeda pada tiap individu. Keadaan ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua menimbulkan dampak psikologis yang berpengaruh terhadap kondisi mental individu. Secara garis besar, kondisi mental subjek cenderung kurang baik atau belum sepenuhnya pulih, ditandai dengan keseimbangan antara rasa puas terhadap hidup, emosi positif, dan emosi negatif. Dalam hal kepuasan hidup, sebagian subjek merasa belum sepenuhnya bahagia karena sejumlah cita-cita belum terwujud, misalnya pendidikan, pekerjaan, dan kewajiban untuk membuat keluarga bahagia, meskipun mereka tetap bersyukur atas kesehatan dan dukungan dari orang-orang terdekat. Terkait emosi positif, individu terus berupaya menjaga perasaan optimis dan gembira dengan cara berinteraksi dengan orang lain, bermain dengan teman, melakukan hobi, atau berolahraga. Di sisi lain, perasaan tidak menyenangkan seperti kesedihan, kekecewaan, kecemasan, dan amarah tetap menghantui, khususnya ketika kenangan tentang keadaan keluarga kembali hadir. Meski begitu, beberapa subjek berusaha menghalau emosi tersebut dengan menyibukkan diri pada aktivitas lain. Hal ini semakin memperjelas bahwa perpisahan orang tua mempunyai pengaruh besar pada kondisi mental seseorang di usia dewasa muda.

Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor internal berupa pengampunan dan penerimaan diri karena kedua variabel ini berperan penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi serta memaknai pengalaman hidup yang dialami Diener et al [11]. Pada fase dewasa awal, individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan seperti kemandirian, pembentukan relasi interpersonal, serta perencanaan masa depan, yang menjadi lebih kompleks ketika disertai pengalaman perceraian orang tua.

Dalam penelitian oleh Allemand et al. [35] di dalam jurnalnya memaparkan bukti adanya hubungan antara pengampunan dengan kesejahteraan subjektif. Individu yang pemaaf dilaporkan memiliki lebih banyak afek positif, kepuasan hidup yang lebih besar, dan keseluruhan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Sebaliknya individu yang tidak bisa memaafkan lebih banyak menunjukkan afek negatif dan rentan mengalami kecemasan dan depresi. Hasil pada penelitian tersebut juga memperlihatkan bahwa pengampunan memiliki korelasi signifikan positif terhadap indikator-indikator kesejahteraan subjektif. Dalam jurnal yang ditulis Chan [36], didapatkan hasil penelitian bahwa pengampunan berkorelasi secara signifikan dengan ketiga dimensi kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Khususnya korelasi negatif yang kuat ditunjukkan antara pengampunan dan afek negatif. Artinya, pengampunan memberikan manfaat paling penting bagi subjek dengan mengurangi emosi negatifnya. Menurut penelitian [18], penyesalan merupakan serangkaian dorongan untuk mengubah seseorang agar tidak membala dendam; itu adalah keinginan untuk mempertahankan kebencian terhadap pihak yang menyakiti; dan itu meningkatkan keinginan untuk menyelesaikan hubungan dengan pihak yang terluka. Peneliti menggunakan teori McCullough sebagai landasan utama dalam penelitian ini. Artinya bahwa dalam penelitian ini aspek pengampunan itu ada dua, yaitu pertama *avoidance motivation* (penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dengan si pembuat kesalahan) dan yang kedua, *revenge motivation* (penurunan keinginan untuk balas dendam dan mengharap bahaya datang pada orang yang sudah berbuat kesalahan). [19] ada empat faktor penentu yang mempengaruhi pada individu yaitu ialah *social cognitive determinant*, *offense related determinant*, *relational determinant*, *personality determinant*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hurlock [20], mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima seluruh kondisi dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga ketika menghadapi peristiwa yang kurang menyenangkan individu mampu berpikir secara logis tanpa disertai perasaan permusuhan, rendah diri, malu, maupun rasa tidak aman. Kemampuan menerima diri tersebut berperan penting dalam pengelolaan emosi dan cara individu mengevaluasi kehidupannya. Hal ini sejalan dengan pandangan Diener, Suh, dan Oishi [11] yang menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif positif ditandai oleh tingginya kepuasan hidup, seringnya mengalami kegembiraan, serta rendahnya emosi negatif seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap emosi negatif, yang berdampak pada rendahnya kepuasan hidup dan terbentuknya kesejahteraan subjektif negatif. Dari hasil penelitian [20], penerimaan diri merupakan sikap menerima dan merasa puas terhadap diri sendiri, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan tanpa penolakan maupun kegelisahan. Penerimaan diri mencakup beberapa aspek, yaitu rasa puas dan bangga terhadap diri, kemampuan menerima reaksi sosial dan kritik, kemandirian, serta kemampuan menghargai diri. Selain itu, penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tujuan hidup yang realistik, penilaian yang seimbang terhadap kekuatan dan kelemahan diri, konsep diri yang konsisten, serta kepuasan terhadap pencapaian dan kesiapan untuk memperbaiki kekurangan. Peneliti memilih teori penerimaan diri dari Hurlock [20] karena teori ini menjelaskan pengertian, aspek, dan faktor penerimaan diri secara komprehensif.

Berdasarkan hasil penelitian [3] ini memotret kondisi remaja yang mengalami perceraian orang tua, khususnya di beberapa wilayah Sulawesi. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden remaja yang orang

tuanya bercerai berada pada kategori tingkat pengampunan sedang, yaitu sebesar 82% dari total responden (318 dari 388 orang). Didapati bahwa 9,8% peserta survei menunjukkan tingkat kemampuan memaafkan yang rendah, sementara hanya 8,2% yang tergolong tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja cenderung memiliki sikap pemaaf yang cukup baik, sejumlah dari mereka masih berjuang untuk menerima kenyataan perceraian kedua orang tuanya. Data mengenai kesejahteraan subjektif menampilkan kecenderungan yang mirip. Terungkap bahwa 84,5% peserta survei berada pada kategori kesejahteraan subjektif sedang, 4,4% pada kategori rendah, dan hanya 11,1% yang merasakan kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja dengan orang tua bercerai mampu mempertahankan tingkat kebahagiaan subjektif pada level menengah, meski tekanan emosional akibat perceraian tetap memengaruhi kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian [21] dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, tingkat penerimaan diri pada individu khususnya remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung bervariasi namun cenderung rendah bila dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh. Penerimaan diri yang rendah umumnya muncul karena dampak emosional perceraian, seperti rasa minder, ketidakamanan, rasa malu, hingga stigma *broken home* yang melekat di lingkungan sosial mereka. Hal ini sejalan dengan data BPS yang menunjukkan tren perceraian di Indonesia terus meningkat, yang berarti semakin banyak remaja berisiko menghadapi dinamika psikologis serupa. Aspek penerimaan diri sangat berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Remaja yang memiliki penerimaan diri baik umumnya mampu menjalani hidup lebih optimis, memiliki kontrol diri yang baik, dan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih sehat terhadap kondisi keluarga yang berubah. Sebaliknya, penerimaan diri yang rendah meningkatkan kerentanan pada munculnya emosi negatif yang dapat menurunkan kepuasan hidup dan kebahagiaan secara umum, komponen inti dari kesejahteraan subjektif [16]. Penelitian yang relevan oleh [22] menekankan bahwa penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai sangat dipengaruhi dukungan sosial dan konsep diri. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui jalur peningkatan penerimaan diri. Di sisi lain, penelitian [23] menegaskan bahwa penerimaan diri rendah sering memicu emosi negatif seperti perasaan malu, frustasi, dan kecemasan sosial, yang pada akhirnya berkontribusi pada rendahnya SWB.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengampunan dan penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif pada individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di Kabupaten Sidoarjo. Secara lebih spesifik, penelitian ini ingin mengkaji sejauh mana pengampunan berkontribusi terhadap tingkat kesejahteraan subjektif, serta bagaimana penerimaan diri memengaruhi kesejahteraan subjektif individu yang berada dalam masa transisi dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melihat pengaruh pengampunan dan penerimaan diri secara simultan terhadap kesejahteraan subjektif, sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai peranan penting faktor-faktor internal dalam membantu individu mengelola dampak psikologis dari perceraian orang tua dan membangun kehidupan yang lebih sejahtera secara subjektif.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh antar variabel secara objektif. Metode ini dilakukan dengan mengukur variabel menggunakan instrumen tertentu dan menganalisis data numerik melalui prosedur statistik yang sistematis [24]. Penelitian ini mengkaji pengaruh antara pengampunan (X1) dan penerimaan diri (X2) terhadap kesejahteraan subjektif (Y) pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di Kabupaten Sidoarjo.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menunjukkan seberapa kuat pengaruh antar variabel dalam bentuk angka, serta mengidentifikasi pengaruh simultan maupun parsial dari variabel bebas terhadap variabel terikat. [25] Peneliti menggunakan tabel Krejcie & Morgan dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga jumlah sampel yang diambil adalah 384 responden. Semakin besar batas toleransi kesalahan, maka jumlah sampel yang dibutuhkan akan semakin sedikit. Sebaliknya, apabila tingkat kesalahan yang diinginkan lebih kecil, maka jumlah sampel yang dibutuhkan akan semakin besar. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan tiga instrumen yang terdiri atas: skala *forgiveness* (12 aitem;  $\alpha = 0,865$ ), skala *self-acceptance* (29 aitem;  $\alpha = 0,931$ ), dan skala *subjective well-being* (20 aitem;  $\alpha = 0,877$ ). Seluruh skala disusun dengan model Likert 4 poin dan telah melalui uji validitas isi oleh pakar.

Teknik analisa yang digunakan adalah regresi berganda. Menurut Sugiyono [26] bertujuan untuk mengkaji pengaruh antara dua atau lebih variabel. Dalam konteks ini, peneliti menelusuri hubungan antara pengampunan dan penerimaan diri sebagai variabel bebas terhadap kesejahteraan subjektif sebagai variabel terikat. Pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* yaitu dengan cara *purposive sampling*, yang merupakan suatu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siapa saja yang dianggap memenuhi kriteria menurut peneliti [27]. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang termasuk dalam kategori dewasa awal (berusia 18 - 25 tahun) dan mengalami perceraian orang tua. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi berganda untuk mengetahui pengaruh pengampunan dan penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Sebelum dilakukan uji hipotesis,

seluruh data terlebih dahulu akan melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memenuhi syarat keandalan dan ketepatan ukur. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas guna memastikan bahwa data memenuhi persyaratan model analisis regresi. Pemrosesan serta analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik, yaitu JASP, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar 10%. Diharapkan hasil analisis ini mampu menyajikan gambaran empiris tentang seberapa signifikan peran pengampunan dan penerimaan diri dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada orang dewasa awal yang tumbuh dari keluarga yang bercerai.

### III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Deskriptif Data Penelitian

Analisis deskriptif data penelitian dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum tentang bagaimana sampel penelitian merespon terhadap variabel yang diteliti. *Forgiveness*, *Self acceptance* dan *Subjective Well-Being* yang diperoleh di lapangan.

*Tabel 1. Deskriptif Statistik*

<b>Descriptive Statistics</b>			
	<b>Forgiveness_X1</b>	<b>Self_Acceptance_X2</b>	<b>Subjective_WellBeing_Y</b>
Valid	384	384	384
Missing	0	0	0
Mean	35.073	84.529	61.130
Std. Deviation	5.571	12.247	6.656
Minimum	20.000	53.000	40.000
Maximum	48.000	116.000	80.000

Pada tabel 1 diatas menunjukan sebaran nilai deskriptif pada tiap variabel yang meliputi nilai mean tertinggi terletak pada variabel *self acceptances* dengan perolehan 84.529 dengan standar deviasi 12.247.

*Tabel 2. Tabel Kategorisasi*

<b>Variabel</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rentan Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Forgiveness</b>	Rendah	20 - 29	59	15
	Sedang	30 - 41	282	74
	Tinggi	42 - 48	43	11
<b>Jumlah</b>			384	100
<b>Variabel</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rentan Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Self Acceptance</b>	Rendah	53 - 72	62	16
	Sedang	73 - 93	233	61
	Tinggi	94 - 116	89	23
<b>Jumlah</b>			384	100
<b>Variabel</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rentan Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Subjective Well Being</b>	Rendah	40-54	62	16
	Sedang	55-68	271	71

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

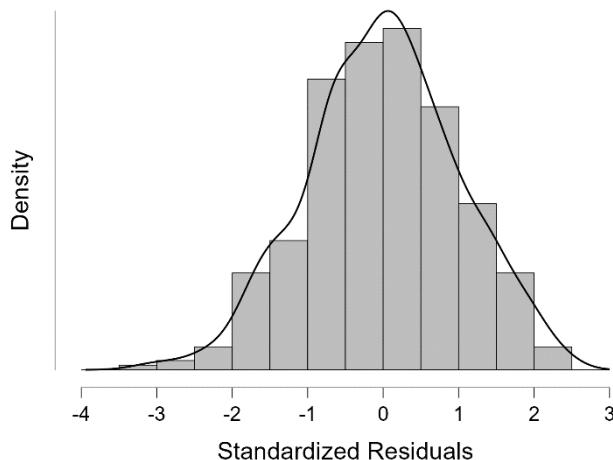
Tinggi	69-80	51	13
<b>Jumlah</b>		384	100

### Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk menilai apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian memenuhi standar analisis atau tidak.

### Uji Normalitas

Gambar 1. Uji Normalitas



Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, menghasilkan data residual dengan nilai p untuk *forgiveness* (0,066), *self acceptance* (0,411), dan *subjective well-being* (0,395). Hasil uji normalitas sapiro wilk menunjukkan bahwa nilai *p* < ,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

### Uji Linieritas

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	F (linierty)	p	Keterangan
<i>forgiveness</i>	22.103	.001	Linier
<i>self acceptance</i>	594.107	.001	Linier

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dalam penelitian ini dengan tingkat signifikansi Sig. *Linearity* < 0.05. Hasil analisis menunjukkan pengaruh yang linear dengan nilai signifikansi linearitas < .001. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

### Uji Multikolinieritas

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Collinearity Statistics

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Forgiveness	0.999	1.001	Bebas dari Multikolinieritas
Self Acceptances	0.999	1.001	Bebas dari Multikolinieritas

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai VIF < 10 dan nilai Tolerance > 0,01, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada tanda-tanda multikolinieritas antara kedua variabel bebas dalam penelitian ini.

### **Uji Hipotesa**

Hipotesis utama yang akan diuji adalah “Terdapat Pengaruh antara *Forgiveness* dan *self acceptances* terhadap *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orang Tua Di Sidoarjo”.

### **Uji Korelasi**

*Tabel 5. Analisis Korelasi*

	Pearson's r	P
Subjective Well-Being - Forgiveness	0.234	< .001
Subjective Well-Being - Self Acceptance	0.780	< .001

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa *forgiveness* dengan *subjective well-being* memiliki skor 0,234 ( $p < 0,001$ ), sedangkan *Self Acceptance* dengan *subjective well-being* memiliki skor 0,780 ( $p < 0,001$ ). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesa minor 1 dan 2 diterima yang berarti terdapat hubungan signifikan positif antara *forgiveness* dan *Self Acceptance* terhadap *subjective well being*.

### **Uji Hipotesa Pertama nilai F**

*Tabel 6. Regresi Linier Sederhana Nilai F*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
$H_1$	Regression	11484.520	2	5742.260	399.163	< .001
	Residual	5480.969		381.14.386		
	Total	16965.490		383		

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai ( $F = 399.163; p < 0,001$ ) lebih kecil dari 0,05 yang berarti *forgiveness* dan *self acceptances* memiliki pengaruh secara simultan yang signifikan terhadap *subjective well-being*.

*Tabel 7. Sumbangan Efektif*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Ch
$H_0$	0.000	0.000	0.000	6.656	0.000
$H_1$	0.823	0.677	0.675	3.793	0.677

Berdasarkan tabel diatas, nilai koefisien regresi (R) adalah 0,823 dan koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) adalah 0,677, *forgiveness* dan *self acceptances* secara simultan memiliki pengaruh terhadap subjective well-being sebesar 67,7%, sedangkan sisanya 32,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar penelitian ini.

*Tabel 8. Koefisien Regresi Berganda Nilai T*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
$H_0$	(Intercept)	61.130	0.340		179.986	< .001
$H_1$	(Intercept)	13.916	1.853		7.510	< .001
	Self Acceptance X2	0.429	0.016	0.789	27.089	< .001
	Forgiveness X1	0.312	0.035	0.261	8.974	< .001

Pada tabel, persamaan regresinya adalah  $\hat{Y} = 13.916 + (0.312) X_1 + (0.429) X_2$ . Nilai koefisien dari *forgiveness* yaitu 0,312 ( $p < ,001$ ), Ini menunjukkan bahwa setiap *forgiveness* bertambah satu poin maka akan memberikan peningkatan pada *subjective well-being* sebesar 0,312, sedangkan nilai koefisien dari *self acceptance* yaitu sebesar 0,429 ( $p < ,001$ ), ini menunjukkan bahwa setiap *self acceptance* bertambah satu poin maka akan memberikan peningkatan pada *subjective well-being* sebesar 0,429.

Tabel 9. Hasil Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien regresi ( $\beta$ )	Koefisien regresi ( $R_{xy}$ )	R <sup>2</sup>	Sumbangan Efektif
<i>Forgiveness</i>	0,261	0,234	0,677	6,2%
<i>Self Acceptance</i>	0,789	0,780		61,5%

Berdasarkan tabel 9 dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar terhadap variabel subjective well-being berasal dari variabel *self acceptances* yaitu sebesar 61,5%.

#### IV. PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan menjelaskan hasil pengujian secara simultan mengenai pengaruh pengampunan dan penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai  $F = 399,163$  dengan  $p < 0,001$ , sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa pengampunan dan penerimaan diri secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Artinya, semakin baik kemampuan individu dalam memaafkan pengalaman menyakitkan serta menerima dirinya secara utuh, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan, baik dari aspek kepuasan hidup maupun afeksi positif. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa faktor internal memiliki peranan penting dalam membantu individu dewasa awal mengelola dampak psikologis akibat perceraian orang tua [11], [16].

Selanjutnya, hasil pengujian secara parsial menunjukkan bahwa kedua variabel independen berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, namun dengan kekuatan pengaruh yang berbeda. Penerimaan diri memiliki kontribusi yang lebih besar dengan nilai koefisien regresi standar  $\beta = 0,789$ ;  $p < 0,001$ , sedangkan pengampunan memiliki nilai  $\beta = 0,261$ ;  $p < 0,001$ . Hal ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri merupakan prediktor yang lebih dominan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dibandingkan pengampunan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hurlock [20] yang menyatakan bahwa individu yang mampu menerima dirinya termasuk kondisi keluarga dan pengalaman masa lalu akan lebih stabil secara emosional dan memiliki evaluasi hidup yang lebih positif. Sementara itu, pengaruh pengampunan yang signifikan mendukung temuan Allemand et al. [35] dan Chan [36] yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pengampunan tinggi cenderung memiliki afek positif lebih besar serta tingkat afek negatif yang lebih rendah.

Ditinjau dari dinamika psikologis subjek, individu dewasa awal dengan tingkat pengampunan yang tinggi cenderung mampu melepaskan emosi negatif seperti marah, dendam, dan kekecewaan terhadap orang tua maupun situasi perceraian yang dialami. Menurut McCullough et al. [18], pengampunan ditandai oleh menurunnya dorongan untuk menghindar (*avoidance motivation*) dan keinginan untuk membala dendam (*revenge motivation*). Kondisi ini membuat individu merasa lebih lega secara emosional, tidak terus-menerus terikat pada pengalaman traumatis, serta mampu membangun makna hidup yang lebih positif. Perasaan yang muncul pada individu dengan pengampunan tinggi umumnya berupa ketenangan, kelegaan, dan penerimaan terhadap masa lalu, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya afek positif dan kepuasan hidup [35].

Dinamika tersebut semakin optimal ketika didukung oleh penerimaan diri yang tinggi. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu memandang dirinya secara realistik, menerima kelebihan dan kekurangan, serta tidak mendefinisikan nilai dirinya berdasarkan kondisi keluarga yang bercerai. Menurut Hurlock [20], penerimaan diri memungkinkan individu menghadapi realitas hidup tanpa perasaan rendah diri, malu, atau permuhan terhadap diri sendiri. Dalam konteks teori kesejahteraan subjektif Diener et al. [11], penerimaan diri yang tinggi akan meningkatkan evaluasi kognitif terhadap kehidupan (kepuasan hidup) dan menurunkan dominasi afek negatif. Dengan demikian, kombinasi antara pengampunan dan penerimaan diri membentuk mekanisme adaptasi psikologis yang sehat dalam menghadapi dampak perceraian orang tua.

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi, diperoleh nilai  $R^2 = 0,677$ , yang berarti bahwa pengampunan dan penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 67,7% terhadap variasi kesejahteraan subjektif. Sementara itu, 32,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari aspek eksternal seperti dukungan sosial [34], kondisi ekonomi keluarga, religiusitas [33], serta karakteristik kepribadian individu [31]. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis yang kuat bagi individu dengan latar belakang keluarga bercerai, sehingga turut memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif [22], [34].

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek penelitian berada pada kategori sedang untuk variabel pengampunan (74%), penerimaan diri (61%), dan kesejahteraan subjektif (71%). Temuan ini menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di Sidoarjo umumnya memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang cukup, namun belum sepenuhnya optimal. Karakteristik subjek yang berada pada kategori sedang menggambarkan individu yang masih mengalami fluktiasi emosi, di satu sisi mampu bersyukur dan berfungsi secara sosial, namun di sisi lain masih menyimpan perasaan sedih, kecewa, atau kehilangan terkait kondisi keluarganya. Pola ini sejalan dengan temuan Cahyani et al. [3] dan Julika & Setiyawati [17] yang menyatakan bahwa individu dengan latar belakang keluarga bercerai cenderung mempertahankan kesejahteraan subjektif pada tingkat menengah karena adanya tarik-menarik antara afek positif dan afek negatif.

Penelitian ini menegaskan bahwa hasil penelitian memiliki manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi positif dengan memberikan bukti empiris bahwa pengampunan dan penerimaan diri merupakan faktor internal penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua [11], [35]. Secara praktis, temuan ini dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi psikologis, seperti konseling atau pelatihan berbasis penguatan penerimaan diri dan pengampunan, guna membantu individu dewasa awal mengelola emosi negatif, meningkatkan kepuasan hidup, serta mencapai kesejahteraan subjektif yang lebih optimal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi upaya peningkatan kesehatan mental pada kelompok dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai.

## V. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap memaafkan dan penerimaan diri memiliki dampak yang baik dan nyata terhadap kebahagiaan individu pada usia dewasa awal yang menghadapi perceraian orang tua di wilayah Sidoarjo. Kapasitas untuk memaafkan dan menghargai diri sendiri berperan penting sebagai kekuatan mental yang membantu meredakan perasaan tidak menyenangkan, meningkatkan emosi positif, dan menumbuhkan rasa puas dalam hidup. Kedua variabel ini bersinergi dengan baik dalam menaikkan taraf kesejahteraan subjektif, meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini menampilkan tingkat yang tergolong sedang. Hasil penelitian ini menegaskan signifikansi faktor-faktor dari dalam diri dalam menghadirkan rasa bahagia sekaligus memberikan panduan yang aplikatif bagi pengembangan program intervensi psikologis yang bertujuan memperbaiki kemampuan memaafkan dan juga penerimaan diri. Secara praktis, temuan ini bermanfaat bagi dewasa awal dalam mengembangkan kemampuan memaafkan dan penerimaan diri guna meningkatkan kesejahteraan subjektif, bagi praktisi atau konselor sebagai dasar perancangan intervensi konseling berbasis penguatan faktor internal, serta bagi masyarakat umum dalam menumbuhkan empati dan dukungan sosial yang lebih supotif. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena jumlah sampel yang hanya berasal dari wilayah Sidoarjo, sehingga direkomendasikan untuk penelitian berikutnya agar melibatkan partisipan yang lebih beragam dari sisi budaya serta wilayah. Selain itu, penggunaan pendekatan metodologis yang mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif direkomendasikan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada dewasa awal dengan latar belakang perceraian orang tua.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada UMSIDA atas dukungan serta fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingan yang diberikan, serta kepada seluruh partisipan penelitian yang telah berperan dalam penyediaan data sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

## REFERENSI

- [1] M. Syed, “Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense?,” 6 Oktober 2017, *Center for Open Science*. doi: 10.31234/osf.io/xyztd.
- [2] BPS 2022, Nikah dan Cerai Menurut Provinsi, 2022”. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/VkhwVUszTXJPVmQ2ZFRKamNIZG9RMVo2VEDsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-provinsi--kejadian--2024.html?year=2022>.
- [3] J. Cahyani, N. F. Fakhri, dan M. Piara. (2025) “Hubungan Forgiveness Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua”.
- [4] I. Herawati dan A. Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru,” *An-Nafs*, vol. 5, no. 2, hlm. 145–156, Nov 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- [5] John W Santrock, dalam *Life-Span Development* 2012, 14 ed., McGraw-Hill Education, 2012.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

- [6] A. F. Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID Journal*, vol. 3, no. 2, hlm. 35, Jun 2018, doi: 10.23916/08430011.
- [7] BPS 2021, "Indeks Kebahagiaan 2021," Indeks Kebahagiaan 2021. [Daring]. Tersedia pada: [https://www.bps.go.id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks\\_kebahagiaan\\_2021.html](https://www.bps.go.id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks_kebahagiaan_2021.html).
- [8] R. J. Larsen dan M. Eid, "Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being". Guilford Publications 72 Spring Street New York, NY 10012 212-431-9800 800-365-7006.
- [9] E. Diener, R. E. Lucas, dan S. Oishi, "Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being," *Collabra: Psychology*, vol. 4, no. 1, Jan 2018, doi: 10.1525/collabra.115.
- [10] James E. Maddux, (2017). *Subjective Well Being and Life Satisfaction*, 1 ed. doi <https://doi.org/10.4324/9781351231879>.
- [11] E. Diener, S. Oishi, dan R. E. Lucas, "Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life," *Annu. Rev. Psychol.*, vol. 54, no. 1, hlm. 403–425, Feb 2003, doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- [12] N. Faqih, "Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress," *Tazkiya*, vol. 7, no. 2, hlm. 145–154, Nov 2019, doi: 10.15408/tazkiya.v7i2.13475.
- [13] Y. Cui, "Gratitude and Subjective Well-being: the Multiple Mediation of Social Support and Hope," dalam *Proceedings of the 2020 6th International Conference on Education and Training Technologies*, Macau China: ACM, Mei 2020, hlm. 48–52. doi: 10.1145/3399971.3399983.
- [14] L. Dewi dan N. Nasywa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being," *J.Psikol.Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 1, hlm. 54, Mei 2019, doi: 10.26555/jptp.v1i1.15129.
- [15] E. Diener, Ed., *Assessing Well-Being*. dalam Social Indicators Research Series. Dordrecht: Springer Netherlands, 2009. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4.
- [16] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, dan H. L. Smith, "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress". <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- [17] S. Julika dan D. Setiyawati, "Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa," *gamajop*, vol. 5, no. 1, hlm. 50, Jul 2019, doi: 10.22146/gamajop.47966.
- [18] M. E. McCullough, F. D. Fincham, dan J.-A. Tsang, "Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations.,," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 3, hlm. 540–557, Mar 2003, doi: 10.1037/0022-3514.84.3.540.
- [19] M. E. McCullough, K. C. Rachal, S. J. Sandage, E. L. Worthington, S. W. Brown, dan T. L. Hight, "Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement.,," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 75, no. 6, hlm. 1586–1603, 1998, doi: 10.1037/0022-3514.75.6.1586.
- [20] Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- [21] N. Alysia dan H. Laksmitiwi, "Description of Self-Acceptance of Adolescents Experiencing Parental Divorce". Character Jurnal Penelitian Psikologi Vol.11, No.01 (121-135) doi: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v1i1.60951> p-ISSN: 2252-6129
- [22] F. T. Putri, I. Noviekayati, dan A. P. Rina. (2024) "Penerimaan diri remaja dengan orang tua bercerai: Menguji peran dukungan sosial dan konsep diri," vol. 3, no. 4.
- [23] N. R. Andriani dan M. E. Romli, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Penerimaan Diri Siswa Broken Home di SMA Negeri 10 Palembang".
- [24] Creswell 2017, "Penelitian Kuantitatif & Desain Riset," dalam *Penelitian Kuantitatif & Desain Riset*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [25] "kabupaten-sidoarjo-dalam-angka-2025. vol. 42, Sidoarjo: BPS Kabupaten Sidoarjo, 2025. [Online]. Tersedia: <https://sidoarjokab.bps.go.id>
- [26] Y. P. Maristya dan M. Nurhayati, "The Effect of the Work from Home Environment on Work-life Balance and Teachers' Performance Moderated by Mindfulness Culture," *AJIB*, vol. 3, no. 2, hlm. 75–88, Feb 2024, doi: 10.54099/ajib.v3i2.633.
- [27] Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D." Bandung: Alfabeta, 2013.
- [28] Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- [29] Datu, J. A. (2013). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36(3), 262-273.
- [30] Falihatul Ibriza, dan Wiwien Dinar Pratisti. (2024). Hubungan Kebersyukuran Dan Penerimaan Diri Dengan Subjective Well Being Dewasa Awal Dengan Berat Badan Lebih. Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- 
- [31] Watson, D., & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60(2), 441-476.
  - [32] Karatas, Z., & Tagay, O. (2012). Self-esteem, locus of control and multidimensional perfectionism as the predictors of subjective well-being. *International Education Studies*, 5(6), 131-137.
  - [33] Ru'iya, S., Diponegoro, A., Cahyo, H., & Kistoro, A. (2020). Religiosity, forgiveness, and subjective well-being among adolescents in Yogyakarta. *International Journal of Advanced Science and Technology*. 29(4), 2918-2926.
  - [34] Taylor, R. J., Chatters, L. M., & Hardison, C. B. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439-463.
  - [35] Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39.
  - [36] Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.