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

****

Disusun Oleh

Nama : Yuni Sukmawati

NIM : 192030100138

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO**

**2023**

**DAFTAR ISI**

[DAFTAR ISI ii](#_Toc110434424)

[DAFTAR TABEL iii](#_Toc110434425)

[BLUEPRINT 1](#_Toc110434427)

[DAFTAR PUSTAKA 3](#_Toc110434428)

**DAFTAR TABEL**

### [Tabel 1. Blue Print Skala *Subjective Well-Being* …..…………………………………….1](#_Toc110434434)

### [Tabel 2. Blue Print Skala Kebersyukuran …….....…………………………….….1](#_Toc110434435)

### Tabel 3. Blue Print Skala Regulasi Emosi ……………………………………….…2

# **BLUEPRINT**

## Subjective well-being

*Subjective well-being* diukur melalui skala *subjective well-being* yakni: *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang akan mengukur kepuasan hidup secara global dan *Positive Affect and Negative Affect* (PANAS) yang akan mengukur afek positif dan afek negatif seseorang. Adapun rumus untuk mencari skor *Subjective well-being* yaitu skor SWLS ditambah skor PANAS.

1. *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

*Satisfaction with Life Scale* (SWLS) merupakan alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur kepuasan hidup secara global. Skala SWLS ini dikembangkan oleh Diener (2006) yang diadaptasi dari (Sabani & Daliman, 2021) yang diterjemah ke dalam bahasa Indonesia. SWLS menggunakan skala Likert 1-7. Responden diminta untuk mengindikasikan kesetujuannya terhadap setiap pernyataan yang ada. Skoring SWLS ini sebagai berikut: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), agak tidak setuju (3), netral (4), agak setuju (4), setuju (6), dan sangat setuju (7).

1. *Positive Affect* *and Negative Affect* Scale (PANAS)

*Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) merupakan alat ukur yang dipakai untuk mengukur komponen afektif *subjective well-being*. Skala ini merupakan skala (Sabani & Daliman, 2021) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dari PANAS yang dikembangkan oleh Watson (1988) . PANAS adalah alat untuk mengukur tingkat terjadinya afek positif dan afek negatif dalam satu waktu dengan menggunakan skala Likert. Afek positif dan afek negatif yang dijadikan item pada alat ukur ini adalah afek yang dipilih oleh Watson (1988) dari aitem yang termasuk ke dalam 20 kategori afek Zevon dan Tellegen.Pada penyusunan awal alat ukur PANAS, skala yang digunakan adalah skala tingkat. Setiap item akan dijawab dengan angka 1-5. di mana angka 1 berarti responden merasakan suatu perasaan dalam tingkat sangat kecil atau tidak sama sekali pada satu waktu, angka 2 menunjukkan tingkat yang kecil, angka 3 menunjukkan tingkat yang sedang, angka 4 menunjukkan tingkat yang besar, dan angka 5 menunjukkan tingkat yang sangat besar atau selalu. Skala ini tidak ada item *unfavorable*. Adapun *blue print* skala *subjective well-being* dijelaskan pada tabel 2 berikut:

### Tabel 1. Blue Print Skala *Subjective Well-Being*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Alat ukur | Nomor Aitem | Jumlah |
| Kognitif | *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) | 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19 | 18 |
| Afektif | *Positive Affect Scale* | 1,2,4,6,8,10,12,14,18,20 | 10 |
| *Negative Affect Scale* | 3,5,7,9,11,13,15,16,17,19 | 10 |
| Total |  |  | 38 |

## Kebersyukuran

Skala kebersyukuran ini merupakan skala penelitian dari (Sabani & Daliman, 2021) yang menggunakan alat ukur *Gratitude, Resentment Appréciation Test-Short Form* (*GRAT-Short Form*) yang diembangkan oleh Watkins et al. (2003). Alat ukur *GRAT-Short Form* terdiri dari 3 dimensi yang telah diadaptasi sebelumnya. Keseluruhan item yang terdapat pada skala kesyukuran adalah sebanyak 16 item.

### Tabel 2. Blue Print Skala Kebersyukuran

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Dimensi | Butir Item | | Total |
| Fav | Unfav |
| 1. | *Sense of abudance* | 3,10 | 2,5,14,7 | 6 |
| 2. | *Appreciation for others* | 1,8,4,6 | 15 | 5 |
| 3. | *Simple appreaciation* | 9,12,13,11,16 |  | 5 |
|  | Total | 11 | 6 | 16 |

1. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi ini merupakan skala yang digunakan berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007) yang sudah diterjemah ke dalam bahasa Indonesia . Alat ukur ini terdiri dari 16 aitem yaitu 9 favorable dan 8 unfavorable.

### Tabel 3. Blue Print Skala Regulasi Emosi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Total |
| Fav | Unfav |
| 1. | Strategi regulasi emosi | Kemampuan mengatasi masalah | 1,2,3 | 4 | 4 |
| 2. | Engaging in goal derected behavior | Kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negati | 5,7 | 6,8 | 4 |
| 3. | Control emotional  responses | Kemampuan untuk mengontrol emosi | 9,11 | 10,12 | 4 |
| 4. | Acceptence of  emotional | Kemampuan untuk menerima peristiwa | 13,15 | 14,16 | 4 |
| Total | | | | | 16 |

# **DAFTAR PUSTAKA**

Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, *1*, 151–157. https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Counception Foundation. In James J. Gross (ed). Handbook of Emotional Regulational*. Gullford-press.

Sabani, N., & Daliman. (2021). Peningkatan Subjective Well-Being Melalui Penguatan Kebersyukuran Siswa Dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Psikologi*, *14*(2), 152–165. https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.3948

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *31*(5), 431–451. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431