PENGARUH *FORGIVENESS* DAN *GRATITUDE* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk

Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu

(S1) Psikologi (S.Psi)

Disusun Oleh:

Ajeng Feby Putri Dewanti

J01217007

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh *Forgiveness* dan *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being* Siswa SMA" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftat pustaka.

Surabaya, 01 Agustus 2022

Ajeng Feby Putri Dewanti

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Pengaruh *Forgiveness* dan *Gratitude* Terhadap *Subjective Well-Being* Siswa SMA

Oleh:
Ajeng Feby Putri Dewanti
NIM. J01217007

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 08 Agustus 2022
Dosen Pembimbing

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH FORGIVENESS DAN GRATTITUDE TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING SISWA SMA

Disusun oleh:

Ajeng Feby Putri Dewanti

J01217007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 8 Agustus 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si

NIP.197602272009122001

Penguji II

Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si

NIP.197708122005012004

Penguji III

Syafrudin Faisal Tholhar, M.Psi., Psikolog

NIP. 198505092020121008

Penguji IV

Fursu Andjarna, M.Kes

NIP. 198710142014032002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: Ajeng Feby Putri Dewanti
NIM	: J01217007
Fakultas/Jurusan	: Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address	: ajengfeby19@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Forgiveness dan Gratitude terhadap Subjective Well-Being Siswa SMA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Agustus 2022
Penulis

(Ajeng Feby Putri Dewanti)

INTISARI

Tingkat *subjective well-being* yang tinggi sangat dibutuhkan agar siswa mampu mengurangi emosi negatif yang ada dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA. Penelitian ini melibatkan 250 siswa SMA kelas 10 di Surabaya. Teknik sampel yang digunakan adalah *quota sampling.* Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan uji regresi linier berganda sebagai analisis data. Ada empat instrument yang digunakan yaitu skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), *Heartland Forgiveness Scale,* dan *The Gratitude Quistionnaire-Six* (GQ-6). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* dan *gratitude* berpengaruh terhadap terbentuknya *subjective well-being* baik bersama-sama maupun secara parsial. Kondisi memaafkan serta mensyukuri atas apa yang terjadi pada diri dan hubungan yang dijalankan dapat membantu siswa memiliki *subjective well-being* yang baik dalam menjalankan tugas perkembangan sebagai remaja

Kata Kunci : *Subjective well-being, forgiveness, gratitude*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

ABSTRACT

A high level of subjective well-being is needed so that students are able to reduce the negative emotions that exist within themselves. This study aims to determine the effect of forgiveness and gratitude on subjective well-being in high school students. This study involved 250 high school students in grade 10 in Surabaya. The sampling technique used was quota sampling. The research method uses quantitative correlation with multiple linier regression as data analysis. There are four instruments used, Satisfaction with Life Scale (SWLS), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), Heartland Forgiveness Scale, and The Gratitude Quistionnaire-Six (GQ-6). The results of the study indicated that forgiveness and gratitude affect the formation of subjective well-being both joinly and partially. Conditions of forgiveness and gratitude for what happened to them and the relationship they can run can help students have good subjective well-being in carrying out developmental tasks as a teenager.

Keywords: Subjective well-being, forgiveness, gratitude

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
HALAMAN PENGESAHAN v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI vi
HALAMAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
INTISARI xv
ABSTRACT xvi
BAB I 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Keaslian Penelitian 8
D. Tujuan Penelitian 9
E. Manfaat Penelitian 10
F. Statistika Pembahasan 10
BAB II 12
A. *Subjective Well-Being* 12
B. *Forgiveness* 15
C. *Gratitude* 19
D. Pengaruh Antar Variabel 23
E. Kerangka Teoritik 25
F. Hipotesis 27
BAB III 28
A. Rancangan Penelitian 28
B. Identifikasi Variabel 28
C. Definisi Konseptual 28
D. Definisi Operasional 29

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel 29
F. Instrumen penelitian 30
2. Instrumen Pengukuran *Forgiveness* 36
3. Instrumen Pengukuran *Gratitude* 39
G. Analisis Data 42
BAB IV 46
A. Hasil Penelitian 46
B. Pengujian Hipotesis 49
C. Pembahasan 53
BAB V 58
A. Kesimpulan 58
B. Saran 58
DAFTAR PUSTAKA 61
LAMPIRAN 71

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Blue Print Satisfaction with Life Scale (SWLS) 32
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas SWLS 32
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas SWLS 33
Tabel 3.5 Blue Print Scale of Positive and Negative Experiences..... 34
Tabel 3.6 Uji Validitas SPANE-P 35
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas SWLS 36
Tabel 3.8 Uji Validitas SPANE-N 35
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas SWLS 36
Tabel 3. 10 Blue Print Forgiveness 37
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Forgiveness 38
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Forgiveness 39
Tabel 3.13 Blue Print Skala Gratitude..... 40
Tabel 3.14 Hasil Uji Validitas Gratitude..... 41
Tabel 3.15 Uji Reliabilitas Gratitude 41
Tabel 3. 16 Uji Normalitas..... 43
Tabel 3.17 Uji Multikolinieritas..... 44
Tabel 3.18 Uji Heterokedastisitas 44

Tabel 4. 1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin..... 46
Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran 47
Tabel 4. 3 Kategorisasi *Subjective Well-Being* 47
Tabel 4. 4 Kategorisasi *Forgiveness*..... 47
Tabel 4. 5 Kategorisasi *Gratitude* 48
Tabel 4. 6 Tabulasi Silang *Forgiveness* dengan *Subjective Well-Being* 48
Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Gratitude dengan Subjective Well-Being 49
Tabel 4. 8 Hasil Uji T 49
Tabel 4. 9 Hasil Uji F 50
Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi (R Square) 51
Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linier Berganda 51

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik 26

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu menginginkan kehidupan yang sejahtera dan tidak terkecuali oleh seorang remaja. Masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa di mana individu akan mengalami perubahan pada kognitif, biologis, dan sosial-emosional disebut juga masa remaja (Santrock, 2003; Deni & Ifdil, 2016). Pada masa ini, remaja akan mulai memasuki kehidupan yang baru dan cenderung bertindak sesuai apa yang diinginkan. Dalam memasuki masa remaja, tak jarang sekali dijumpai konflik, mulai dari permasalahan kecil sampai permasalahan besar.

Selain itu, beberapa perubahan yang dialami bisa menyebabkan remaja mengalami kesulitan untuk mengatasi berbagai masalah yang sedang dihadapinya. Individu yang kurang mampu beradaptasi dengan permasalahan yang menimpanya cenderung mengalami beberapa masalah psikologis seperti kecemasan, ketidakpastian, stres, dan kebingungan. Beberapa perubahan yang dialami oleh remaja juga dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja. Dampak dari konflik dan perubahan yang dialami remaja tersebut dapat mempengaruhi tingkat kepuasan dalam hidup serta *subjective well-being*-nya (Puspitawati dkk., 2021).

Evaluasi individu secara afektif juga kognitif terhadap kehidupannya disebut *subjective well-being* (Diener dkk., 2003; P. S. Dewi & Utami, 2015). *Subjective well-being* ini mengarah pada bagaimana individu menilai kehidupannya. Dengan evaluasi ini dapat membentuk tinggi-rendahnya *subjective well-being.* Kepuasan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

hidup, afek negatif, dan afek positif yang dimiliki merupakan tiga aspek utama *subjective well-being* (Diener dkk., 2015).

Kepuasan hidup serta kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja dapat mempengaruhi *subjective well*-being. *Subjective well-being* merupakan faktor penting yang dimiliki karena dapat menjadi tujuan hidup bagi setiap individu dan merupakan evaluasi atau penilaian menyeluruh terhadap kondisi kehidupan individu (Diener dkk., 2015). Selain itu, *subjective well-being* juga sangat penting dimiliki dalam perkembangan remaja karena dapat membuat mereka menjadi lebih produktif, kreatif, dan mampu mengatasi stres dengan baik (Karaca dkk., 2016). Remaja dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika lebih banyak merasakan emosi positif daripada emosi negatif, baik ketika berada dalam suatu kegiatan, ketika mengalami banyak rasa senang, serta ketika merasa puas akan kehidupannya.

Subjective well-being yang tinggi juga memungkinkan individu untuk lebih percaya diri serta mampu membentuk hubungan pertemanan yang baik dibanding individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah. Selain itu, individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi dapat beradaptasi dan mengatasi peristiwa tersebut dengan baik (Christanto dkk., 2017). Sebaliknya, individu yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung merasa bahwa hidupnya tidak bahagia. Individu yang memiliki *subjective well-being* rendah juga cenderung penuh dengan emosi dan pikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan depresi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Banyak fenomena di lapangan yang menunjukkan rendahnya tingkat *subjective well-being* remaja (Nugraha, 2020). Rendahnya *life satisfaction* dan lebih dominannya afeksi negatif seperti kebingungan dan depresi yang dialami remaja merupakan salah satu indikasi bahwa remaja memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah (Fahrunisa & Rachmawati, 2017). Data dari WHO pada tahun 2015 menyebutkan bahwa kejadian bunuh diri terttinggi berada pada kelompok usia remaja (Maharani, 2015). Menjadi korban *bullying* di sekolah berakibat adanya kasus bunuh diri pada remaja (Tanjung, 2017). Komisi Perlindungan Anak Indonesia juga menyatakan bahwa mayoritas siswa mengalami tekanan psikologi hingga menyebabkan putus sekolah (Wibowo, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* remaja berada di posisi *moderate* (Hamdana, 2016). Hal yang sama juga diutarakan oleh Rini (2015) yang menjelaskan bahwa mayoritas remaja masih belum merasa sejahtera. Casas & Gonzales-Carrasco (2018) menjelaskan individu yang memasuki masa remaja memang akan mengalami penurunan tingkat *ubjective well-being*. Data penelitian Poletto & Koller (2010) menemukan bahwa remaja memiliki kepuasan dan afek positif yang lebih rendah dibandingkan anak-anak. Kepuasan hidup yang rendah cenderung membuat para remaja merasa tidak bahagia (Fahrunisa & Rachmawati, 2017).

Temuan awal di lapangan menunjukkan sejumlah siswa mengalami masalah mengenai *subjective well-being.* Fenomena *subjective well-being* dialami siswa SMA cenderung menurun. Beberapa permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah dan keluarga seperti membolos sekolah, melanggar peraturan sekolah,

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

bullying, perkelahian antar siswa, kurangnya fasilitas yang mewadai untuk siswa sehingga siswa tidak bersemangat saat bersekolah, dan banyaknya beban tugas yang diberikan menyebabkan mereka tak jarang merasakan stres. Selain itu, kurangnya fungsi keluarga serta hubungan ayah-ibu yang renggang juga menjadi indikasi rendahnya *subjective well-being.*

Adaptasi individu terhadap permasalahan-permasalahan yang terjadi menjadi faktor penentu tinggi atau rendahnya *subjective well-beng*. Remaja cenderung bertindak sesuai dengan kemauannya yang tentunya menimbulkan sejumlah masalah yang dapat memicu stres dan depresi. Stress terjadi karena ketidakseimbangan antrara tuntutan yang dibebankan pada diri dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut (Donsu, 2017). Tingkat perbedaan tinggi rendahnya *subjective well-being* pada remaja juga bisa dipengaruhi oleh faktor dalam menyelesaikan konflik. Individu dengan *subjective well-being* tinggi dalam kehidupannya cenderung memiliki sedikit konflk psikologis. Sebaliknya, idnividu dengan *subjective well-being* rendah dalam kehidupannya cenderung memiliki lebih banyak konflik psikologis (Diener, 2008; Mahayasih dkk., 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi konflik pada remaja yaitu dengan cara *forgiveness*. Menurut Firdausi (2016) *forgiveness* dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. *Forgiveness* merupakan serangkaian perubahan perilaku dengan cara mengurangi motivasi membalas dendam, menghindari pelaku kekerasan dan meningkatkan keinginan untuk berdamai dengan pelaku (McCullough, 2000; Utami dkk, 2018). Sebuah studi oleh Fitriasri & Hadjam (2019) menghasilkan bahwa pemaafan (*forgiveness*) memainkan peran positif yang

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

penting dalam *subjective well-being*. *Forgiveness* bukanlah hal mudah dilakukan namun pada kenyataannya sangat sulit untuk dilakukan. Akan tetapi, kesulitan untuk memaafkan dapat diatasi dengan meningkatkan kualitas hubungan, menghargai permintaan maaf, dan menjadi pribadi yang lebih terbuka. Selain itu, individu yang mudah memaafkan cenderung dapat menurunkan detak jantung, tekanan darah, strses, dan merasa lebih bahagia (Rienneke & Setianingrum, 2018).

Penelitian Yárnoz-Yaben dkk (2016) di Spanyol menunjukkan bahwa *forgiveness* berpengaruh terhadap *subjective well-being.* Individu yang bisa memaafkan dapat meningkatkan *subjective well-being* karena *forgiveness* memberikan rasa damai bagi individu serta dapat memperbaiki hubungan dengan orang lain. Selanjutnya Roxas dkk (2019) juga meneliti pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada 231 konselor professional di Filipina. Hasilnya menunjukkan *forgiveness* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* para konselor.

Motivasi untuk tidak membalas perlakukan negatif yang mereka terima membuat mereka merasakan *subjective well-being* yang lebih baik. Individu yang mudah memaafkan sedikit mengalami masalah kesehatan. *Forgiveness* berperan penting dalam mengurangi stres. Selain itu, tujuan dilakukannya *forgiveness* adalah untuk memperbaiki hubungan interpersonal. Semakin baik hubungan interpersonal individu setelah memaafkan maka dapat meningkatkan kepuasan hidupnya.

Selain *forgiveness*, *gratitude* dapat mempengaruhi *subjective well-being* (Wibisono & Wahyuningsih, 2017). *Gratitude* adalah perasaan senang terhadap manfaat yang diterima (McCullough dkk,2004; Aryanti & Soesilo, 2019).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Gratitude mempengaruhi perasaan positif dan negatif yang merupakan bagian dari *subjective well-being.* Saat individu mempunyai rasa *gratitude* maka mereka lebih mudah mempunyai kehidupan yang positif (Rahmania dkk., 2019).

Selain itu, individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan memiliki pandangan dan memiliki perspektif yang secara lebih luas mengenai kehidupan. Sejalan dengan penelitian Pramithasari & Suseno (2019) yang menghasilkan bahwa terdapat korelasi positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Individu dengan rasa *gratitude* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki rasa syukur rendah akan cenderung mengalami *subjective well-being* yang rendah juga.

Penelitian Inarah & Noor (2017) menunjukkan hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being.* Semakin tinggi tingkat kebersyukuran individu maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being*-nya. Tian dkk. (2016) juga melihat rasa kebersyukuran yang tinggi pada siswa di Cina berhubungan positif signifikan dengan *subjective well-being*. Penelitian Jackowska dkk. (2016) menunjukan hasil yang signifikan dari pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being.*

Penelitian sebelumnya melihat sejumlah variabel yang juga menjadi pembentuk *subjective well-being*, yakni *self-esteem* (Li dkk., 2015), kecerdasan spiritual (Herlena & Seftiani, 2018), dukungan sosial (Tarigan, 2018), *body image* (Alwis, 2018), dan resiliensi akademik (Amelasasih dkk, 2018). Namun penelitian yang melihat bagaimana kontribusi variable *forgiveness dan gratitude* terhadap

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

subjective well-being terkhusus pada remaja masih relatif sedikit (Steinmayr dkk., 2019).

Tingkat *subjective well-being* yang mayoritas masih rendah pada remaja menjadi pertimbangan untuk penelitian ini. Beberapa hasil penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada remaja masih belum sesuai harapan. Kondisi *subjective well-being* pada remaja terlihat masih membutuhkan perhatian sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari variabel *forgiveness* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menguatkan temuan tentang faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan dan mempengaruhi *subjective well-being* para remaja, pada khususnya di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* siswa SMA?
2. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* siswa SMA?
3. Apakah terdapat pengaruh *forgiveness* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* siswa SMA?

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

C. Keaslian Penelitian

Berikut merupakan beberapa hasil penelitian yang berhubungan dengan *forgiveness* dan *subjective well-being*. Studi oleh Fitriasri & Hadjam (2019) menunjukkan *forgiveness* dan *coping* berperan positif signifikan terhadap *subjective well*-being. Individu yang memiliki kemampuan bertahan dengan kondisi tidak nyaman serta memaafkannya akan merasakan *subjective well-being* yang lebih baik. Rahayu dkk, (2019) juga melihat bagaimana perspektif dan *forgiveness* memberikan pengaruh positif terhadap kepuasan hidup dan optimisme. Perspektif yang baik tentang sebuah kejadian buruk yang dialam serta pemaafan terhadap apa yang diterima membuat individu memiliki optimisme dan kepuasan hidup yang dijalankan.

Firdausi (2016) melakukan penelitian pada remaja yang memiliki keluarga bercerai. Hasilnya menunjukkan ditemukan hubungan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being.* Utami dkk (2018) menjelaskan bahwa *forgiveness* secara simultan berperan aktif sebagai prediktor *subjective well-being*. Dengan tingginya tingkat *forgiveness*, individu diharapkan mampu untuk berhubungan interpersonal dengan baik terhadap orang lain serta dapat berinteraksi secara positif.

Selanjutnya adalah pemaparan studi terdahulu yang menunjukkan hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Penelitian Sapmaz dkk (2015) yang melibatkan 443 mahasiswa menunjukkan hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well*-being. Jika individu memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi maka dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena dengan *gratitude* yang dimilikidapat memberikan dampak positif dalam kehidupannya. Selanjutnya,

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Aisyah dan Chisol (2018) dalam penelitiannya melihat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan *subjective well-being.* Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan memiliki tingkatan *subjective well-being* yang tinggi pula.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Mahardhika & Halimah (2017) mengeksplorasi apakah *subjective well-being* dapat dipredisiksi oleh *gratitude*. Penelitian ini menghasilkan terdapat hubungan positif signifikan antara *gratitude* dan *subjective well*-being. Hal ini sejalan pada penelitian yang dilakukan Panggagas (2019) menunjukkan terdapat pengaruh positiif signifikan antara *gratitude* terhadap *subjective well-being*. Penelitian selanjutnya oleh Datu (2014) menghasilkan terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dan *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada remaja di Filiphina.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Terdapat pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* siswa SMA
2. Terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* siswa SMA
3. Terdapat pengaruh *forgiveness* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* siswa SMA

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitiaan ini bermanfaat dalam hal menambah wawasan, pengetahuan baru dan informasi penting yang mampu memperbanyak khazanah keilmuan, terlebih pada bidang psikologi positif terkait *forgiveness, gratitude*, dan *subjective well-being* siswa SMA.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini juga mempunyai manfaat untuk peneliti yang akan datan dan diharapkan mampu berguna menjadi referensi dan pertimbangan dan dapat memberi kontribusi untuk meneliti hal yang sama di penelitian selanjutnya. Baik dari aspek variabel, subjek penelitian, begitu juga metode dalam penelitian.

F. Statistika Pembahasan

Skripsi ini terdapat lima bab yakni pendahuluan, kajian pustaka, metoodologi penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan. Bab I berisi pendahuluan yang berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika susunan pembahasan. Bab II menjabarkan kajian pustaka, hubungan antar variabel, kerangka teoritik, serta hipotesis. Bab III terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, teknik samplinig, sampel, instrumen penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data. Bab IV menerangkan hasil

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

penelitian dan pembahasan. Adapun Bab V berisi kesimpulan dan saran akan temuan dari penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being diartikan sebagai penilaian afektif dan kognitif individu terhadap kehidupannya, seperti kebahagiaan, kedamaian, dan kepuasan dalam hidup (Diener dkk., 2003; Hamdana & Alhamda, 2016). *Subjective well-being* meliputi kepuasan hidup tinggi, perasaan positif tinggi, dan perasaan negatif yang rendah (Diener, 2000; Laurita, 2019). *Subjective well-being* juga merupakan penilaian individu terhadap kehidupan dan pengalaman emosional yang merupakan gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif, serta afek negatif yang rendah (Dewi, 2019). *Subjective well-being* merupakan prediktor kualitas hidup individu karena berpengaruh terhadap keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan penting, seperti kesehatan, pekerjaan, serta hubungan yang di dalamnya terdapat emosi-emosi baik emosi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Herlena & Seftiani (2018) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan penilaian individu mengenai pengalaman hidupnya yang meliputi komponen afektif dan komponen kognitif.

Dua aspek *subjective well-being* adalah aspek afektif serta aspek kognitif (Ed Diener, Suh, & Oishi, 1997; Alwis, 2018). Aspek afektif berkaitan mengenai emosi yang dirasakan individu terhadap sutau kejadian dalam kehidupannya. Aspek afektif ini terbagi menjadi dua yakni afek atau emosi positif serta afek atau emosi negatif. Afek positif merupakan presentasi dari perasaan yang menyenangkan dan

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

merefleksikan respon positif individu atas peristiwa yang menunjukkan hidupnya telah berjalan sesuai seperti yang diharapkan. Afek positif ini terbagi menjadi tiga yaitu emosi menyenangkan masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang. Bentuk dari afek positif ini berupa gembira, bersemangat, bahagia, dan tenang.

Selanjutnya, afek negatif merupakan emosi yang kurang menyenangkan. Bentuk dari afek negatif ini berupa sedih, susah, bersalah, rasa takut, marah, dan gelisah. Adapun aspek kognitif yaitu penilaian dari kehidupan individu seperti kepuasan hidup. Kepuasan hidup yang dimaksud adalah perasaan sejahtera dan puas akan pemenuhan hidup. Aspek kognitif ini dilakukan saat individu memberikan evaluasi atau penilaian secara sadar dan menilai kepuasan hidupnya secara keseluruhan. Kepuasan hidup ini terbagi menjadi beberapa sub yaitu kehidupan yang ideal, kondisi kehidupan yang baik, merasa puas terhadap kehidupanm mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan, dan jika tidak ingin mengubah apapun jika bisa terlahir kembali. Evaluasi ini berupa kesehatan fisik, pekerjaan, keluarga, minat, dan hubungan bersosial.

Terdapat tiga komponen *subjective well-being* yakni kepuasan hidup, enosi positif dan emosi negatif (Diener, 2008; Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo, 2019). Kepuasan hidup merupakan evaluasi individu terhadap kualitas hidup secara umum, maupun terhadap aspek kehidupan yang dimiliki, baik pendidikan, pernikahan, dan pekerjaan. Tingginya afeksi positif ditandai dengan individu merasakan lebih banyak emosi positif seperti kebahagiaan juga keceriaan. Adapun afeksi negatif yang rendah terlihat dari jarangnya merasakan kesedihan, marah, dan perasaan tidak menyenangkan.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Menurut Diener dkk (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu faktor genetik yang mempengaruhi karakter respon emosional individu pada kondisi tertentu dan kepribadian yang berhubungan dengan afek positif dan afek negatif. Selain itu, terdapat faktor demografis yang mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya yaitu jenis kelamin, agama dan spiritualitas, tujuan hidup, kepribadian, dan kualitas hubungan sosial (Diener, 2002; Tarigan, 2018). Secara universal tidak terdapat perbedaan jenis kelamin antara pria dan wanita. Akan tetapi, intensitas memiliki perasaan positif dan begatif lebih banyak dirasakan oleh wanita dibanding dengan pria (Diener, 2002; Rulanggi dkk, 2021). Selanjutnya *subjective well-being* memiliki keterkaitan dengan spiritualitas yang merupakan kekuatan individu dalam berhubungan dengan Tuhan. Agama dan spiritualitas dapat membantu individu untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan, dan juga dapat memberi rasa optimis terhadap kehidupan. Individu merasa lebih bahagia saat berhasil mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Selanjutnya kepribadian yang merupakan hal yang sudah dimiliki sejak lahir dan sulit diubah karena sudah tertanam pada diri individu. Faktor terakhir adalah kualitas hubungan dengan sosial yang baik dapat meningkatkan *subjective well-being.*

Dewi (2019) menjabarkan sejumlah faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being* yakni *social support*, *forgiveness*, *gratitude*, *personality*, dan *self-esteem*. *Social support* adalah suatu penghargaan, kepedulian, atau bantuan yang didapatkan oleh individu dari individu lain maupun kelompok (Ghozali, 2016). *Forgiveness* merupakan tindakan mengatasi perasaan negatif dengan sikap tidak menghakimi dan membalas dendam pada pelaku (McCullough dkk, 2003;

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Yang dkk, 2020). Selanjutnya, *gratitude* adalah perasaan menyenangkan atas manfaat yang diterima (McCullough dkk, 2004). *Personality* yaitu tingkah laku dan sifat yang khas individu yang membedakannya dengan individu yang lain. *Self-esteem* adalah suatu penilaian positif maupun negatif terhadap diri sendiri. Dengan kata lain, *self-esteem* merupakan bagaimana cara individu memandang dirinya sendiri (Rosenberg, 1965).

B. *Forgiveness*

Forgiveness merupakan perubahan dari emosi negatif menjadi netral atau positif yang dirasakan individu kepada orang yang pernah menyakiti (Thompson dkk., 2005; Rahmandani, 2020). Rasa sakit dalam diri akibat dari perlakuan yang tidak menyenangkan, dan perlahan dilepaskan melalui suatu proses yang mungkin membutuhkan waktu lama. Jika perasaan sakit tersebut secara penuh terlepas, kondisi tersebut yang dinamakan memaafkan atau *forgiveness*. Dalam proses tersebut timbul salah satu sikap altruisme atau sikap untuk mengutamakan kepentingan juga kebaikan dari individu lain sebagai akibat dari kekecewaan, tapi tidak melakukan balas dendam.

Forgiveness berkaitan dengan bagaimana individu bersikap saat mengatasi masalah (Steven dkk., 2018). Ketika individu mampu memaafkan maka akan memunculkan harga diri positf, dapat mengontrol diri, selalu optimis, dapat membangun hubungan sosial yang positif, dan memiliki tujuan dalam hidup. *Forgiveness* memiliki dampak positif yang sangat banyak, terutama bagi ketenangan batin pada individu. Dengan memaafkan kita dapat merasakan lebih

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

banyak emosi positif daripada emosi negatif karena tidak lagi mengingat hal-hal yang membuat sakit hati.

Selain itu, dengan *forgiveness* individu dapat melepaskan perasaan-perasaan negatif, hati menjadi lebih tenang, berkurangnya rasa marah, dan dapat menghilangkan perasaan dendam (Nihayah dkk., 2021). Individu yang mudah memaafkan cenderung merasa puas terhadap hidupnya dan merasakan lebih banyak kebahagiaan. *Forgiveness* juga dapat memperbaiki hubungan interpersonal. Dengan mengubah perasaan negatif menuju perasaan positif yang diarahkan pada diri sendiri akan bermanfaat bagi kesejahterahan hidupnya.

Definisi lain menjelaskan bahwa *forgiveness* dapat diartikan sebagai penyusunan terhadap suatu peristiwa pelanggaran, di mana individu dihadapkan dengan pelaku, peristiwa, dan akibat dari pelanggaran tersebut, sehingga terjadi sebuah perubahan dari efek negatif menjadi netral atau positif (McCullough, 2000; Juwita & Kustanti, 2018). Suatu kemampuan untuk mengalihkan pikiran, tindakan, perasaan negatif dengan yang positif kepada individu yang pernah menyakitinya disebut sebagai *forgiveness* (Enright & North., 1998; Supriyadi dkk., 2021). *Forgiveness* dapat membantu individu untuk mengurangi keinginan membalas dendam (Daryanti dkk., 2020). *Forgiveness* merupakan suatu hal yang kompleks dan mengandung dimensi kognitif, afektif serta tingkah laku individu. Individu yang telah memaafkan dapat dilihat dari cara mereka dalam menghentikan rasa ingin membalas dendam terhadap pelaku dan memilih membangun perasaan, perilaku, dan perasaan yang positif.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Forgiveness juga diartikan sebagai kondisi menerima apa yang telah terjadi, dapat mengontrol amarah, dan membuat diri menjadi lebih baik (Dwityaputri & Sakti, 2015). Perilaku *forgiveness* ini tidak secara tiba-tba muncul. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, antara lain yaitu empati, kedekatan, perasaan malu terhadap kedekatan dengan pelaku, permintaan maaf, dan religiusitas (Dwityaputri & Sakti, 2015). Individu yang mudah memaafkan akan menjadi semakin jarang terlibat suatu konflik. Strelan P & Covic (2006); Nashori (2011) mendefinisikan bahwa *forgiveness* merupakan keinginan untuk meninggalkan sesuatu yang negatif atau tidak menyenangkan dan mengalihkan emosi negatif menuju emosi yang positif. Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan diatas ditarik kesimpulan bahwa *forgiveness* merupakan upaya di mana individu tersebut telah melewati peristiwa yang dianggap menyakitkan dan dapat mengalihkan emosi negatif menjadi emosi positif.

Perilaku *forgiveness* ini timbul melalui proses-proses tertentu. Menurut (McCullough dkk., 1997; Supriyadi dkk., 2021) terdapat empat fase individu untuk melakukan *forgiveness* yaitu pertama fase yaitu fase pengungkapan, di mana individu mengalami rasa sakit akibat individu lain. Fase kedua, pengambilan keputusab di mana individu mengambil keputusan untuk mengampuni atau tidak. Fase ketiga, bertindak di mana individu telah melakukan tindakan terhadap pelaku. Fase keempat, kebermaknaan di mana individu menyadari bahwa memaafkan dapat memberi dampak positif bagi dirinya juga orang lain. *Forgiveness* dapat mereduksi emosi negatif namun ingatan menjadi orang yang dilukai masih tersimpan dalam

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

memori, sehingga sewaktu-waktu dapat berdampak kepada *subjective well-being* yang dimiliki.

Komponen *forgiveness* terdiri dari *forgiving another person, forgiving oneself*, dan *forgiving situation* (Thompson dkk., 2005; Fatriani, 2015). *Forgiving another rerson* merupakan tindakan individu berupa memaafkan orang lain yang telah melakukan kesalahan terhadapnya. Individu yang mampu *forgiving another person* adalah individu yang dapat mengalihkan respon negatif menjadi positif atau netral terhadap individu yang telah menyakiti. Reaksi tersebut muncul berupa berperilaku baik dan berpikir positif terhadap individu yang menyakiti serta melupakan perilaku buruk yang telah dilakukan.

Forgiving oneself merupakan tindakan individu di mana dapat menerima dan mengakui kesalahan yang telah diperbuat. Individu dikatakan berhasil *forgiving oneself* jika individu mampu mengalihkan respon negatif menjadi positif atau netral setelah hal buruk terjadi. Reaksinya muncul dalam bentul sikap melupakan kejadian buruk, adanya perasaan positif terhadap diri, memahami dan menerima diri setelah hal buruk terjadi. Selain itu, individu juga belajar lebih baik dari pengalaman buruk dan juga dapat merasa nyaman kembali.

Forgiving situation adalah memaafkan situasi dan peristiwa buruk yang melebihi batas kemampuan manusia seperti bencana alam, penyakit ataupun takdir. Individu dikatakan berhasil dalam *forgiving situation* jika individu tersebut yang mampu mengalihkan respon negatif menjadi positif atau netral. *Forgiving situation* ini dapat dilakukan dengan mengubah sudut pandang negatif menuju positif. Reaksi

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

tersebut muncul dengan mampu berdamai, dmemiliki perasaan positif terhadap keadaan sekitar yang diluar batas kontrol manusia.

Adapun 3 dimensi *forgiveness* menurut (McCullough, 2000) yaitu *avoidance motivation, revenge motivation,* dan *beneviolence motivation*. *Avoidance motivation* ditandai dengan kecenderungan menghindar dari pelaku dibanding melakukan balas dendam. *Revenge motivation* ditandai dengan dorongan untuk membalas dendam kepada pelaku. Selanjutnya, *beneviolence motivation* yaitu ditandai dengan adanya dorongan untuk berbuat baik kepada pelaku. Melalui *forgiveness* dapat membantu mengurasi stres dengan meningkatkan situasi juga emosi positif.

C. *Gratitude*

Gratitude adalah bentuk rasa syukur atau terima kasih kepada pihak yang berbuat baik (Emmons & Mccullough, 2003; Prastuti, 2019). *Gratitude* diartikan sebagai sebuah emosiatau sifat afektif yang melahirkan perasaan yang menyenangkan (McCullough dkk., 2004). *Gratitude* merupakan emosi yang diarahkan untuk menghargai bantuan dari orang lain (Mccullough dkk, 2002; Prabowo, 2017). G*ratitude* dapat didefinisikan sebagai rasa terima kasih dan menyenangkan (Peterson dan Seligman, 2004; Haryanto dkk, 2016).

Kondisi ndividu yang mengapresiasi segala keadaan yang terjadi disebut sebagai *gratitude (*Snyder & Lopez, 2002); Pitaloka & Ediati, 2015). Murisal & Hasanah (2017) mengartikan *gratitude* sebagai perwujudan rasa sabar dan kasih sayang terhadap individu. *Gratitude* merupakan emosi positif yang

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

mengekspresikan perasaan bahagia dan rasa terima kasih terhadap segala hal positif yang telah diterima (Syam, 2009; Ikromi dkk. 2019). Beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan bentuk rasa syukur atau terima kasih atas respon penerimaan individu lain maupun terhadap suatu peristiwa.

Individu bersyukur karena menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan, dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain, juga individu dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai, serta berterima kasih atas segala sesuatu yang diterimanya, baik dalam bentuk perasaan, perkataan maupun perbuatan (Hastuti, 2016). Dampak positif dari individu yang memiliki tingjat *gratitude* yang tinggi yaitu cenderung puas tehadap hidupnya, berpikir positif, dan optimisme serta memiliki harapan dalam hidup. Tingkat *gratitude* yang tinggi dapat mendorong individu untuk berperilaku sesuai dengan norma sosial sehingga dapat lebih mudah diterima secara sosial. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi lebih dapat mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan yang terjadi sehingga dapat meningkatkan kedekatan personal seta keterikatan emosional dengan individu lain, terutama pada *peer group*-nya.

Di samping itu, individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi terhadap kehidupan dapat mempengaruhi cara pandang terhadap kepuasan maupun kebahagiaan yang telah didapat. Individu yang bersyukur cenderung puas terhadap hidupnya. Selain itu, individu juga cenderung terhindar dari emosi negatif seperti kecewa dan frustasi, dan juga meningkatkan kesehatan serta *subjective well*-being yang dimilikinya. Semakin meningkatnya perasaan atau emosi positif seperti

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

memaafkan, mendukung, dan memotivasi orang lain disekitarnya sehingga dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang positif bagi remaja (Prabowo, 2017).

Ada empat aspek dalam *gratitude* yaitu *intencity, frequency, span,* dan juga *dencity (*Mccullough dkk, 2002; Wicaksono & Susilawati, 2016). *Intencity* mengacu pada individu yang bersyukur pada saat mengalami peristiwa yang positif diharapkan merasa kebersyukuran yang kebih intens (Daryanti dkk., 2020). *Frequency* mengacu pada individu yang memiliki kecenderungan bersyukur kan merasakan banyak perasaan bersyukur pada setiap harinya. Biasanya individu yang memiliki sikap penuh terima kasih sering merasa bersyukur setiap hari dan rasa syukur didapat walaupun hanya kebaikan kecil.

Berikutnya, *Span* mengacu pada adanya peristiwa-peristiwa yang menimbulkan rasa syukur dikehidupannya, misalnya karir, kesehatan, keluarga, dan lain sebagainya, sebaliknya individu dengan tingkat *gratitude* yang rendah mungkin hanya bersyukur atas salah satu aspek saja atau bahkan tidak sama sekali. *Dencity* mengacu kepada jumlah kehadiran individu lain yang memberikan dampak positif dalam hidupnya. Individu yang bersyukur akan mampu menuliskan daftar siapapun orang yang membuatnya bersyukur termasuk keluarga, teman, orang tua, rekan, dan lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude* adalah *emotionality, prosociality,* dan *religiousness* (Mccullough dkk, 2002; Prabowo, 2017)**.** *Emotionality,* di mana individu merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. *Prosociality,* merupakan kecenderungan individu untuk diterima di lingkungan

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

sosialnya. *Religiousness* berhubungan dengan nilai trasendental, keagamamaan, dan juga keimanan individu.

Terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *gratitude* menurut (McCullough dkk., 2004; Nurlita, 2019) beberapa diantaranya yaitu *positive affective trait and well-being, prosocial trait,* dan *spiritual trait*. *Positive affective trait and well-being* yaitu individu yang merasa mendapat bantuan dari orang lain measa dipercaya dan dihargai, merasa dikuatkan sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa adanya dukungan sosial terhadap dirinya. *Prosocial trait* yaitu bersyukur yang disadari sebagai suatu afek prososial karena itu merupakan respon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi sehingga munculnya perilaku tersebut dengan sendirinya. *Spiritual trait* yaitu individu yang berterima kasih karena menyadari adanya kekuatan lain yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara umum.

Terdapat tiga aspek *gratitude* menurut (Watkins, 2014; Dani dkk., 2021) yaitu *sense of abundance, appreciation of the contribution of others,* dan *simple pleasure appreciation. Sense of abundance* yaitu perasaan cukup terhadap segala hal yang diterima, dan individu yang bersyukur tidak merasa apa yang dimiliki dikehidupannya dirampas oleh orang lain. *Appreciation of the contribution of others* yaitu menghargai Tuhan maupun orang lain atas kontribusi atau bantuan terhadap kesejahteraan seseorang kepada orang yang bersyukur. Selanjutnya, *simple pleasure appreciation* yaitu apresiasi terhadap kesenangan yang sederhana dan mudah bersyukur terhadap hal-hal yang sederhana.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Gratitude tidak terlepas dari konstruk *thankfulness, gratefulness,* dan *appreciative* (McCullough dkk., 2002; Haryanto dkk., 2016). *Thankfulness* dan *gratefulness* dalam konsep *gratitude* mengarah kepada dua kondisi yang bersifat personal dan transpersonal. *Thankfulness* dianggap sebagai bentuk personal *gratitude* yang mana dalam konsep ini terdapat ekspresi maupun ungkapan terima kasih terhadap individu yang telah memberikan kebaikan bagi dirinya. Lain halnya dengan *gratefulness* yang dianggap sebagai bentuk transpersonal *gratitude* karena tidak hanya ungkapan terima kasih yang terlihat, akan tetapi mengarah kepada kondisi kesadaran dalam diri yang lebih mendalam terkait dengan pengalaman yang dialami.

Dalam konteks *gratefulness* ini, individu tidak harus dihadapkan dengan sosok atau objek yang jelas untuk memunculkan rasa terima kasih tersebut, seperti keberadaan Tuhan, takdir maupun kekuatan-kekuatan alam menjadi sosok penting dalam munculnya pengalaman rasa syukur ini. Untuk konsep *appreciative* sendiri, mengarah pada kondisi emosi yang bersifat positif dalam diri individu. Konsep *appreciative* ini dapat dipahami sebagai bentuk perasaan positif dalam diri individu yang bersifat aktif dan diantaranya dapat mengarahkan untuk memunculkan satu ekspresi maupun ungkapan terima kasih sebagai ungkapan rasa syukur.

D. Pengaruh Antar Variabel

Anderson, (2006); Juniatin & Khoirunnisa, (2022) menjelaskan bahwa *forgiveness* memiliki hubungan dengan *subjective-well-being* di mana individu dengan tingkat *forgiveness* tinggi maka mengalami penurunan kecemasan, rasa

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

marah, juga depresi. Semakin tinggi tingkat *forgiveness* akan semakin tinggi pula kebahagiaan individu, sedangkan semakin rendah *forgiveness*, maka yang ada hanya rasa dendam dan cenderung sulit mencapai kebahagiaan. *Forgiveness* memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan *subjective well-being* individu karena berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik maupun mental individu. *Forgiveness* juga tidak hanya berkontribusi pada penurunan emosi negatif tetapi juga frekuensi emosi positif. Jika individu dapat melepaskan perasaan negatif seperti marah, kesal, keinginan membalas dendam, dan cenderung menyalahkan sesuatu, dan dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dan berupaya untuk memaafkan, hal ini secara positif dapat berkontribusi pada *subjective well-being* yang dimiliki. Dengan demikian, individu dapat melakukan pencegahan terhadap gangguan psikis yang kemungkinan terjadi.

Kong dkk (2020) juga menjelaskan *gratitude* memiliki hubungan dengan *subjective well-being* di mana individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula. *Gratitude* juga dapat membantu individu untuk mengatasi situasi dan kondisi apapun dalam hidup mereka. *Gratitude* yang dimiliki individu dapat mengindikasi seberapa jauh individu tersebut memiliki *subjective well-being* yang dapat dilihat dari *life satisfaction*. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung merasakan banyak kepuasan hidup, dan memiliki tingkat depresi rendah (Froh dkk., 2008; Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo, 2019).

Hermaen & Hussain Bhutto (2021) memaparkan bahwa *forgiveness* dan *gratitude* memiliki hubungan dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

forgiveness dan *gratitude* yang dimiliki, maka tingkat *subjective well-being* yang dimiliki individu juga tinggi. *Forgiveness* dan *gratitude* berkaitan dengan emosi positif yang tinggi, emosi negatif yang rendah, serta kepuasan yang tinggi, dan itu merupakan bagian dari komponen *subjective well-being*. Hal ini didukung juga dengan pernyataan dari (Allemand dkk., 2012; Krause & Hayward, 2015) bahwa individu dengan tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang baik dapat cenderung dapat optimis, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih baik.

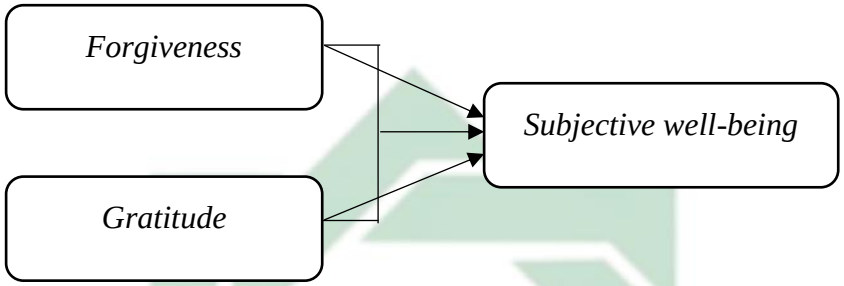
E. Kerangka Teoritik

Rahayu dkk. (2019) menjelaskan bahwa *forgiveness* dan *gratitude* dapat memberikan kontribusi yang positif bagi *subjective well-being* terutama bagi remaja, di mana semakin tinggi *forgiveness* dan *gratitude* maka akan semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang akan dirasakan. *Forgiveness* berpengaruh terhadap *subjective well* being. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk., (2022) yang menghasilkan bahwa *forgiveness* memberi pengaruh positif yang signifikan terhadap *subjective well-being*.

Selanjutnya, studi yang dilakukan Kurnianita (2018) menghasilkan terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well*-being. Semakin tinggi tingkat *gratitude* maka akan semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being*. *Gratitude* membangun emosi positif serta menguatkan ikatan sosial pertemanan. *Forgiveness* dan *gratitude* adalah faktor pendukung yang dapat mempengaruhi tingginya *subjective well-being* (Dewi, 2019).

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* siswa SMA. Berikut merupakan kerangka teoritik:



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

Dari gambar 2.1 diatas dapat dijelaskan bahwa remaja dengan tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang tinggi, maka tingkat *subjective well-being*-nya juga tinggi. Individu dengan tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang tinggi, maka dapat merasakan *subjective well-being* tinggi pula. Individu dengan tingkat *forgiveness* yang tinggi maka akan mempunyai tingkat *subjectivbe well-being* yang tinggi juga. Selanjutnya, individu yang yang mempunyai tingkat *gratitude* yang tinggi maka memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Forgiveness dan *gratitude* ini dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena terletak pada komponen atau dimensi dari *forgiveness* dan *gratitude* yang sama-sama mengurangi *negative affect* yang juga merupakan komponen *subjective well-being*. Dengan memiliki tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang tinggi akan menciptakan suasana yang nyaman bagi hubungan interpersonal dan menimbulkan emosi yang positif yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* yang dimiliki.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

F. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* siswa SMA
2. Terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* siswa SMA
3. Terdapat pengaruh *forgiveness* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* siswa SMA

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Menurut Sukmadinata (2013) penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain.

B. Identifikasi Variabel

Terdapat dua variabel bebas (independen) (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (dependen) (Y) yang digunakan dalam penelitian ini :

- Variabel X1 : ***Forgiveness***
- Variabel X2 : ***Gratitude***
- Variabel Y : ***Subjective well-being***

C. Definisi Konseptual

a. *Subjective well-being*

Subjective well-being adalah penilaian individu secara kognitif juga afektif terhadap hidupnya (Diener, 2000).

b. *Forgiveness*

Forgiveness adalah perubahan dari emosi negatif menjadi netral atau positif yang dirasakan individu kepada orang yang pernah menyakiti (Thompson dkk., 2005; Rahmandani, 2020).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

c. *Gratitude*

Gratitude adalah sebuah emosi yang diarahkan untuk menghargai bantuan dari orang lain (Mccullough dkk., 2002; Prabowo, 2017).

D. Definisi Operasional

a. *Subjective Well-Being* adalah evaluasi atau penilaian individu terhadap hidupnya yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif yang tinggi, dan rendahnya perasaan negatif.

b. *Forgiveness* adalah perubahan emosi negatif menjadi netral yang diukur dari pemaafan pada orang lain, pemaafan pada diri sendiri, dan pemaafan pada situasi.

c. *Gratitude* adalah emosi yang diarahkan untuk menghargai bantuan orang lain yang diukur dari intensitas bersyukur, frekuensi, rentang rasa syukur, dan kepada siapa individu merasakan kebersyukuran.

E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA di Kota Surabaya. Pemilihan populasi ini karena siswa SMA mengalami masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini siswa banyak mengalami perubahan-perubahan dalam hidup serta emosi-emosi yang dirasakan. Tak jarang dijumpai permasalahan baik kecil maupun besar. Oleh sebab itu, diharapkan siswa dapat beradaptasi dengan baik serta bisa

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

mengembangkan intelektualnya. Sumber data pada populasi ini diperoleh dari Data Pokok Pendidikan. Berikut rincian jumlah siswa SMA:

Tabel 3. 1 Data Siswa SMA di Surabaya

No	Daerah	Jumlah
1	SMA Negeri	22.417
2	SMA Swasta	38.289
	Total	60.706

2. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *quota sampling*. Menurut Sugiyono (2001), *quota sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlah (quota) yang diinginkan.

3. Sampel

Sampel pada penelitian ini melibatkan 250 siswa SMA. Adapun kriterita sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 10 SMA di Surabaya, laki-laki maupun perempuan yang diperoleh dari banyaknya populasi dan yang akan diuji pada uji statistik.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

F. Instrumen penelitian

Pada penelitian ini terdapat empat instrumen yang akan digunakan. Dua diantaranya digunakan untuk mengukur *subjective well-being* yaitu *Satisfaction with Life Scale* (Diener, 1985; Febe dkk., 2020) dan *Scale of Positive and Negative Experince* (Diener & Biswas-Diener, 2009). Kemudian untuk mengukur

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

forgiveness menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* (Thompson dkk.,2005; Sholahuddien, 2019). Skala *gratitude* menggunakan *The Gratitude Quistionnaire-Six* yang disusun oleh (McCullough dkk., 2002) yang kemudian dialih bahasakan oleh (Kusumawati, 2016).

1. Instrumen Pengukuran *Subjective Well-Being*

a. Definisi operasional

Subjective well-being adalah evaluasi atau penilaian individu terhadap hidupnya yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif yang tinggi, dan rendahnya perasaan negatif.

b. Alat Ukur

Instrumen yang akan digunakan dalam mengukur *subjective well-being* terbagi menjadi dua yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dikembangkan oleh Diener (1985) dan alat ukur tersebut pernah digunakan dalam penelitian Febe dkk., (2020). Skala ini digunakan untuk mengukur kepuasan hidup individu secara keseluruhan. Terdapat lima aaitem pernyataan dalam skala ini.

Semua aitem yang ada pada skala ini bersifat favourabel. Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang di mana akan disediakan empat alternatif jawaban dari setiap jawaban yaitu mulai dari skor 1 = sangat tidak setuju (STS), skor 2 = tidak setuju (TS), skor 3 = setuju (S), skor 4 = sangat

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

setuju (SS). Berikut merupakan *blue print Satisfaction with Life Scale* (SWLS):

Tabel 3.1 Blue Print *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Life Satisfaction	1,2,3,4,5	5

c. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

1) Validitas

Skala *Satisfaction with Life Scale* terdiri dari 5 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid jika nilai koefisien tiap aitem > 0,30. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas SWLS

Aitem	*Corrected Aitem-Total Correlation*	Perbadingan R Tabel	Hasil
1	.944	0,3	Valid
2	.943	0,3	Valid
3	.956	0,3	Valid
4	.882	0,3	Valid
5	.891	0,3	Valid

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Dari Tabel 3.3 di atas menunjukkan bahwa keseluruhan aitem pada *Satisfaction with Life Scale* dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

2) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen dikatakan reliabel Jika nilai koefisien relibilitas > 0.60, sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60 maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013).

Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas SWLS

Cronbach's Alpha	**Jumlah Aitem**
.973	5

Berdasarkan dari Tabel 3.4 hasil uji reliabilitas di atas sebesar 0,973 yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut reliabel.

Selanjutnya, skala kedua yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* adalah *Scale of Positive and Negative Experince* (SPANE) yang dikembangkan oleh (Diener & Biswas-Diener, 2009) dan alat ukur tersebut pernah digunakan dalam penelitian Febe dkk., (2020). Skala ini mengukur aspek afektif individu yang terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Terdapat 12 daftar emosi, yang terdiri dari 6 daftar emosi positif dan 6 daftar emosi negatif.

Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang di mana akan disediakan empat alternatif jawaban dari setiap pernyataan. Pemberian skor untuk pernyataan yang bersifat *favourable* dilakukan dengan pemberian dari skor 1 = hampir tidak pernah, skor 2 = jarang, skor 3 = sering, skor 4 =

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

sangat sering. Sebaliknya untuk pernyataan yang bersifat *unfavourable* dilakukan dengan pemberian skor 1 = sangat sering, skor 2 = sering, skor 3 = jarang, 4 = hampir tidak pernah. Berikut merupakan *blue print Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE):

Tabel 3.4 Blue Print *Scale of Positive and Negative Experiences*

Aspek	Nomor	Jumlah
Afek Positif	1,3,5,7,10,12	6
Afek Negatif	2,4,6,8,9,11	6
Total		12

Untuk dapat melihat tingkat *subjective well-being* individu, maka peneliti akan menggunakan hasil dari penjumlahan dalam skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* yang kemudian ditambahkan dengan jumlah seimbang (SPANE-B). SPANE-B ini didapatkan dari penjumlahan nilai (SPANE-P) emosi positif kemudian dikurangi dengan jumlah nilai (SPANE-N) emosi negatif.

Rumusan ini dapat dijabarkan seperti yang dibawah ini:

SWB = SWLS + SPANE-B

(SPANE-B = SPANE-P – SPANE-N)

d) Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Scale Positive and Negatif Experience ini terdiri dari 6 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Menurut Muhid (2019) aitem

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dikatakan valid jika nilai koefisien tiap aitem > 0,30. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.5 Uji Validitas SPANE-P

Aitem	*Corrected Aitem-Total Correlation*	Hasil
1	.834	Valid
2	.866	Valid
3	.927	Valid
4	.923	Valid
5	.906	Valid
6	.857	Valid

Berdasarkan dari Tabel 3.6 di atas menunjukkan bahwa keseluruhan aitem dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30.

Tabel 3.6 Uji Validitas SPANE-N

Aitem	*Corralated Aitem-Total Correlation*	Hasil
1	.638	Valid
2	.631	Valid
3	.820	Valid
4	.836	Valid
5	.778	Valid
6	.675	Valid

Berdasarkan dari Tabel 3.7 di atas menunjukkan bahwa keseluruhan aitem dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

2) Realibilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien relibilitas > 0.60, sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013). Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas SPANE-P

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.964	6

Berdasarkan dari Tabel 3.8 hasil uji reliabilitas di atas sebesar 0,964 yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala SPANE-P (6 aaitem) tersebut **reliabel.**

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas SPANE-N

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.899	6

Berdasarkan dari Tabel 3.9 hasil uji reliabilitas di atas sebesar 0,899 yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala SPANE-N (6 aaitem) tersebut **reliabel.**

2. Instrumen Pengukuran *Forgiveness*

a. Definisi operasional

Forgiveness adalah perubahan emosi negatif menjadi netral yang diukur dari pemaafan pada orang lain, pemaafan pada diri sendiri, dan pemaafan pada situasi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

b. Alat ukur

Instrumen yang akan digunakan dalam mengukur *forgiveness* adalah *Heartland Forgiveness Scale* yang dikembangkan oleh Thompson dkk. (2005) dan kemudian dialih bahasakan oleh Sholahuddien (2019) dalam penelitiannya. Aspek yang diukur yaitu *forgiving another person, forgiveness oneself, forgiveness of a situation*. Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang di mana akan disediakan empat alternatif jawaban dari setiap pernyataan.

Pemberian skor untuk pernyataan *favourable* dilakukan dengan pemberian skor 1 = sangat tidak setuju (STS), skor 2 = tidak setuju (TS), skor 3 = setuju (S), skor 4 = sangat setuju (SS). Sedangkan pemberian skor untuk pernyataan *unfavourable* dilakukan dengan pemberian skor 4 = sangat tidak setuju (STS), skor 3 = tidak setuju (TS), skor 2 = setuju (S), skor 1 = sangat setuju (SS). Berikut merupakan *blue print blue print Heartland Forgiveness Scale*:

Tabel 3. 9 Blue Print *Forgiveness*

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
Forgiving Oneself	1, 2*, 3, 4*, 5, 6*	6
Forgiving Another Person	7*, 8, 9*, 10, 11*, 12	6
Forgiveness of a Situation	13*, 14, 15*, 16, 17*, 18	6
Total		18

Ket. (*) aitem *unfavourable*

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

c. Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Skala *Heartland Forgiveness Scale* terdiri dari 18 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid jika nilai koefisien tiap aitem > 0,30. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas *Forgiveness*

Aitem	*Corrected Aitem-Total Correlation*	Hasil
1	.742	Valid
2	.745	Valid
3	.769	Valid
4	.816	Valid
5	.844	Valid
6	.866	Valid
7	.845	Valid
8	.847	Valid
9	.849	Valid
10	.829	Valid
11	.818	Valid
12	.795	Valid
13	.778	Valid
14	.745	Valid
15	.719	Valid
16	.607	Valid
17	.549	Valid
18	.579	Valid

Berdasarkan dari Tabel 3.11 di atas menghasilkan bahwa keseluruhan aitem pada *Heartland Forgiveness Scale* dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

2) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien relibilitas > 0.60, sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60 maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013).

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas *Forgiveness*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.964	18

Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas di bawah ini sebesar 0.964 menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut **reliabel**.

3.* Instrumen Pengukuran *Gratitude

a. Definisi operasional

Gratitude adalah emosi yang diarahkan untuk menghargai bantuan orang lain yang diukur dari intensitas bersyukur, frekuensi, rentang rasa syukur, dan kepada siapa individu merasakan kebersyukuran.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

b. Alat ukur *Gratitude*

Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur tingkat *gratitude* pada siswa SMA yaitu *The Gratitude Questionnaire-Six* (GQ-6) yang dikembangkan oleh (McCullough dkk., 2002) yang kemudian dialih bahasakan oleh (Kusumawati, 2016). Skala *gratitude* ini berjumlah 6 aaitem yang disusun berdasarkan aspek-aspek *gratitude* yaitu *intencity, frequency,*

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

span, dan dencity. Skala ini diukur menggunakan skala Likert, yang di mana akan disediakan empat alternatif jawaban dari setiap pernyataan.

Pemberian skor untuk pernyataan *favourable* dilakukan dengan pemberian skor 1 = sangat jarang (SJ), skor 2 = jarang (J), skor 3 = sering (S), skor 4 = sangat sering (SS). Sebaliknya, pemberian skor untuk pernyataan *unfavourable* dilakukan dengan pemberian skor 4 = sangat jarang (SJ), skor 3 = jarang (J), skor 2 = sering (S), skor 1 = sangat sering (SS). Berikut merupakan *blue print blue print The Gratitude Questionnaire-Six* (GQ-6):

Tabel 3.12 Blue Print Skala *Gratitude*

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Intencity	1	1
Frequency	6*	1
Span	5	1
Density	2,3*,4	3
Total		6

Ket. (*) aitem *unfavourable*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Skala *Gratitude Questionnaire-Six* terdiri dari 6 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Menurut Muhid (2019) aitem dikatakan valid jika nilai koefisien tiap aitem > 0,30. Hasil analisis putaran tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabel 3.13 Hasil Uji Validitas *Gratitude*

Aitem	*Corrected Aitem-Total Correlation*	Hasil
1	.862	Valid
2	.870	Valid
3	.873	Valid
4	.870	Valid
5	.869	Valid
6	.841	Valid

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa keseluruhan aitem pada Skala *Gratitude Questionnaire-Six* dinyatakan **valid** karena seluruh aitem memiliki nilai korelasi > 0.30.

2) Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha* yang diperoleh dari perhitungan menggunakan SPSS 25 *for windows*. Instrumen dikatakan reliabel Jika nilai koefisien relibilitas > 0.60, sedangkan nilai koefisien reliabilitas yang < 0.60 maka nilai alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2013).

Tabel 3.14 Uji Reliabilitas *Gratitude*

Cronbach's Alpha	**Jumlah Aitem**
.957	6

Berdasarkan dari Tabel 3.15 hasil uji reliabilitas sebesar 0.957 menunjukkan bahwa secara keseluruhan instrumen skala tersebut reliabel.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua analisis data yakni analisis statistik deskriptif serta analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan atau menggeneralisasi (Sugiyono, 2001). Adapun statistik inferensial digunakan untuk menganalisis data yang hasilnya digunakan untuk membuat sebuah kesimpulan. Analisis statistik inferensial yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji regresi berganda. Tujuan dilakukan analisis regresi berganda untuk memprediksi dan menghitung besarnya pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat (Muhid, 2019). Berikut merupakan rumus analisis regresi berganda:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y	: *Subjective well-being*
α	: Konstanta
b_1, b_2	: Koefisien regresi linear berganda
X_1	: *Forgiveness*
X_2	: *Gratitude*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Sebelum melakukan uji regresi berganda ada sejumlah uji lain yang harus dilakukan sebelumnya yaitu memerlukan uji asumsi klasik diantaranya uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas (Muhid, 2019).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan tahapan awal yang harus dilakukan sebelum melakukan uji statistik yang lebih lanjut. Tujuan uji normalitas yaitu untuk melihat apakah data yang peneliti dapatkan berasal dari populasi yang

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

memilikiki sebaran normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik Kolmogrov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah jika taraf signifikansi (sig) > 0.05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal (Muhid, 2019).

Tabel 3. 15 Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		250
Normal Parameters	Mean	.000000
	Std. Deviation	2,8692015
Most Extreme Differences	Absolute	.321
	Positive	.321
	Negative	-.242
Test Statistic		.321
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan dari tabel 3.16 diatas, hasil uji normalitas diperoleh hasil sebesar .200 yang berarti melebihi 0.05 maka dapat dikatakan bahwa variabel terdistribusi secara normal.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

b. Uji Multikolinieritas

Tujuan uji multikolinieritas adalah untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas. Untuk menguji multikolinieritas dilakukan dengan cara melakukan analisis antar variabel dan

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

perhitungan nilai *tolerance* serta *variance inflation factor* (VIF). Jika VIF < 10 dan *tolerance* > 0,1 maka tidak terjadi Multikolinieritas. Sebaliknya, jika VIF > 10 dan *tolerance* 0,1 maka terjadi Multikolinieritas (Ghozali, 2016).

Tabel 3.16 Uji Multikolinieritas

Keterangan	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Forgiveness	.168	5.965
Gratitude	.168	5.965

Berdasarkan dari Tabel 3.17, dapat diketahui bahwa variabel X1 (*Forgiveness*) dan X2 (*Gratitude*) memperoleh Tolerance sebesar 0.168 > 0.1 dan nilai VIF sebesar 5.965 < 10. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 tidak terjadi multikolinieritas.

c. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas adalah uji asumsi klasik untuk mengetahui ada tidaknya heterokedastisitas pada data. Jika probabolitas > 0.05 berarti tidak terjadi heteroskedastisitas, namun jika probabilitas < 0.05 berarti terjadi heteroskedstisitas (Ghozali, 2016).

Tabel 3.17 Uji Heterokedastisitas

Forgiveness	Sig. (2-tailed)	.432
	N	250
Gratitude	Sig. (2-tailed)	.250
	N	250

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Berdasarkan dari tabel 3.18, menunjukkan bahwa nilai sig. pada variabel *forgiveness* 0.432 > 0.05 dan nilai sig pada variabel *gratitude* 0.250 > 0.05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel *forgiveness* dan *gratitude* tidak menunjukkan adanya heterokedastisitas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati sejumlah tahapan yakni melakukan identifikasi masalah penelitian, melakukan *literature review*, menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria untuk menjawab rumusan masalah, serta menyiapkan alat ukur. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan media *google form* yang dilakukan pada tanggal 28 Desember 2021 hingga 28 Januari 2022. Setelah semua data terkumpul, dilakukan pengolahan data dan menyusun laporan penelitian.

a. Deskripsi Data Demografis Subjek

Tabel 4. 1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	27	11%
Perempuan	223	89%
Total	**250**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah siswa perempuan yaitu berjumlah 223 orang, sedangkan siswa laki-laki berjumlah 27 orang.

b. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel *subjective well-being, forgiveness, dan gratitude* digunakan untuk mengetahui berapa jumlah subjek yang berada dalam kategori

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

rendah, sedang, serta tinggi. Berikut tabel yang digunakan dalam membuat kategori.

Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	X < M – 1SD
Sedang	M – 1SD ≤ X < M = 1SD
Tinggi	M + 1SD ≤ X

Keterangan: M = Mean, SD = Standart Deviasi

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	29	12%
Sedang	184	74%
Tinggi	37	15%
Total	250	100%

Berdasarkan pada tabel 4.3 dari sejumlah subjek yang ada, terdapat 29 siswa SMA yang berada pada kategori *subjective well-being* rendah. Kategori sedang terdapat 184 siswa, serta pada kategori tinggi terdapat 37 siswa.

Tabel 4. 4 Kategorisasi *Forgiveness*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	34	14%
Sedang	176	70%
Tinggi	40	16%
Total	250	100%

Selanjutnya pada tabel 4.4, kategorisasi *forgiveness* yang dimiliki oleh siswa SMA. Dari sejumlah subjek yang ada, terdapat 34 siswa SMA yang berada pada kategori *forgiveness* rendah. Kategori sedang terdapat 176 siswa, serta pada kategori tinggi terdapat 40 siswa.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Gratitude*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	30	12%
Sedang	176	70%
Tinggi	44	18%
Total	250	100%

Tabel 4.5 menunjukkan jumlah siswa SMA dengan kategori *forgiveness* yang dimiliki. Terdapat 30 siswa SMA yang berada pada kategori *gratitude* rendah. Kategori sedang terdapat 176 siswa, serta pada kategori tinggi terdapat 44 siswa.

c. Data Tabulasi Silang

Tabel 4. 6 Tabulasi Silang *Forgiveness* dengan *Subjective Well-Being*

Forgiveness	*Subjective Well-Being*			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	29 (85.3%)	5 (14.7%)	0 (0.0%)	34 (100%)
Sedang	0 (0.0%)	163 (92.6%)	13 (7.4%)	176 (100%)
Tinggi	0 (0.0%)	15 (40%)	24 (60%)	40 (100%)

Hasil tabulasi silang pada tabel 4.6 ini menunjukkan *forgiveness* dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *forgiveness* yang sedang, dan tingkat *subjective well-being* yang sedang juga.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Gratitude dengan Subjective Well-Being

Gratitude	*Subjective Well-Being*			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	29 (96.7%)	1 (3.3%)	0 (0.0%)	30 (100%)
Sedang	0 (0.0%)	169 (96%)	7 (4%)	176 (100%)
Tinggi	0 (0.0%)	14 (31.8%)	30 (68.2%)	44 (100%)

Selanjutnya, hasil tabulasi silang pada tabel 4.7 antara *gratitude* dengan *subjective well-being* menunjukkan mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *gratitude* yang sedang, dan tingkat *subjective well-being* yang sedang pula.

B. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan secara parsial dapat dilihat pada tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Uji T

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5.046	1.199		4.208	.000
Forgiveness	.414	.056	.412	7.365	.000
Gratitude	1.156	.119	.542	9.697	.000

Berdasarkan pada tabel 4.8 hasil uji T diketahui menunjukkan nilai signifikansi variabel *forgiveness* adalah 0.000 < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *forgiveness* berpengaruh secara parsial terhadap variabel *subjective well-being*. Selanjutnya, nilai signifikansi pada variabel *gratitude* adalah sebesar 0.000 < 0.05. Maka dapat disimpullkan bahwa variabel *gratitude* berpengaruh secara parsial terhadap variabel *subjective well-being*.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabel 4. 9 Koefisien Determinasi (R Square) (Parsial)

	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Forgiveness	,906[a]	,821	,821	3,37817
Gratitude	,918[a]	,842	,842	3,17499

Berdasarkan pada tabel 4.9 diatas, dapat diketahui bahwa hasil koefisien determinasi atau R Square variabel *forgiveness* sebesar 0.821 yang menggambarkan besarnya sumbangan *forgiveness* terhadap *subjective well-being*. Dengan kata lain, *forgiveness* menyumbang 82.1% terhadap terbentuknya *subjective well-being.*

Selanjutnya, dapat diketahui bahwa hasil koefisien determinasi atau R Square variabel *gratitude* sebesar 0.842 yang menggambarkan besarnya sumbangan *gratitude* terhadap *subjective well-being*. Dengan kata lain, *gratitude* menyumbang 84.2% terhadap terbentuknya *subjective well-being*.

Dari sini dapat terlihat bahwa *gratitude* memiliki sumbangan lebih besar terhadap *subjective well-being*.

Tabel 4. 10 Hasil Uji F

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	13789.609	2	6894.804	83.802	.000[b]
Residual	2049.847	247	8.299		
Total	15839.456	249			

Berdasarkan pada tabel 4.9 diatas diperoleh F hitung sebesar 83.802 dengan nilai sig. sebesar 0.000 < 0.05 yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dalam hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel *forgiveness* dan *gratitude* secara

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well*-being, sehingga kedua variabel tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel *subjective well-being*.

Selain itu, nilai koefisien menggambarkan besarnya sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun hasil koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Koefisien Determinasi (R Square)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.933[a]	.871	.870	2.88079

Berdasarkan pada tabel 4.10 diatas, dapat diketahui bahwa hasil koefisien determinasi atau R Square sebesar 0.871 yang menggambarkan besarnya sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan kata lain, *forgiveness* dan *gratitude* menyumbang 87.1% terhadap terbentuknya *subjective well-being* dan 12.9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Tabel 4. 11 Uji Regresi Linier Berganda

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5.046	1.199		4.208	.000
Forgiveness	.414	.056	.412	7.365	.000
Gratitude	1.156	.119	.542	9.697	.000

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa nilai konstanta 5.046 dan nilai koefisien dari masing-masing variabel adalah 0.414 pada *forgiveness* (X1) dan 1.156 pada *gratitude* (X2). Maka dari itu diperoleh model regresi sebagai berikut:

Y = 5.046 + 0.414 + 1.156

Y= *Subjective well-being* (5.046)

X1= *Forgiveness* (0.414)

X2= *Gratitude* (1.156)

Berdasarkan perhitungan di atas, didapat arah pengaruh variabel bebas (X) terhaap variabel terikat (Y). Sehingga dapat diketahui arah pengaruh X terhadap Y apakah positif atau negatif pada setiap konstanta variabel bebas (X) dengan penjelasan berikut:

1) Nilai konstanta 5.046 menunjukkan tanpa adanya pengaruh variabel bebas (X) yang terdiri dari *forgiveness* (X1) dan *gratitude* (X2) maka variabel terikat tetap sejumlah nilai tersebut atau konstanta.
2) Nilai koefisien 0.414 pada X1 bernilai positif. Nilai tersebut menunjukkan jika *forgiveness* ditingkatkan maka *subjective well-being* akan meningkat sejumlah nilai tersebut.
3) Nilai koefisien 1.156 pada X2 bernilai positif. Nilai tersebut menunjukkan jika *gratitude* ditingkatkan maka *subjective well-being* akan meningkat sejumlah nilai tersebut.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

C. Pembahasan

1) Pengaruh *Forgiveness* terhadap *Subjective Well-Being*

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *forgiveness* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. Hasil ini dapat dilihat dari hasil koefisien determinasi parsial yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel *forgiveness* sebesar 82.1%. *Forgiveness* yang dimiliki siswa dapat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya *subjectivw well-being* yang mereka rasakan. Remaja yang memiliki tingkat *forgiveness* yang tinggi cenderung memiliki *coping* dan kemampuan *problem solving* yang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk. (2022) bahwa *forgiveness* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Utami dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa *forgiveness* berkaitan dengan *subjective well-being* di mana semakin tinggi tingkat *forgiveness* yang dirasakan individu maka kepuasan hidupnya akan meningkat.

Forgiveness perlu dilakukan karena dapat mereduksi emosi-emosi yang memungkinkan terjadi pada remaja. Individu yang memiliki kemampuan bertahan dengan kondisi tidak nyaman serta memaafkannya akan merasakan *subjective well-being* yang lebih baik. Pemberian maaf berdampak pada *subjectice well-being,* baik terhadap pemberi maaf maupun individu yang dimaafkan. Dampak pada pemberi maaf berupa menghasilkan kebahagiaan sedangkan individu yang dimaafkan akan mendapat ketenangan karena telah dimaafkan.

Berdasarkan hasil kategori *forgiveness* yang dimiliki siswa SMA, mayoritas subjek memiliki tingkat *forgiveness* yang sedang. *Forgiveness* bertujuan untuk

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

memperbaiki hubungan interpersonal sehingga individu dapat memaafkan diri sendiri dan orang lain maupun situasi tertentu akan mengalami kepuasan hidup yang tinggi yang merupakan salah satu indikasi bahwa individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini didukung dengan hasil studi dari Ru'iya dkk (2020) yang menjelaskan bahwa *forgiveness* mempunyai posisi penting pada meningkatnya *subjective well-being*.

Berdasarkan pada hasil tabulasi silang antar variabel *forgiveness* dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa terdapat 24 siswa SMA yang memiliki tingkat *forgiveness* dan *subjective well-being* yang tinggi. *Forgiveness* yang dimiliki merupakan kemampuan mereka dalam mengontrol emosi dan merupakan salah satu cara untuk memperbaiki hubungan interpersonal. Data tersebut mendukung hasil regresi hubungan *forgiveness* dengan *subjective well-being* yang di mana jika individu memiliki kemampuan *forgiveness* dengan tingkatan tinggi dapat membuat *subjective well-being* yang dimiliki juga sama tinggi. Penelitian Yárnoz-Yaben dkk (2016) menunjukkan hasil yang sama di mana *fogiveness* mempunyai korelasi yang baik dengan *subjective well-being*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

2) Pengaruh *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being*

Hipotesis kedua yang menyatakan adanya pengaruh antara *gratitude* dengan *subjective well-being* juga diterima. Hasil ini dapat dilihat dari hasil koefisien determinasi parsial yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel *gratitude* sebesar 84.2%. *Gratitude* menghasilkan harapan dan mendorong perilaku prososial yang akhirnya menghasilkan keberhasilan akademik lebih besar. *Gratitude* yang

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dirasakan individu juga berpengaruh terhadap tinggi rendahnya *subjective well-being*. Remaja memerlukan rasa *gratitude* untuk dapat menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Maryana & Prameswari (2021) menghasilkan *gratitude* memiliki peran terhadap tingginya *subjective well-being*.

Penerapan *gratitude* memiliki peran penting dalam menguatkan dan mempertahankan hubungan yang memuaskan, ketersediaan untuk memaafkan, dan menangkal pemikiran negatif (Yuditha & Faradiba, 2016). Jika remaja memiliki *gratitude* yang tinggi maka cenderung dapat merasakan kepuasan hidup dengan baik. Selain itu, remaja juga dapat memperkuat dan membangun persahabatan baru karena memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. *Gratitude* dapat meredam emosi negatif sehingga individu yang bersyukur dapat dengan mudah mencapai kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Ini akan mengarah pada tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi (Rara dkk., 2022).

Menurut hasil kategori *gratitude* yang dimiliki siswa SMA, mayoritas subjek memiliki tingkat *gratitude* yang sedang. *Gratitude* dapat membantu untuk mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh stress sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* individu. Menurut Dani dkk (2021) individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi akan merespon dengan baik hal yang dialami dalam lingkungannya dan dapat menghargai segala hal positif dalam kehidupannya. Mawaddah & Amir (2020) juga menambahkan bahwa *gratitude* dapat mereduksi emosi negatif sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup individu.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabulasi silang yang dilakukan antara *gratitude* dan *subjective well-being* hasil akhirnya menunjukkan terdapat 30 siswa SMA yang dengan *gratitude* dan *subjective well-being* yang cukup tinggi. Data tersebut mendukung hasil regresi hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* di mana tingkat *gratitude* yang tinggi akan membuat *subjective well-being* yang dimiliki individu tinggi pula. Sejalan dengan hasil studi dari Geng (2018) menghasilkan bahwa *gratitude* mempunyai korelasi yang signifikan dengan *subjective well-being*. Studi tersebut menguatkan bahwa meningkatnya emosi positif dalam diri individu yang disebabkan karena tingkat *gratitude* dengal level tinggi maka kepuasan terhadap kehidupan juga akan meningkat. Selain itu, individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang tinggi pada setiap aspek kehidupannya. Rasa penerimaan diri ini berkorelasi secara langsung dengan *subjective well-being* yang dimilikinya (Ikromi dkk., 2019).

3) Pengaruh *Forgiveness* dan *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being*

Berdasarkan pada hasil uji regresi berganda antara *forgiveness* dan *gratitude* menghasilkan bahwa secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Tinggi rendahnya tingkat *forgiveness* serta *gratitude* yang dimiliki oleh remeaja akan mempengaruhi *subjective well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Kirmani (2015) yang menunjukkan *forgiveness* dan *gratitude* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. *Forgiveness* serta *gratitude* berekontribusi dalam meningkatnya *subjective well-being*.

Dari tabel tabulasi silang terlihat siswa mempunyai *subjective well-being* sedang dan tinggi karena mereka memiliki tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

tinggi juga. Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, bahwa siswa yang memiliki *subjective well-being* tinggi maka mereka memiliki tingkat *forgiveness* yang tinggi. Siswa yang memiliki *forgiveness* dan *gratitude* yang tinggi dapat beraaptasi dengan baik serta menemukan *coping* yang tepat ketika menghadapi suatu masalah (Putri dkk. 2020). *Forgiveness* dan *gratitude* berkaitan dengan emosi positif lainnya berupa peningkatan *subjective well-being* dan keberhasilan keseluruhan dalam kehidupan. Remaja yang dapat memaafkan dan bersyukur memiliki sikap yang lebih positif terhadap sekolah dan juga keluarga.

Berdasarkan hasil nilai koefisien determinasi pada variabel *forgiveness* dan *gratitude* masing-masing menunjukkan bahwa hipotesis dapat diteima. Hal ini dapat dibuktikan pada nilai R Square sebesar 0.871 berarti bahwa variabel *forgiveness* dan *gratitude* mempunyai pengaruh sebesar 87.1% terhadap meningkatnya *subjective well-being*, dan 12.9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Dapat dikatakan bahwa variabel *forgiveness* dan *gratitude* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being,* sehingga kedua variabel tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel *subjective well-being.* Individu dengan tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang tinggi maka akan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula. Hal ini didukung oleh penelitian Pridayati & Indrawati (2019) yang menghasilkan *forgiveness* dan *gratitude* berpengaruh dalam meningkatnya *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang tinggi dapat mempengaruhi cara pandangnya terhadap kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang didapat.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Forgiveness dan *gratitude* mempunyai kontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being* siswa SMA, terutama pada siswa kelas 10. Siswa SMA dengan tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang tinggi maka dapat meningkatkan *subjective well-being*. Siswa yang mudah memaafkan kesalahan baik kesalahan yang dibuatnya maupun kesalahan orang lain dapat meningkatkan *subjective well-being* yang dimilikinya. *Forgiveness* berkontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being* tiap individu. Semakin tinggi tingkat *forgiveness* semakin tinggi pula *subjective well-being*-nya. *Gratitude* juga berkontibusi terhadap meningkatnya *subjective well-being* yang dimiliki individu. Semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. *Forgiveness* dan *gratitude* terkait erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Individu yang dapat mengendalikan diri cenderung dapat menghilangkan motivasi untuk membalas dendam. Selain itu juga individu yang memiliki tingkat *forgiveness* dan *gratitude* yang baik cenderung merasakan ketenangan dalam hidupnya, tidak mudah marah dan tersinggung, serta dapat membangun hubungan yang lebih baik.

B. Saran

Bagi siswa SMA diharapkan dapat menjalin komunikasi yang baik dengan guru dan teman sebaya. Hal ini dilakukan agar dapat meningkatkan juga

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

mempertahankan *subjective well-being.* Selain itu, siswa diharapkan untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri yang daptmembantu untuk mengembangkan diri, motivasi dalam belajar, memiliki *mood* yang positif, agar ketika kegiatan belajar-mengajar di kelas menjadi semakin efektif. Selanjutnya, siswa diharapkan dapat meningkatkan rasa *forgivenes* sehingga dapat memaafkan segala kesalahan yang dilakukan, baik diri sendiri, orang lain, maupun situasi tertentu. Upaya ini dapat dilakukan dengan cara mampu mengontrol emosi, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Siswa dapat mengikuti organisasi di sekolah atau bisa juga mengikuti seminar mengenai *forgiveness*. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat menjaga hubungan pertemanan dengan baik dan tidak ragu untuk membangun relasi yang baru dan positif dengan teman yang lain. Siswa SMA diharapkan mampu menyadari pentingnya dan dapat meningkatkan rasa *gratitude* dengan cara meluangkan waktu untuk mengevaluasi diri, berdoa, dan bersyukur atas apa yang telah ia dapatkan. Selain dapat meningkatkan *subjective well-being*, *gratitude* juga membantu menurunkan stres serta depresi.

Bagi sekolah diharapkan dapat memperhatikan dan merangkul siswanya. Pihak sekolah dapat memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat mendorong siswa agar selalu merasa bahagia dan aktif di lingkungan sekolahnya. Dukungan yang diberikan kepada siswa juga sangatlah penting karena merupakan salah satu bentuk kepedulian. Pihak sekolah dapat melakukan berbagai macam kegiatan positif yang bersifat meningkatkan *forgiveness* dan *gratitude*. Sekolah dapat melakukan program pelatihan, penyuluham atau intervensi langsung seperti memberikan ruang kepada siswa untuk mengevalusi diri, beryukur, dan berdoa setiap sebelum dan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

sesudah pembelajaran berlangsung dengan harapan dapat meningkatkan *subjective well-being* pada siswa.

Ketebatasan penelitian ini yaitu hanya melihat pengaruh antara variabel *forgiveness* dan *gratitude* terhadap *subjective well-being* saja. Selain itu, penelitian ini menggunakan kuantitafif sehingga tidak bisa menggambarkan lebih detail bagaimana *subjective well-being* pada siswa SMA dan upaya yang dilakukan dalam meningkatkan *subjective well*-being. Variabel *subjective well-being* masih belum banyak digunakan untuk penelitian terutama di Indonesia, sehingga diharapkan bisa menjadi ide gagasan dalam penelitian berikutnya untuk menggali lebih dalam mengenai *subjective well-being*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

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*(1), 32–39. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004

Alwis, T. S. & J. E. K. (2018). Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, *2*(1), 138.

Amalia, H. P., Setyowati, T., Purwanto, A., Lestari, S., Magister, S., Psikologi, S., Psikologi, F., Surakarta, U. M., & Being, S. W. (2022). *Pelatihan Pemaafan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Wanita Korban KDRT*. *2*(1), 45–51.

Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2018). Resiliensi Akademik dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 161–167. https://www.mendeley.com/catalogue/2d6f9508-8edd-3bcc-99ec-0fa356b8d4f0/

Anderson, M. A. (2006). *The Relationship Among Resilience , Forgiveness , and Anger Expression in Adolescents*.

Aryanti, T. F., & Soesilo, A. L. . (2019). *HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA NELAYAN DI TEGAL*.

Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.

Casas, F., & Gonzales-Carrasco, M. (2018). *Subjective Well-Being Decreasing With Age : New Research on Children Over 8*. *00*(0), 1–20. https://doi.org/10.1111/cdev.13133

Dani, T. A. R., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2021). Hubungan Kebersyukuran Dan Work Life Balance Terhadap Kesejahteraan Subjektif Guru di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *7*(1).

Daryanti, E. T., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2020). Forgivingness and Subjective Well-Being of the Female Prisoners. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *9*(134), 79–85.

Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *36*(3), 262–273. https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9

Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 43–52.

Dewi, L. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being*. *1*(1),

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

54–62.

Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2015). Subjective Well-Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi*, *35*(2), 194 – 212–212. https://doi.org/10.22146/jpsi.7952

Diener. (2002). Learning to Publish Review of the book Guide to Publishing in Psychology Journal. *Contemporer Psychology : APA Review of Books*, *47*(2), 212–213.

Diener, E. (1985). The satisfaction with life scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *45*(1), 18–31. https://doi.org/10.1177/0748175611422898

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. (2008). *Positive Psychology: Past, Present, and Future*. 7–12.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015a). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, *70*(3), 234–242. https://doi.org/10.1037/a0038899

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015b). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, *54*(December 2015), 403–425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*.

Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa Di Sma Islam Cikal Harapan Bsd-Tangerang Selatan*. *4*(2), 20–25.

Ed Diener, Eunkook Suh, S. O. (1997). *Recent Findings On Subjective Well-Being*.

Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. *May 2014*. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. The University of Wisconsin Press.

Fahrunisa, D., & Rachmawati, M. A. (2017). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA SISWA MAN MAGUWOHARJO*.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Fatriani, M. D. (2015). *HUBUNGAN ANTARA FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI BROKEN HOME*. *16*(2), 39–55.

Febe, E., Suwandi, Y., & Setianingrum, M. E. (2020). *SUBJECTIVE WELL BEING DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL IBU DI KOTA MAGELANG SUBJECTIVE WELL BEING OBSERVED FROM SELF ESTEEM IN ADOLESCENTS WHO HAVE SINGLE MOTHERS IN MAGELANG*. *3*(2), 58–65.

Firdausi, N. I. (2016). *Pemaafan dan Subjective Well-Being Pada Remaja yang Memiliki Keluarga Bercerai*. 1–43. http://eprints.umm.ac.id/43437/1/jiptummpp-gdl-naniivafir-47155-1-skripsi-1.pdf

Fitriasri, A., & Hadjam, M. N. R. (2019). Subjective Well-Being Ditinjau Dari Forgiveness Dan Proactive Coping Pada Ibu Tunggal Karena Perceraian Yang Bekerja Sebagai PNS. *Jurnal Spirits*, *9*(1), 24. https://doi.org/10.30738/spirits.v9i1.6341

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*(2), 213–233. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005

Geng, Y. (2018). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal of Health Psychology*, *23*(10), 1378–1386. https://doi.org/10.1177/1359105316677295

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hamdana, F. (2016). Subjective Well-Being Dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi Man 3 Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *1*(2), 115–124.

Hamdana, F., & Alhamda. (2016). Subjective Well-Being Siswa Man 3 Palembang Yang Tinggal Di Asrama. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *1*(1), 95–104.

Haryanto, H. C., Kertamuda, F. E., Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). *SYUKUR SEBAGAI SEBUAH PEMAKNAAN*. *18*(2), 109–118.

Hastuti, R. (2016). *GRATITUDE SISWA SMA INKLUSI NEGERI DI JAKARTA (Studi Deskriptif Kuantitatif)*. *8*(2), 1–9.

Here, S. V., & Priyanto, P. H. (2014). Subjective Well-Being Pada Remaja Ditinjau Dari Kesadaran Lingkungan. *Psikodimensia*, *13*(1), 10. http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/274

Herlena, B., & Seftiani, N. A. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, *6*(1),

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

101. https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1473

Hermaen, H., & Hussain Bhutto, Z. (2021). Gratitude and Forgiveness as Predictors of Subjective Well-Being Among Young Adults in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *35*(4), 725–738. https://doi.org/10.33824/pjpr.2020.35.4.39

Hill, P. L., Heffernan, M. E., & Allemand, M. (2015). *Forgiveness and Subjective Well-Being: Discussing Mechanisms, Contexts, and Rationales*. 205–220. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5

Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.

Inarah, L., & Noor, H. (2017). *Hubungan Syukur dengan Subjective Well-Being Remaja Panti Asuhan Ikhlasul Amal Bandung*. 613–617.

Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, *21*(10), 2207–2217. https://doi.org/10.1177/1359105315572455

Juniatin, R. U., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *FORGIVENESS PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI GAGAL UNTUK MENIKAH Riya Ulfa Juniatin Riza Noviana Khoirunnisa*.

Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KORBAN PERUNDUNGAN. *Jurnal Empati*, *7*(Nomor 1), 274–282.

Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of subjective wellbeing and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *18*(2). https://doi.org/10.5812/ircmj.21055

Kirmani, M. N. (2015). Gratitude , Forgiveness and Subjective- well-being among college going students. *International Journal Of Public Mental Health And Neurosciences*, *2*(2), 1–10.

Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2020). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, *0123456789*. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w

Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan pegawai negeri sipil. *Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *7*(1), 2264–2276.

Kusumawati, I. N. (2016). *Pengaruh gratitude terhadap hubungan antara*

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

materialisme dan life satisfaction skripsi.

Laurita, A. De, Rusli, D., & Padang, U. N. (2019). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ONLINE TERHADAP*. 1–12.

Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, *43*(8), 1243–1254. https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1243

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strenghts. In *Sage Publications, Inc2*.

Maharani, D. (2015). Bunuh diri salah satu penyebab kematian tertinggi usia produktif. *Kompas.Com*. https://health.kompas.com/read/2015/09/11/160000723/Bunuh.Diri.Salah.Satu.Penyebab.Kematian.Tertinggi.Usia.Produktif

Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). *Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung*. *4*, 91–114. https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278

Mahayasih, K. A. W., Anakaka, D. L., & Amseke, F. V. (2020). Subjective Well-Being Siswa SMA Jurusan IPA dan IPS. *Journal of Health and Behavioral Science*, *2*(2), 80–87. https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2194

Maryana, & Prameswari, Y. (2021). Dinamika Gratitude dan Subjective Well-being pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19 Maryana. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, *04*.

Mawaddah, N. A., & Amir, Y. (2020). Pengaruh Syukur Dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya. *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset Dan Luarannya Sebagai Budaya Akademik Di Perguruan Tinggi Memasuki Era 5.0*, *000*, 207–217.

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 43–55. https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43

Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography*. *June 2014*. https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). Individual Differences in Gratitude 1 The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6). *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112–127.

McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(3), 540–557. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 295–309. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295

McCullough, M. E., Worthington, E. L. . J., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(2), 321–336. https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.321

Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik* (ke 2). Zifatama Jawara.

Murisal, & Hasanah, T. (2017). Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *4*(2), 81–88.

Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Unisia*, *33*(75), 214–226. https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1

Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *3*(2), 108–119. https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031

Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, *1*(1), 1–7. https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5

Nurlita, N. (2019). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas yang Menjalani Gaya Hidup Sehat. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(4), 533–542. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4830

Panggagas, F. A. W. (2019). *Pengaruh Gratitude Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kuliah Dan Bekerja Di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda*. *1*(X), 1–11.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42, Issue 01). https://doi.org/10.5860/choice.42-0624

Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, *4*(2), 43–50.

Poletto, M., & Koller, S. H. (2010). *Subjective Well-Being in Socially Vulnerable Children and Adolescents Subjective Well-Being in Socially Vulnerable Children and Adolescents*. *June 2014*. https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000300008

Prabowo, A. (2017). *GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA*. *05*(02), 260–270.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon Adina. *Penelitian Psikologi*.

Prastuti, E. (2019). Aktivasi Rasa Syukur sebagai Koping Respon Menghadapi Kebencanaan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper : Peran Psikologi Klinis Dalam Pendidikan Kebencanaan*, 59–71.

Pridayati, T., & Indrawati, E. (2019). Hubungan Antara Forgiveness Dan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, *3*(3), 197–206.

Puente-Díaz, R., & Cavazos-Arroyo, J. (2019). Influence of gratitude and materialism on two different conceptualizations of subjective well-being. *Universitas Psychologica*, *18*(3), 1–9. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.igmt

Puspitawati, H., Naina, S., Cahayani, O. I., Rahmah, N., Maulina, T., Habsari, A. W., Keluarga, I., & Manusia, F. E. (2021). *PERAN GENDER ORANG TUA-REMAJA DALAM FUNGSI KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA Parent- Adolescence ' s Gender Roles in Family Functions and Adolescence ' Subjective Well-Being Abstract*. *14*(3), 255–269.

Putri, R. T., Lahmuddin, & Darmayanti, N. (2020). *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua The Relationship between Coping Stress and Social Support with Subjective Well Being Stud*. *2*(2), 119–126.

Rahayu, I. I., Setiawati, F. A., Pascasarjana, P., Yogyakarta, U. N., No, J. C., Sleman, K., & Yogyakarta, D. I. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap the Effect of Gratitude and Forgiveness on Psychological Wellbeing of Adolescents. *Jurnal Ecopsy*, *6*(April), 50–57.

Rahmandani, A. (2020). *Pemaafan dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Forgiveness and Academic Procrastination among College Students) PEMAAFAN DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA dan tidak dapat dipandang sebelah mata . yang berdampak langsung bagi kehidupan*. *June*. https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.64-76

Rahmania, F. A., Anisa, S. N., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *24*(July), 155–166. https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6

Rara, R., Sulistyarini, I., Novita, D. A., Pambudiarti, D. A., & Pratiwi, E. A. (2022). *Gratitude , Optimism , Religiosity , and Subjective Well-Being among Asthma Patients in Yogyakarta , Indonesia*. *5*(2), 145–154. https://doi.org/10.53894/ijirss.v5i2.445

Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara Forgiveness

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *7*(1), 18–31. https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1339

Rini, O. K. (2015). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA*.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.

Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, Forgiveness and Subjective Well-Being among Filipino Counseling Professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *41*(2), 272–283. https://doi.org/10.1007/s10447-019-09374-w

Ru, S., Diponegoro, A. M., Cahyo, H., & Kistoro, A. (2020). *Religiosity , Forgiveness , and Subjective Well-Being Among Adolescents in Religiosity , Forgiveness , and Subjective Well-Being Among Adolescents in Yogyakarta*. *29*(August), 2918–2926.

Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well- Being pada Mahasiswa*. *April*, 406–412.

Santrock, J. W. (2003). Adolescence Perkembangan Remaja (6th ed.). In *Jalarta: Erlangga*.

Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topcuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2015). Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, *8*(1). https://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004

Sholahuddien, M. (2019). *Pengaruh Harga Diri Terhadap Pemaafan Pada Remaja Korban Bullying Verbal Di Sma "X."*

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive*.

Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). *Development of Subjective Well-Being in Adolescence*.

Steven, Y., Sukmaningrum, E., Psikologi, F., Katolik, U., & Atma, I. (2018). *PERNAH BERSELINGKUH*. *5*, 1–27. https://doi.org/10.24854/jpu12018-72

Strelan P, & Covic, T. (2006). A Reviewer of Forgiveness Probes Models and A Coping Framework to Guide Future Research. *Jurnal of Social an Clinical Psychology*, *23*(10), 1059–1085.

Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. CV. Alfabeta.

Sukmadinata, N. . (2013). Metode Penelitian Pendidikan. In *PT. Remaja Roasadakarya*. https://regional.kompas.com/read/2020/11/22/17121371/seorang-remaja-putri-di-gunungkidul-bunuh-diri-penyebabnya-terungkap-dari?page=all

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Supriyadi, T., Rahman, Z. A., & Perdini, T. A. (2021). *Variabel Forgiveness Ditinjau Dari Religiusitas Pada Remaja*. *21*(1), 31–44.

Syam, Y. H. (2009). *Sabar dan syukur bikin hidup lebih bahagia*. Mutiara Media.

Tanjung, C. A. (2017). Diduga Korban Bully di Sekolah, Siswi SMA di Riau Bunuh Diri. *DetikNews*. https://news.detik.com/berita/d-3581066/diduga-korban-bully-di-sekolah-siswi-sma-di-riau-bunuh-diri

Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositionol forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313–360. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S., & Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at schoo. *Frontiers in Psychology*, *7*(SEP), 1–8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01409

Utami, M. S., Praptomojati, A., Wulan, D. L. A., & Fauziah, Y. (2018). Self-esteem, forgiveness, perception of family harmony, and subjective well-being in adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, *7*(1), 59–72. https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.2006

Watkins, P. . (2014). Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. Springer. Weckstein.

Wibisono, M., & Wahyuningsih, H. (2017). *Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*.

Wibowo, E. A. (2020). Belajar Online, KPAI: Banyak Siswa Stres hingga Putus Sekolah. *Tempo.Co*. https://nasional.tempo.co/read/1368389/belajar-online-kpai-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah

Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prososial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, *3*(2), 196–208. https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p03

Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2020). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. *Journal of Positive Psychology*, *00*(00), 1–9. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Yárnoz-Yaben, S., Garmendia, A., & Comino, P. (2016). Looking at the Bright Side: Forgiveness and Subjective Well-Being in Divorced Spanish Parents. *Journal of Happiness Studies*, *17*(5), 1905–1919. https://doi.org/10.1007/s10902-015-9677-x

Yuditha, S., & Faradiba, A. T. (2016). *HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN LONELINESS PADA*. 153–162.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/