

## **Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Komisi Remaja Di Gki Jatibarang**

Ekklesia Wijaya<sup>1</sup>, Sri Aryanti Kristianingsih<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya wacana

### **Abstrak**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Berdasarkan teori Diener dan hasil wawancara awal, ditemukan bahwa sebagian remaja di lingkungan gereja mengalami tingkat well-being yang rendah, yang ditandai dengan perasaan rendah diri dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan pelayanan. Gratitude diyakini dapat menjadi faktor internal yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan 67 remaja sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan mencakup *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)* dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)*, serta *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan *subjective well-being* ( $r = 0,571$ ,  $p < 0,05$ ), dengan kontribusi gratitude terhadap *subjective well-being* sebesar 64,4%. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan sikap syukur sebagai intervensi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan remaja di lingkungan gereja.

*Kata kunci: rasa syukur; kesejahteraan subjektif; komisi remaja.*

### **Abstrack**

*Adolescents are a vulnerable age group, facing emotional, social, and psychological changes that may impact their subjective well-being. According to Diener's theory and preliminary interviews, some youth in the church environment reported low levels of well-being, characterized by feelings of inadequacy and low participation in church service activities. Gratitude is believed to be a significant internal factor that contributes to enhancing adolescent well-being. The research applied a quantitative correlational method and involved 67 adolescent participants. Instruments used included the Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT), Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS), and the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The results revealed a significant positive correlation between gratitude and subjective well-being ( $r = 0.571$ ,  $p < 0.05$ ), with gratitude contributing 64.4% to the variance in subjective well-being. These findings emphasize the importance of fostering gratitude as a psychological intervention to enhance the overall well-being of adolescents in church communities.*

*Keywords: gratitude; subjective well-being; youth commission.*

## PENDAHULUAN

Subjective well-being (SWB) memiliki peranan penting dalam kehidupan remaja saat ini. Masa remaja, menurut Santrock (2007), adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Dalam proses ini, remaja sering kesulitan menyesuaikan diri, menghadapi kendala dalam mengontrol emosi, serta rentan mengalami tekanan psikologis, seperti depresi. Data dari American Psychological Association (APA) menunjukkan bahwa gejala depresi berat meningkat signifikan, terutama pada remaja berusia 12–17 tahun dan dewasa muda usia 18–25 tahun. Ketidakstabilan emosi ini membuat masa remaja menjadi periode yang penuh tantangan dan rawan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis.

Fenomena ini didukung oleh berbagai penelitian, seperti yang disampaikan oleh Hoeksema (1988) dan Arnett (2019), yang menekankan bahwa remaja mengalami kebingungan identitas, kekhawatiran, dan perasaan tidak dihargai yang lebih sering dibandingkan orang dewasa. Menurut Hurlock (2014), kondisi "storm and stress" yang dialami remaja berasal dari perubahan hormonal dan tekanan sosial, menyebabkan mereka kesulitan menyelesaikan masalah dan merasa tidak puas dengan kehidupannya (Yudhianto dkk., 2023). Hal ini mengarah pada tingkat subjective well-being yang rendah, yaitu penilaian subjektif terhadap kualitas hidup berdasarkan pengalaman positif dan negatif (Diener dkk., 2018).

Subjective well-being terdiri dari dua komponen utama: aspek kognitif (life satisfaction dan domain satisfaction) serta aspek afektif (positive dan negative affect). Perasaan positif seperti rasa syukur, antusiasme, dan kasih sayang berkontribusi pada positive affect, sementara emosi seperti kecemasan, iri, dan kekecewaan termasuk negative affect (Rulangi dkk., 2021). Salah satu faktor internal yang memengaruhi subjective well-being secara signifikan adalah gratitude atau rasa syukur, sebagaimana dikemukakan dalam berbagai penelitian (Datu, 2013; Kong, Ding, & Zhao, 2014; Chan, 2013; dan lainnya).

Dalam konteks remaja Kristen, khususnya anggota Komisi Remaja, sikap syukur memiliki makna yang lebih mendalam sebagai bentuk pengakuan atas kasih karunia Tuhan. Komisi Remaja sendiri merupakan wadah pembinaan spiritual dan pengembangan diri bagi remaja usia 13–30 tahun yang belum menikah (Harefa dkk., 2023). Sikap syukur ini menjadi penting sebagai bentuk tanggapan terhadap anugerah keselamatan yang diberikan secara cuma-cuma oleh Tuhan (Donald S. Whitney, n.d.). Hal ini memperkuat pentingnya eksplorasi hubungan antara gratitude dan subjective well-being dalam komunitas keagamaan seperti Komisi Remaja di GKI Jatibarang.

Dalam studi eksploratif awal, peneliti mewawancarai tiga anggota aktif Komisi Remaja GKI Jatibarang berusia 15–19 tahun untuk memahami bagaimana gratitude dan SWB terbentuk dalam pengalaman mereka. Wawancara mengungkap bahwa meskipun terdapat variasi dalam tingkat kepercayaan diri dan dinamika keseharian, seluruh informan sepakat bahwa rasa syukur memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan subjektif. Gratitude membantu mereka mengelola tekanan emosional, meningkatkan rasa bahagia, dan memperkuat kepuasan hidup, terutama dalam kehidupan spiritual dan organisasi pelayanan di gereja.

Meskipun demikian, pelatihan pelayanan seperti MC, singer, dan multimedia hanya berdampak pada sebagian anggota. Masih banyak anggota yang merasa belum memiliki keahlian dan tidak percaya diri dalam berpartisipasi. Beberapa juga merasa pendapat mereka kurang dihargai, sehingga menimbulkan rasa tidak puas. Namun, secara umum mereka mengakui bahwa keterlibatan di komisi remaja memberikan ruang untuk pertumbuhan spiritual dan emosional. Dalam keseharian, mereka terus berupaya mempraktikkan rasa syukur, meskipun tidak selalu mudah ketika menghadapi kesulitan hidup.

Gratitude terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan subjective well-being. Watkins dkk. (2003) mendefinisikan gratitude sebagai sikap menghargai kehidupan sebagai anugerah, serta mengekspresikan penghargaan dengan tulus. Individu yang

bersyukur memiliki tiga ciri khas, yaitu tidak merasa kekurangan, menghargai orang lain, dan mampu menghargai hal-hal sederhana. Penelitian terdahulu (Mukhlis & Koentjoro, 2015; Alkozei dkk., 2017) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat gratitude yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan, harapan, dan kebanggaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang bersyukur.

Berdasarkan fenomena ini, penting dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara gratitude dan subjective well-being dalam komunitas remaja gereja. Remaja merupakan kelompok yang rawan secara emosional dan psikologis, sehingga pemahaman tentang peran rasa syukur dalam membentuk kesejahteraan mental mereka sangat krusial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis dan rohani yang tepat sasaran, serta menjadi kajian awal yang mendalam di GKI Jatibarang untuk memperkuat temuan dari penelitian sebelumnya dengan konteks yang lebih spesifik.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Gratitude

*Gratitude* atau rasa syukur memiliki peran penting dalam perkembangan emosional dan sosial remaja, terutama dalam konteks keterlibatan mereka dalam komisi remaja. Melalui partisipasi dalam kegiatan komisi, remaja tidak hanya belajar bekerja sama dan berkontribusi bagi komunitas, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengembangkan sikap menghargai pengalaman positif, dukungan sosial, serta nilai-nilai spiritual yang mereka terima. Dalam lingkungan ini, gratitude dapat tumbuh sebagai bentuk kesadaran remaja terhadap kebaikan yang mereka alami dan dorongan untuk mengekspresikan rasa syukur, yang pada akhirnya dapat memperkuat hubungan interpersonal dan membentuk kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

*Gratitude* didefinisikan sebagai suatu sikap menghargai aspek-aspek dalam kehidupan, dimana individu bisa menyadari akan karunia yang telah Tuhan berikan dan pentingnya mengungkapkan perasaan tersebut (Watkins dkk., 2003). McCullough dkk., (2004) menyatakan bahwa *gratitude* adalah pengalaman saat seseorang dapat menerima sesuatu yang bernilai, ini merupakan suatu ekspresi perasaan ketika individu melakukan suatu kebaikan atau melakukan sesuatu untuk membantu orang lain. *Gratitude* juga dapat dijelaskan sebagai suatu respon pikiran dan perasaan yang muncul akan adanya kesadaran terhadap apa yang telah dialami individu, yang kemudian menghasilkan sebuah perasaan nilai yang tinggi.

Dari teori yang beragam yang telah di uraikan di atas maka merujuk kepada teori Watkins dkk., (2003) dimana individu dapat menghargai aspek dalam kehidupannya dan menyadari akan segala hal yang Tuhan berikan dalam kehidupan remaja, dan belajar untuk mengungkapkan perasaan tersebut.

### Indikator Gratitude

Indikator gratitude digunakan peneliti untuk memaparkan dimensi pada gratitude dalam Watkins dkk. (2003) mengukur *gratitude* dalam tiga indikator sebagai berikut:

1. Kurangnya rasa kekurangan (*lack of a sense of deprivation*)
2. Memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation for others*)
3. Memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*)

Indikator *gratitude* di atas dapat disimpulkan bahwa *gratitude* adalah pengalaman saat seseorang dapat menerima sesuatu yang bernilai, ini merupakan suatu ekspresi perasaan ketika individu melakukan suatu kebaikan atau melakukan sesuatu untuk membantu orang lain.

### **Subjective Well-being**

*Subjective well-being* dan gratitude merupakan dua konsep psikologis yang saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan individu, khususnya pada remaja yang terlibat dalam kegiatan komisi atau organisasi remaja. Dalam konteks ini, *subjective well-being* mencerminkan bagaimana remaja mengevaluasi kehidupan mereka secara kognitif dan afektif, sementara gratitude atau rasa syukur berperan sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan persepsi positif terhadap pengalaman hidup. Rasa syukur mendorong individu untuk lebih menghargai hal-hal baik yang mereka alami, termasuk pengalaman sosial dan emosional dalam aktivitas komisi remaja, sehingga dapat memperkuat afek positif dan mengurangi afek negatif yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan *subjective well-being*.

*Subjective well-being* merujuk pada tingkat keyakinan atau perasaan individu terhadap kualitas hidupnya, yang dapat dikonseptualisasikan pada evaluasi hidup individu terhadap penilaian kognitif dan afektif individu ketika mereka mempertimbangkan pengalaman emosionalnya (Diener dkk., 2018). Dikemukakan juga oleh Veenhoven, (2008) bahwa *subjective well-being* merupakan suatu perbedaan antara penilaian kognitif dan afektif pada kehidupan individu. Komponen dari *subjective well-being* mencakup afek positif dan negatif yang mencerminkan perasaan senang dan tidak senang untuk mengamati keadaan emosional individu ketika mengungkapkan perasaannya (David dkk., 1988)

Teori-teori beragam telah diuraikan dan merujuk kepada teori yang disampaikan oleh Diener, dkk. (2018) dimana untuk mencapai kesejahteraan dalam komisi remaja perlu dilakukan evaluasi terhadap penilaian kognitif dan afektif individu ketika terlibat dalam suatu komisi remaja sesuai dengan definisi dari *subjective well-being*.

### **Indikator Subjective Well-Being**

Menurut Diener, dkk. (2018), indikator untuk mengukur *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

1. Kepuasan Hidup
2. Afek Positif
3. Afek Negatif

## **METODE PENELITIAN**

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan Gereja Kristen Indonesia (GKI), Jl. Siliwangi No. 43 Jatibarang, Kec. Jatibarang, Kab Indramayu, Jawa Barat. Data dikumpulkan dalam rentang waktu 6 Januari 2025 hingga 27 Januari 2025. Data dikumpulkan dengan melakukan penyebaran kuesioner, menggunakan platform *Google Form*.

### **Jenis dan Sumber Data**

Jenis dalam penelitian ini yaitu data kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019:13), "Data Kuantitatif yaitu data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan". Yang dijadikan data kuantitatif pada penelitian ini yaitu jumlah populasi dan sampel penelitian dan perhitungan kuesioner dan hasil penelitian. Adapun jenis dan sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi pada penelitian ini ialah seluruh anggota komisi remaja GKI Jatibarang dengan jumlah 67 remaja, berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yaitu:

1. Anggota komisi remaja GKI Jatibarang
2. Berusia 12 sampai dengan 20 tahun

**Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25. Tahapan analisis dimulai dengan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi data. Uji normalitas dilaksanakan melalui metode Kolmogorov-Smirnov, sedangkan uji linearitas dilakukan menggunakan analisis ANOVA guna mengevaluasi hubungan linear antar variabel. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman, yaitu metode non-parametrik yang digunakan karena data tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

**Tabel 1**  
*Hasil uji statistic deskriptif*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std, Deviation
Gratitude	67	22	52	43.59	5.43
Subjective Well-being	67	51	84	74.52	8.52
Valid N (Listwise)	67				

Setelah mengumpulkan data terkait *Gratitude* dan *Subjective Well-Being* serta memasukkannya ke dalam *Microsoft Excel*, peneliti kemudian mengolahnya menggunakan SPSS versi 25. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh statistik deskriptif, termasuk nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum, dan minimum. Hasil dari analisis tersebut disajikan dalam tabel berikut.

**Hasil Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode *Rank Spearman*. Pemilihan uji ini didasarkan pada hasil uji asumsi yang menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, sehingga pendekatan non-parametrik dipilih sebagai alternatif yang lebih sesuai. Uji *Rank Spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *Gratitude* dan *Subjective Well-Being*.

**Tabel 2**  
*Hasil uji hipotesis rank spearman*

Variabel	Gratitude	Subjective Well-Being
Gratitude	1.000	0.571 ( <b>p = 0.000</b> )
Suvjective Well-Being	0.571 ( <b>p = 0.000</b> )	1.000
N	67	67

Setelah melakukan uji korelasi menggunakan *Rank Spearman*, nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi < 0,05, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*, sesuai dengan hipotesis dari penelitian ini.

**Hasil Uji Validitas**

Uji validitas dilakukan dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ . Ketika angka  $r_{hitung} > r_{tabel}$  butir instrumen penelitian valid Ketika angka  $r_{hitung} < r_{tabel}$  butir instrumen penelitian tidak valid Untuk mengetahui nilai  $r_{hitung}$  dengan cara melihat *Output SPSS* pada *Pearson*

*Correlation.* Untuk mengetahui nilai  $r_{\text{tabel}}$  terlebih dahulu menentukan probabilitas/signifikansi, lalu menentukan *degree of freedom* setelah itu melihat tabel distribusi *product moment*.

**Tabel 3**  
*Hasil uji validitas instrumen penelitian*

Variabel	Butir pernyataan	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Ket.
Gratitude (X)	Pernyataan X.1	0,630	0,244	Valid
	Pernyataan X.2	0,546	0,244	Valid
	Pernyataan X.3	0,600	0,244	Valid
	Pernyataan X.4	0,711	0,244	Valid
	Pernyataan X.6	0,543	0,244	Valid
	Pernyataan X.7	0,509	0,244	Valid
	Pernyataan X.9	0,473	0,244	Valid
	Pernyataan X.10	0,590	0,244	Valid
	Pernyataan X.11	0,573	0,244	Valid
	Pernyataan X.12	0,566	0,244	Valid
	Pernyataan X.13	0,296	0,244	Valid
	Pernyataan X.14	0,324	0,244	Valid
	Pernyataan X.15	0,618	0,244	Valid
	Subjective Well-Being(Y)	Pernyataan Y.1	0,443	0,244
Pernyataan Y.2		0,563	0,244	Valid
Pernyataan Y.3		0,517	0,244	Valid
Pernyataan Y.4		0,421	0,244	Valid
Pernyataan Y.5		0,615	0,244	Valid
Pernyataan Y.6		0,266	0,244	Valid
Pernyataan Y.7		0,590	0,244	Valid
Pernyataan Y.9		0,382	0,244	Valid
Pernyataan Y.10		0,336	0,244	Valid
Pernyataan Y.11		0,795	0,244	Valid
Pernyataan Y.12		0,706	0,244	Valid
Pernyataan Y.14		0,603	0,244	Valid
Pernyataan Y.16		0,573	0,244	Valid
Pernyataan Y.17		0,382	0,244	Valid
Pernyataan Y.18		0,568	0,244	Valid
Pernyataan Y.19		0,429	0,244	Valid
Pernyataan Y.20	0,451	0,244	Valid	
Pernyataan Y.21	0,573	0,244	Valid	
Pernyataan Y.22	0,373	0,244	Valid	
Pernyataan Y.23	0,558	0,244	Valid	
Pernyataan Y.24	0,456	0,244	Valid	
Pernyataan Y.25	0,780	0,244	Valid	

Sumber: Data primer diolah peneliti, 2025

Data yang terdapat pada Tabel 3 merupakan data yang valid, karena setiap butir instrumen pada masing-masing variabel memiliki nilai korelasi Pearson ( $r_{\text{hitung}}$ ) yang lebih besar dari nilai  $r_{\text{tabel}}$ , sehingga memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian.

### Hasil Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan dengan membandingkan Nilai *Cronbach's Alpha* dengan Nilai *Cronbach's Alpha Standard* (0.60). Parameter penentuan keputusan: Ketika angka *Cronbach's Alpha* > 0,60 dianggap reliable dan Ketika angka *Cronbach's Alpha* < 0,60 dianggap tidak reliable

**Tabel 4**  
*Hasil uji reliabilitas*

VARIABEL	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Standard	Ket
Gratitude(X)	0,814	0,60	Reliabel
Subjective Well-Being (Y)	0,875	0,60	Reliabel

*Sumber:* Data primer diolah peneliti, 2025

Hasil pengujian validitas tabel 4, terkait hasil pengujian reliabilitas, maka disimpulkan bahwa semua instrumen pernyataan tiap variabel menunjukkan nilai *cronbach's alpha* lebih besar dibandingkan nilai *cronbach's alpha standar* (0,60), sehingga dikatakan bahwa semua pernyataan dalam variabel yang diajukan dianggap reliable atau terbilang handal dan konsisten, artinya memenuhi syarat untuk dilakukan analisis data.

## PEMBAHASAN

Pada bagian ini menjelaskan mengenai kedua variabel independen yaitu *Gratitude* (X) terhadap variabel dependen *Subjective Well-Being*(Y).

1. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan subjective well-being. Ini berarti semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh individu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektifnya. Korelasi positif ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan bersyukur lebih mampu menghargai pengalaman hidup, memiliki emosi positif yang lebih tinggi, serta cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Kesejahteraan subjektif sendiri terdiri dari tiga komponen utama: kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif (yang rendah). Gratitude berkontribusi dalam meningkatkan afek positif dan mengurangi afek negatif, sehingga memperkuat kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan demikian, rasa syukur bukan hanya sekadar respons emosional, tetapi juga mekanisme psikologis yang mampu meningkatkan kualitas hidup secara signifikan.
2. Dalam hasil regresi linear sederhana, diketahui bahwa gratitude berperan sebagai prediktor signifikan terhadap subjective well-being. Nilai signifikansi (p-value) yang berada di bawah 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh ini bukan terjadi secara kebetulan. Koefisien regresi menunjukkan seberapa besar perubahan pada subjective well-being yang dapat dijelaskan oleh variasi dalam gratitude. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan rasa syukur – seperti latihan menulis jurnal syukur atau refleksi harian atas hal-hal positif – memiliki potensi untuk meningkatkan subjective well-being. Secara praktis, hasil ini mendukung program-program psikologi positif yang menggunakan gratitude sebagai elemen inti dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.
3. [Dalam konteks komunitas beragama atau spiritual seperti jemaat gereja (misalnya GKI Salatiga), rasa syukur sering kali dikaitkan dengan keyakinan iman. Spiritualitas yang mendalam mendorong seseorang untuk lebih banyak bersyukur, baik kepada Tuhan maupun kepada sesama. Rasa syukur yang berakar dalam spiritualitas ini dapat memperkuat kesejahteraan subjektif melalui peningkatan makna hidup, relasi sosial yang sehat, serta perasaan aman dan damai batin. Implikasinya, penguatan nilai-nilai syukur dalam pendidikan karakter dan pelayanan pastoral memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan anggota jemaat, terutama remaja atau pemuda yang sedang mencari arah hidup. Dengan membiasakan rasa syukur dalam kehidupan spiritual, mereka dapat mengalami peningkatan kualitas hidup secara mental, emosional, dan sosial.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Komisi remaja GKI Jatibarang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dan *Subjective Well-Being*. Semakin tinggi *Gratitude* yang dimiliki individu, maka *Subjective Well-Being* yang dimiliki akan semakin tinggi. Kematangan emosi berpengaruh sebesar 64,4% terhadap kepuasan pernikahan dewasa awal, 35,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

## Referensi

- Anna Alkozei, Ryan Smith, & William D. S. Killgore. (2017). Gratitude and Subjective Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks. *Journal of Happiness Studies*, 1-24.
- Arnett, J. J. (2019). Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties (2nd edition). *United States of America by Oxford University Press*.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran Ditinjau dari Rasa Syukur dan Harga Diri. *Proyeksi*, 12(2), 43-52.  
<http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/download/2819/2061>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2023). Subjective Well-Being The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 63-73.  
<https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0005>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149.  
<https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Unesa di masa pandemi covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180-194.
- Harefa, N., Waruwu, S. A., & Gea, L. D. (2023). Gereja Tanpa Pemuda, Dapatkah bertumbuh? *HINENI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2). <https://doi.org/10.36588/hjim.v2i2.268>
- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Irsyad, M., Noor Akbar, S., Jehan Safitri, dan, AYani Km, J., & Kalimantan Selatan Kode, B. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Di Panti Asuhan Di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 26-30.  
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1601>
- J. Santrock. (2007). *Perkembangan anak edisi kesebelas*.
- Kresna Agung Yudhianto, Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (Swb) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19-25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1).
- 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>
- Meiza, A., Puspasari, D., & Kardinah, N. (2018). Kontribusi Gratitude Dan Anxiety Terhadap Spiritual Well-Being Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Humanitas*, 15(1), 1.

- <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i1.6599>
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203–215.
- Nasywa, N., & L. D. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62.
- 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>
- Oktaviani, N. R. (2021). *Hubungan tingkat gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Penerapan Teori Donald S. Whitney Dalam Pembinaan Spritualitas Remaja Kristen di PPA GBT Kristus Ajaib Tulungagung*. (n.d.).
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 406–412.
- Santrock. (2003). *Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga*.
- Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja*.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129–145. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00002.x>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta*.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watson David, Clark Lee Anna, & Tellegen Auke. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.