

Gratitude dan Subjective Well-Being pada Remaja Akhir di Sulawesi Selatan

Nurul Istiqamah¹, M. Ahkam A.², Nurfitriany Fakhri³

^{1,2,3}Program Studi Magister Psikologi Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: nurulistiqaamhhh312@gmail.com¹, m.ahkam.a@unm.ac.id², nurfitriany.fakhri@unm.ac.id³

Article History:

Received: 05 September 2026

Revised: 16 September 2026

Accepted: 21 September 2026

Keywords: *Gratitude, Subjective Well-Being, Remaja Akhir*

Abstract: Masa remaja akhir merupakan periode transisi menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan karier sehingga berpotensi memengaruhi subjective well-being. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gratitude terhadap subjective well-being pada remaja akhir di Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 113 remaja akhir berusia 18–21 tahun di Sulawesi Selatan yang diperoleh menggunakan teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), dan The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6). Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gratitude berpengaruh positif dan signifikan terhadap subjective well-being ($\beta = 0,293$; $B = 0,553$; $t = 3,233$; $p = 0,002$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,086$) menunjukkan bahwa gratitude memberikan kontribusi sebesar 8,6% terhadap subjective well-being, sedangkan 91,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat gratitude yang dimiliki remaja akhir, semakin tinggi pula tingkat subjective well-being-nya. Oleh karena itu, penguatan gratitude dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja akhir.

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan periode transisi menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya berbagai tuntutan perkembangan, seperti menentukan pilihan pendidikan atau karier, membangun hubungan interpersonal yang lebih dewasa, serta mempersiapkan kemandirian finansial. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, ketidakpastian, serta kecemasan terhadap masa depan. Kondisi tersebut juga dapat memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri sehingga tidak sedikit remaja akhir yang merasa tertinggal dibandingkan teman sebayanya, kehilangan arah, atau mempertanyakan pencapaian hidupnya. Fenomena ini dikenal sebagai *quarter-life crisis* dan semakin banyak dialami oleh individu pada masa transisi menuju dewasa. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa kemampuan mengelola diri yang memadai, individu berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis

yang ditandai dengan menurunnya kepuasan hidup, berkurangnya afek positif, serta meningkatnya afek negatif.

Permasalahan tersebut menjadi semakin penting karena remaja akhir berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai perubahan. Santrock (2003) mengemukakan bahwa remaja akhir berada pada rentang usia 18–21 tahun dan ditandai dengan meningkatnya tuntutan untuk membentuk identitas diri, mengambil keputusan secara mandiri, serta menentukan arah kehidupan. Hurlock (1980) menyebut masa remaja sebagai periode *storm and stress* karena individu masih menghadapi berbagai gejolak emosi dan tekanan perkembangan. Gesell et al. (1956) menyatakan bahwa remaja cenderung mudah marah, sulit mengendalikan perasaan, dan kurang peka terhadap lingkungan. Sebaliknya, pada fase ini individu seharusnya telah mencapai perkembangan yang lebih matang, ditandai dengan kontrol emosi yang lebih baik, meningkatnya kemandirian, serta kemampuan menilai kehidupan secara lebih realistis dan positif (Andini & Maryatmi, 2020). Namun, tuntutan akademik, pekerjaan, hubungan sosial, dan ekspektasi terhadap masa depan dapat menghambat proses tersebut sehingga sebagian remaja tetap mengalami kesulitan mengelola emosi dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Salah satu indikator penting kesejahteraan psikologis adalah *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kualitas kehidupannya yang mencakup aspek kognitif berupa kepuasan hidup serta aspek afektif berupa afek positif dan afek negatif (Diener et al. 2015). Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi cenderung lebih sering mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif, merasa puas terhadap kehidupannya, serta mampu memandang hidup secara lebih optimis dan bermakna (Tolewo et al. 2019). Oleh karena itu, *subjective well-being* dipandang sebagai salah satu indikator penting kesehatan mental dan kualitas hidup individu (Victoriana et al. 2023).

Meskipun secara perkembangan remaja akhir diharapkan memiliki *subjective well-being* yang baik, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah. Dungga, Zainuddin, dan Irdianti (2024) menemukan bahwa sebagian remaja merasa tidak puas terhadap kehidupannya serta sering mengalami perasaan sedih dan frustrasi. Suwandi dan Setianingrum (2020) juga melaporkan bahwa remaja cenderung mengalami emosi negatif, seperti cemas, khawatir, gelisah, kurang optimis, dan merasa tidak mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup. Kondisi serupa ditemukan pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap remaja akhir di Sulawesi Selatan melalui *Google Form* pada 20–30 Oktober 2025. Hasilnya menunjukkan bahwa 62,6% remaja merasa tidak puas terhadap kehidupannya, 59,6% menyatakan hidupnya tidak berjalan sesuai harapan, 63,4% tidak merasa bahagia dalam kesehariannya, 66,8% tidak merasa bersemangat ketika bersama teman maupun keluarga, serta lebih dari separuh responden mengaku sering mengalami perasaan sedih, cemas, mudah kesal, dan marah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan *subjective well-being* masih dialami oleh remaja akhir di Sulawesi Selatan.

Berbagai faktor diketahui memengaruhi *subjective well-being*, salah satunya adalah *gratitude*. *Gratitude* juga merupakan faktor yang berpotensi meningkatkan *subjective well-being*. *Gratitude* merupakan bentuk penghargaan dan rasa syukur atas berbagai hal positif yang diterima individu dalam kehidupannya (Shanti & Zahra, 2022). Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu menghargai pengalaman hidup, memusatkan perhatian pada aspek positif, serta mengurangi perasaan kecewa, tidak puas, dan frustrasi (Hapsari & Bakan, 2022). Dalam konteks psikologis, *gratitude* membantu individu membangun cara pandang yang lebih positif terhadap kehidupan, memperkuat emosi positif, dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Penelitian Gaol dan Darmawanti (2022), Mutmainah dan Fauziah (2022), serta (Saleem et al., (2021) menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan positif

dengan *subjective well-being*.

Meskipun demikian, penelitian mengenai *gratitude* dan *subjective well-being* pada remaja akhir, khususnya di Sulawesi Selatan, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada kelompok usia atau populasi yang berbeda, sehingga belum banyak memberikan gambaran mengenai kondisi remaja akhir sebagai kelompok yang sedang berada pada fase transisi perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir di Sulawesi Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi positif serta menjadi dasar bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja akhir.

LANDASAN TEORI

Subjective Well-Being

Subjective well-being merupakan salah satu indikator penting dalam menggambarkan kesejahteraan psikologis individu. Diener (2009) mengemukakan bahwa *subjective well-being* adalah evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup serta pengalaman afektif berupa dominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif. Senada dengan pendapat tersebut, Linley dan Joseph (2004) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan hasil evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan respons kognitif dan emosional. Hefferon dan Boniwell (2011) menambahkan bahwa *subjective well-being* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi cenderung lebih puas terhadap kehidupannya, lebih sering merasakan emosi positif, serta lebih jarang mengalami emosi negatif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Diener (1984) menjelaskan bahwa kesehatan, kondisi ekonomi, pendidikan, pekerjaan, usia, jenis kelamin, serta karakteristik kepribadian merupakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being*. Selain itu, Compton dan Hoffman (2020) menyebutkan bahwa faktor psikologis seperti *self-esteem*, optimisme, efikasi diri, kontrol diri, makna hidup, dukungan sosial, dan kepribadian memiliki peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being* individu. Di antara berbagai faktor tersebut, *self-esteem* dan *gratitude* merupakan dua konstruk psikologis positif yang banyak dikaji karena berhubungan dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan individu.

Gratitude

McCullough et al., (2002) mendefinisikan *gratitude* sebagai respons emosional positif yang muncul sebagai bentuk penghargaan terhadap kebaikan atau manfaat yang diterima dari orang lain maupun lingkungan. Emmons dan McCullough (2004) juga menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai berbagai pengalaman positif dalam kehidupannya. Watkins (2014) menambahkan bahwa individu yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, mampu menemukan makna dari berbagai pengalaman hidup, serta lebih mudah merasakan kebahagiaan.

McCullough et al., (2002) mengemukakan bahwa *gratitude* terdiri atas empat aspek, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. *Intensity* menggambarkan kuatnya rasa syukur yang dirasakan individu, *frequency* menunjukkan seberapa sering individu merasakan syukur, *span* berkaitan dengan banyaknya aspek kehidupan yang disyukuri, sedangkan *density* menggambarkan banyaknya pihak yang dianggap berkontribusi terhadap berbagai hal baik yang diterima individu.

Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi umumnya lebih mampu menghargai pengalaman positif, menjalin hubungan sosial yang lebih baik, serta memiliki kecenderungan untuk memandang kehidupan secara lebih optimis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir di Sulawesi Selatan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *gratitude*, sedangkan variabel dependen adalah *subjective well-being*. Populasi penelitian adalah remaja akhir berusia 18–21 tahun yang berdomisili di Sulawesi Selatan. Sampel diperoleh menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Penelitian ini melibatkan 113 remaja akhir sebagai responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi. Variabel *subjective well-being* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang dikembangkan oleh Diener dan Biswas-Diener (2009). Penelitian ini menggunakan versi adaptasi Atmadja dan Kiswantom (2020). Skala SWLS terdiri atas 5 aitem dengan tujuh alternatif jawaban, sedangkan SPANE terdiri atas 12 aitem dengan lima alternatif jawaban. Variabel *gratitude* diukur menggunakan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002) dan diadaptasi oleh Alwi, Fakhri, dan Kurniawan (2023). Skala ini terdiri atas 6 aitem dengan tujuh alternatif jawaban.

Seluruh instrumen telah melalui uji validitas isi menggunakan koefisien Aiken's V dengan rentang nilai 0,90–1,00 yang menunjukkan validitas isi sangat baik. Hasil uji daya diskriminasi menunjukkan satu aitem pada skala SPANE gugur sehingga digunakan 11 aitem pada analisis akhir, sedangkan seluruh aitem pada skala GQ-6 memenuhi kriteria valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien McDonald's Omega (ω) menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,783 untuk SWLS, 0,849 untuk dimensi afek positif SPANE, 0,828 untuk dimensi afek negatif SPANE, dan 0,770 untuk GQ-6, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, sedangkan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-Laki	20	17,7%
Perempuan	93	82,3%
Jumlah	113 responden	100%

Berdasarkan tabel di atas, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 113 orang. Responden berjenis kelamin perempuan merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 93 orang (82,3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 20 orang (17,7%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase (%)
18	21	18,6%
19	23	20,4%
20	36	31,9%
21	33	29,2%
Jumlah	113 responden	100%

Berdasarkan tabel di atas, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 113 orang. Responden berusia 20 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 36 orang (31,9%), diikuti responden berusia 21 tahun sebanyak 33 orang (29,2%), responden berusia 19 tahun sebanyak 23 orang (20,4%), dan responden berusia 18 tahun sebanyak 21 orang (18,6%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 20 tahun.

Tabel 3. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Asal Daerah

Asal Daerah	Jumlah	Presentase (%)
Kab. Bantaeng	3	2,7%
Kab. Barru	4	3,5%
Kab. Bone	7	6,2%
Kab. Bulukumba	3	2,7%
Kab. Enrekang	2	1,8%
Kab. Gowa	6	5,3%
Kab. Jeneponto	18	15,9%
Kab. Luwu	3	2,7%
Kab. Luwu Timur	2	1,8%
Kab. Luwu Utara	1	0,9%
Kab. Pinrang	5	4,4%
Kab. Sidrap	4	3,5%
Kab. Sinjai	2	1,8%
Kab. Soppeng	5	4,4%
Kab. Takalar	6	5,3%
Kab. Tana Toraja	3	2,7%
Kab. Toraja Utara	3	2,7%
Kab. Wajo	5	4,4%
Kota Makassar	30	26,5%
Kota Palopo	1	0,9%
Jumlah	113 responden	100%

Berdasarkan tabel di atas, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 113 orang yang berasal dari 20 kabupaten/kota di Provinsi Sulawesi Selatan. Sebagian besar responden berasal dari Kota Makassar, yaitu sebanyak 30 orang (26,5%), diikuti Kabupaten Jeneponto sebanyak 18 orang (15,9%), Kabupaten Bone sebanyak 7 orang (6,2%), Kabupaten Gowa dan Kabupaten Takalar masing-masing sebanyak 6 orang (5,3%), serta Kabupaten Pinrang, Kabupaten Soppeng, dan Kabupaten Wajo masing-masing sebanyak 5 orang (4,4%). Kabupaten Barru dan Kabupaten Sidrap masing-masing menyumbang 4 responden (3,5%), sedangkan Kabupaten Bantaeng, Kabupaten Bulukumba, Kabupaten Luwu, Kabupaten Tana Toraja, dan Kabupaten Toraja Utara masing-

masing sebanyak 3 responden (2,7%). Selanjutnya, Kabupaten Enrekang, Kabupaten Luwu Timur, dan Kabupaten Sinjai masing-masing sebanyak 2 responden (1,8%), sedangkan Kabupaten Luwu Utara dan Kota Palopo masing-masing sebanyak 1 responden (0,9%).

Tabel 4. Deskripsi Data Subjective Well-Being

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	$\bar{x}$	SD
<i>Subjective Well-Being</i>	-47,88	104,64	50	10

Skala *subjective well-being* diukur menggunakan dua instrumen, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang dikembangkan oleh Diener dan Biswas-Diener (2009). Penelitian ini menggunakan versi adaptasi Atmadja dan Kiswantomo (2020). Skala SWLS terdiri atas 5 aitem dengan rentang skor 1–5 untuk mengukur kepuasan hidup, sedangkan SPANE terdiri atas 11 aitem untuk mengukur afek positif dan afek negatif. Berdasarkan skor hipotetik, diperoleh skor terendah sebesar -47,88 dan skor tertinggi sebesar 104,64 ($M = 50$; $SD = 10$). Kategorisasi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Data Subjective Well-Being

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x < 40$	Rendah	20	17,7%
$40 \leq x < 60$	Sedang	76	67,3%
$60 < x$	Tinggi	17	15%
Total		113	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 113 responden, sebanyak 20 responden (17,7%) memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori rendah, 76 responden (67,3%) berada pada kategori sedang, dan 17 responden (15,0%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja akhir memiliki tingkat *subjective well-being* yang cukup baik, meskipun masih terdapat sebagian responden yang berada pada kategori rendah sehingga memerlukan perhatian dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Tabel 6. Deskripsi Data Gratitude

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	$\bar{x}$	SD
<i>Gratitude</i>	6	42	24	6

Skala *gratitude* diukur menggunakan *The Gratitude Questionnaire–Six Item Form* (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002). Penelitian ini menggunakan versi adaptasi Alwi, Fakhri, dan Kurniawan (2023). Skala ini terdiri atas 6 aitem dengan rentang skor 1–7. Berdasarkan skor hipotetik, diperoleh skor terendah sebesar 6 dan skor tertinggi sebesar 42 ($M = 24$; $SD = 6$). Kategorisasi *gratitude* adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Data Gratitude

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
----------	----------	-----------	------------

$x < 18$	Rendah	2	1,8%
$18 \leq x < 30$	Sedang	14	12,4%
$30 < x$	Tinggi	97	85,8%
Total		113	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 113 responden, sebanyak 2 responden (1,8%) memiliki tingkat *gratitude* pada kategori rendah, 14 responden (12,4%) berada pada kategori sedang, dan 97 responden (85,8%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *gratitude* pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum remaja akhir memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi, yang tercermin dari kemampuan mereka dalam menghargai berbagai pengalaman dan hal-hal positif dalam kehidupan.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25 for Windows.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	F	B	Beta (β)	t	p
<i>Gratitude</i> → <i>Subjective Well-Being</i>	0,293	0,086	10,455	0,553	0,293	3,233	0,002

Berdasarkan tabel di atas, *gratitude* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dengan koefisien beta (β) sebesar 0,293 yang bernilai positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,086 menunjukkan bahwa *gratitude* mampu menjelaskan sebesar 8,6% variasi *subjective well-being*, sedangkan sisanya sebesar 91,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Selain itu, hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 10,455 dengan tingkat signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir diterima. Arah koefisien regresi yang positif ($B = 0,553$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *gratitude*, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* pada remaja akhir.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir di Sulawesi Selatan memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang dan tingkat *gratitude* pada kategori tinggi. Sebanyak 76 responden (67,3%) memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang, sedangkan 97 responden (85,8%) memiliki *gratitude* pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, menghargai, dan mensyukuri berbagai pengalaman positif dalam kehidupannya. Namun demikian, *subjective well-being* yang mereka rasakan masih berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa meskipun *gratitude* telah berkembang dengan baik, remaja akhir masih menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang memengaruhi evaluasi mereka terhadap kehidupan.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik perkembangan remaja akhir yang merupakan masa transisi menuju dewasa. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai

tuntutan, seperti penyelesaian pendidikan, persiapan memasuki dunia kerja, membangun hubungan interpersonal yang lebih matang, serta mencapai kemandirian finansial. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakpastian mengenai arah kehidupan yang sering dikaitkan dengan fenomena *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, meskipun remaja telah memiliki *gratitude* yang tinggi, *subjective well-being* yang mereka rasakan belum sepenuhnya mencapai kategori tinggi karena masih dipengaruhi oleh berbagai tantangan perkembangan.

Diener (2000) mengemukakan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup aspek kognitif berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan aspek afektif berupa pengalaman afek positif serta afek negatif. Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi cenderung merasa puas terhadap kehidupannya, lebih sering mengalami emosi positif, serta lebih jarang mengalami emosi negatif. Dalam penelitian ini, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka telah memiliki evaluasi kehidupan yang cukup positif, tetapi masih menghadapi berbagai kondisi yang membatasi tercapainya *subjective well-being* secara optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Steinmayr et al., (2019) yang menjelaskan bahwa *subjective well-being* pada remaja berkembang secara dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hubungan sosial, lingkungan sekolah, dukungan keluarga, serta kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan perkembangan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *subjective well-being* sedang umumnya masih mampu mengevaluasi kehidupannya secara positif, meskipun tetap menghadapi berbagai tekanan psikologis, akademik, maupun sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada remaja akhir merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang saling berinteraksi.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir di Sulawesi Selatan. Nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,553, koefisien beta (β) sebesar 0,293, nilai *t* sebesar 3,233, dan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula *subjective well-being* yang mereka rasakan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,086 menunjukkan bahwa *gratitude* mampu menjelaskan sebesar 8,6% variasi *subjective well-being*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengenali, menghargai, dan mensyukuri berbagai pengalaman positif dalam kehidupannya berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu memusatkan perhatian pada pengalaman positif, menghargai berbagai bentuk dukungan yang diterima, serta memandang kehidupannya secara lebih optimis. Meskipun demikian, kontribusi *gratitude* terhadap *subjective well-being* masih tergolong relatif kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa *subjective well-being* pada remaja akhir merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi pula oleh berbagai faktor lain, seperti *self-esteem*, resiliensi, optimisme, dukungan sosial, kondisi keluarga, serta karakteristik kepribadian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kong et al., (2021) yang menemukan bahwa *gratitude* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada remaja di Tiongkok. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi serta lebih banyak mengalami afek positif. Selain itu, resiliensi dan dukungan sosial berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *gratitude*

.....

merupakan salah satu kekuatan psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*, baik secara langsung maupun melalui kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang positif dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

Temuan ini juga didukung oleh Yang et al., (2021) yang menjelaskan bahwa *trait gratitude* mampu memprediksi peningkatan kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan afek positif pada remaja. Remaja yang memiliki tingkat *gratitude* lebih tinggi cenderung lebih puas terhadap kehidupannya serta lebih sering mengalami emosi positif. Oleh karena itu, *gratitude* dipandang sebagai salah satu kekuatan psikologis yang berperan dalam meningkatkan *subjective well-being*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa *gratitude* membantu remaja mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap berbagai pengalaman hidup sehingga mereka mampu mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif dan mempertahankan *subjective well-being* yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir di Sulawesi Selatan. Semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang mereka rasakan. Meskipun demikian, besarnya kontribusi *gratitude* terhadap *subjective well-being* hanya sebesar 8,6%, sehingga menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada remaja akhir tidak hanya ditentukan oleh *gratitude*, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi dalam membentuk *subjective well-being* individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar remaja akhir di Sulawesi Selatan memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang dan *gratitude* pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun remaja telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, menghargai, dan mensyukuri berbagai pengalaman positif dalam kehidupannya, tingkat *subjective well-being* yang dirasakan masih berada pada taraf sedang karena dipengaruhi oleh berbagai tantangan perkembangan pada masa remaja akhir.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir di Sulawesi Selatan ($\beta = 0,293$; $p = 0,002$). Semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang mereka rasakan. Meskipun demikian, kontribusi *gratitude* terhadap *subjective well-being* relatif kecil ($R^2 = 0,086$), sehingga menunjukkan bahwa *subjective well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh *gratitude*, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan lainnya yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alwi, M. A., Fakhri, N., & Kurniawan, W. (2023). Adaptation of The Gratitude Questionnaire (GQ-6) In Indonesian High School Students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 12(2), 480–493.
- Andini, P., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Persada Indonesia YAI. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 1–8.
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen-Komponen Subjective-Well
-

- Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27–42.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2020). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing Third Edition*. London: SAGE Publications, Inc.
- Diener. (2009). *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well being: The Science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist Association*, 55(1), 34–33.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. <https://doi.org/10.1037/t03125-000>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychology*, 70(3), 234.
- Dungga, S. A., Zainuddin, K., & Irdianti, I. (2024). Kualitas Pertemanan dan Subjective Well-Being Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.65930>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- 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. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44998>
- Gesell, A., Ilg, F. L., & Ames, L. B. (1956). *Youth: The Years From Ten To Sixteen*. New York: Harper & Row.
- Hapsari, E. W., & Bakan, L. N. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 46–60. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i1.3749>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: McGraw-Hill Open University Press.
- Hurlock, E. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga. In *Erlangga*.
- Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2021). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611–1622. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Mutmainah, S., & Fauziah, N. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada pengurus penerima program keluarga harapan (PKH) di Desa Bulakwaru, Tarub Tegal. *Jurnal EMPATI*, 10(6), 384–389. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.33216>
- Saleem, M., Muntaha, S. T., Durrani, A. K., & Shafique, M. (2021). Impact of Gratitude on Subjective Well Being among Pakistani Youth: Moderating Role of Materialism. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 3(1), 38–58. <https://doi.org/10.32350/ccpr.31.04>
- Santrock. J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Aliha bahasa Shinto B. Adelar:

- Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Shanti, P., & Zahra, A. C. A. (2022). Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 71–85. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>
- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193690>
- Suwandi, E. F. Y., & Setianingrum, M. E. (2020). Subjective Well Being Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal Ibu Di Kota Magelang. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(2), 58–65. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i2.5013>
- Tolewo, S. P., Kurnaningsih, Y., & Setiawan, A. (2019). The Influence of Social Support and Self Esteem on Subjective Well-Being in Elderly of Pamona Utara Sub-District Poso Regency. *Journal PSIKODIMENSIA*, 18(1), 67–73. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1789>
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225–244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and The Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2021). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 802–810. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812>