

Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas

Leonita Ikasari Saputri D.^{1*}, Fuad Nashori²

^{1,2}Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia
e-mail: *18320325@alumni.uii.ac.id

Abstract / Abstrak

This study aims to determine the influence of spirituality and self-regulation on the subjective well-being of high school students. This research used a quantitative approach with multiple linear regression analysis. The participants were 404 high school students in Kebumen Regency, Central Java, Indonesia. The results show that spirituality and self-regulation simultaneously have a significant positive influence on subjective well-being by 28%. Partially, spirituality and self-regulation have a significant effect on subjective well-being with a greater influence from self-regulation (16.3%) than spirituality (11.6%).

Keywords / Kata kunci

*Subjective well-being;
Self-regulation;
Students;
Spirituality*

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh spiritualitas dan regulasi diri terhadap kesejahteraan subjektif siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Subjek penelitian melibatkan 404 siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Kebumen Jawa Tengah Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa spiritualitas dan regulasi diri secara simultan memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 28%. Demikian pula secara parsial, spiritualitas dan regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dengan pengaruh lebih besar dari regulasi diri (16.3%) dibandingkan spiritualitas (11.6%).

Kesejahteraan subjektif;
Regulasi diri;
Siswa;
Spiritualitas

Pendahuluan

Masa remaja menjadi fase hidup yang penting karena merupakan masa transisi yang dapat diarahkan menuju perkembangan masa dewasa yang sehat (Oktaviana, 2022). Akan tetapi, munculnya perubahan pada berbagai aspek dalam diri remaja, tuntutan untuk memenuhi tugas perkembangan, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat membuat remaja mengalami kelabilan serta ketegangan emosi (Khairudin & Mukhlis, 2019). Ketegangan emosi ini dapat membuat remaja merasa tidak puas dengan kehidupan yang dimiliki. Remaja juga dikatakan cenderung lebih mudah jatuh pada kesengsaraan batin, hidup yang penuh kecemasan, ketidakpastian, serta kebimbangan ketika dihadapkan pada lingkungan yang kurang serasi dan penuh kontradiksi (Ferlitasari dkk., 2020). Selain itu, individu cenderung akan merasakan perasaan tidak menyenangkan ketika tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah yang mereka miliki (Nisfiannor & Rostiana, 2004). Oleh karena

adanya berbagai perubahan serta masalah-masalah yang dialami, remaja menjadi salah satu pihak yang rentan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif rendah.

Selain disibukkan dengan berbagai perubahan pada dirinya, remaja masih harus menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan, baik keluarga, pertemanan, maupun sekolah. Keluarga, yang seharusnya menjadi *support system* utama, terkadang justru menjadi salah satu sumber konflik utama dalam kehidupan remaja, seperti hubungan ayah dan ibu yang kurang harmonis, pola pengasuhan berbeda antara ayah dan ibu atau kakek dan nenek, perhatian yang kurang ataupun berlebihan dari orang tua, orang tua jarang di rumah atau memiliki istri lain dan sebagainya (Utami & Santoso, 2021). Padahal, menurut penelitian Rask dkk. (2003), keluarga merupakan variabel prediktor yang signifikan terhadap kepuasan hidup individu, terutama fungsi keluarga dan hubungan orang tua. Selain itu, dikatakan bahwa hubungan dengan *peer group* yang positif pada anak-anak berkorelasi dengan

kesejahteraan subjektif (Moreira dkk., 2021). Lingkungan pertemanan yang suportif serta menyenangkan mestinya juga menjadi kondisi ideal untuk mendukung perkembangan remaja. Akan tetapi pada kenyataannya, hal tersebut sulit ditemukan dan didapatkan.

Selain masalah di atas, masih terdapat masalah-masalah yang timbul selama di sekolah, seperti banyaknya tugas dan ujian. Khususnya pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), terdapat tuntutan untuk mulai memikirkan langkah selanjutnya dalam bidang karier dan perguruan tinggi yang ingin dituju. Sebagaimana hasil penelitian Sudaryat dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) merupakan salah satu *stressor* bagi siswa SMA di kelas 12.

Metode pembelajaran yang digunakan sejak pandemi hingga saat ini adalah pembelajaran *blended learning* (kombinasi daring dan luring). Berdasarkan sistem pembelajaran yang baru ini justru didapati meningkatnya stres akademik siswa (Andiarna & Kusumawati, 2020; Mahapatra & Sharma, 2021). Stres akademik berpengaruh terhadap rendahnya kesejahteraan subjektif (Syahidah & Farida, 2022). Permasalahan ini tentunya juga menjadi salah satu alasan yang memperkuat pentingnya kesejahteraan subjektif siswa SMA untuk dikaji.

Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (SWB) diartikan sebagai evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, baik bersifat afektif maupun kognitif (Diener, 2000). Diener (2000) selanjutnya membagi domain kesejahteraan subjektif menjadi dua, yaitu dimensi kognitif (*life satisfaction* dan *satisfaction with important domains*) serta dimensi afeksi (*positive affect* dan *negative affect*). Listian (2016) berpendapat bahwa seseorang akan dapat dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi apabila ia merasakan kepuasan dalam hidupnya, sering merasakan emosi positif, seperti kasih sayang dan kegembiraan, serta jarang merasakan emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan.

Kesejahteraan subjektif penting dimiliki setiap individu, termasuk siswa SMA yang berada pada usia remaja. Menurut Diener dkk. (2018), orang dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang

lebih tinggi diasosiasikan memiliki kesehatan yang baik dan panjang umur, dapat memiliki hubungan sosial yang lebih baik, serta performa kerja dan kreativitas yang lebih baik pula. Sejalan dengan hal ini, Thohiroh dkk. (2019) menyebutkan bahwa siswa yang merasakan kesejahteraan ketika berada di sekolah lebih mudah mempelajari dan memahami informasi serta menunjukkan perilaku sosial lebih sehat.

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif menurut Diener dkk. (2018) adalah faktor hubungan sosial seperti status pernikahan, faktor agama, faktor kesehatan, pendapatan, serta faktor demografis. Merujuk pada pandangan Diener dkk. (2018) di atas, beberapa penelitian menunjukkan spiritualitas merupakan salah satu bagian dari faktor agama yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Menurut Peterson dan Seligman (2004), spiritualitas adalah bagaimana individu memiliki keyakinan yang koheren tentang tujuan dan makna alam semesta yang lebih tinggi, mengetahui di mana seseorang cocok dalam skema yang lebih besar, memiliki keyakinan tentang makna hidup yang membentuk perilakunya dan memberikan kenyamanan. Spiritualitas terdiri atas dua aspek, yaitu memiliki kepercayaan mengenai kekuatan besar yang menguasai dunia dan percaya dengan makna hidup.

Dalam konteks Islam, spiritualitas adalah semua perbuatan baik yang berorientasi filosofis yang dimaksudkan untuk berusaha memiliki nilai transenden demi Allah *azza wa jalla* (Warsah & Imron, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya, setiap tindakan manusia harus memiliki tujuan yang baik dan nilai transenden (Warsah & Imron, 2019). Terdapat dua dimensi spiritualitas menurut Peterson dan Seligman (2004), yaitu memiliki kepercayaan mengenai kekuatan besar yang menguasai dunia dan percaya dengan makna hidup.

Villani dkk. (2019) berpendapat bahwa orang yang memiliki tingkat spiritualitas baik akan memiliki kepercayaan terhadap “*the higher power*” atau kekuatan yang lebih besar. Bagi orang yang beragama, konsep “*the higher power*” ini adalah sosok Tuhan. Adapun dalam agama

Islam, kepercayaan pada orang dengan spiritualitas yang baik tersebut ditujukan kepada Allah Swt. Orang dengan spiritualitas tinggi akan memiliki perasaan terhubung dengan kekuatan yang di atas, dengan orang lain, dan dengan kehidupan, sehingga ia akan cenderung memiliki evaluasi positif terhadap kehidupan, terlepas dari keadaan negatif yang sedang dihadapi (Villani dkk., 2019). Penelitian Kor dkk. (2019) mendapati spiritualitas secara longitudinal berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif. Oleh karena itu, peneliti berpandangan bahwa apabila memiliki spiritualitas tinggi, maka siswa SMA akan mengevaluasi hidupnya secara lebih positif, sehingga memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

Akan tetapi, beberapa penelitian juga menunjukkan tidak adanya korelasi signifikan antara spiritualitas dan afek positif (Lun & Bond, 2013) serta spiritualitas dan afek negatif (Yoshua, 2014). Perbedaan hasil-hasil penelitian ini kemudian mendorong peneliti mencari tahu kembali apakah spiritualitas berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Selain spiritualitas, Light (2018) dan Sheldon dkk. (2015) menyebutkan bahwa regulasi diri yang efektif akan dapat meningkatkan pencapaian *goal* yang kemudian dapat meningkatkan afek positif dan kesejahteraan subjektif. Seseorang dengan regulasi diri yang baik akan mampu atau memiliki kemungkinan keberhasilan yang lebih tinggi dalam mencapai tujuan-tujuan yang dimiliki. Keberhasilan dalam mencapai tujuan ini kemudian akan membawa perasaan positif dan menurunkan perasaan negatif yang ditimbulkan atas kegagalan. Oleh karena itu, regulasi diri yang baik akan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada siswa SMA.

Regulasi diri mengacu kepada bagaimana individu mengatur apa yang ia rasakan dan lakukan, disiplin, serta bagaimana ia mengendalikan nafsu dan emosi. Aspek-aspek regulasi diri meliputi disiplin serta mengontrol emosi dan selera (Peterson & Seligman, 2004). Beberapa penelitian menunjukkan regulasi diri memengaruhi kesejahteraan subjektif. Penelitian Aryani (2019) menemukan regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan

subjektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Selwyn dan Grant (2019) yang mendapati adanya korelasi positif antara regulasi diri dan kesejahteraan subjektif. Berbeda dengan kedua hasil penelitian tersebut, penelitian Soetikno dan Basaria (2014) menunjukkan bahwa regulasi diri dan kesejahteraan subjektif tidak memiliki korelasi signifikan. Adanya perbedaan antar hasil penelitian terdahulu ini memberi petunjuk bahwa hubungan antara regulasi diri dan kesejahteraan subjektif perlu dikaji kembali.

Adapun antara spiritualitas dan regulasi diri juga ditemukan memiliki korelasi positif dan signifikan. Koole dkk. (2010) berpendapat bahwa orang dengan spiritualitas yang baik akan mengerahkan diri secara konsisten bersikap disiplin mengendalikan emosi ekstrem, berfokus pada aspek positif dari kehidupan, ataupun mencari cara agar dapat terhubung dengan sosok Ilahi yang kemudian meningkatkan kemampuan regulasi diri individu. Hodge dkk. (2020) juga menyebutkan bahwa spiritualitas dapat membantu memfasilitasi regulasi diri yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dan spiritualitas berkaitan erat satu sama lain yang memungkinkan keduanya mampu secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dari segi subjek, alat ukur, ataupun dasar teori yang digunakan. Penelitian sebelumnya sudah mengkaji pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan subjektif (Arung & Aditya, 2021; Dey dkk., 2019; Kor dkk., 2019; Lun & Bond, 2013; Martínez-Martí dkk., 2020; Villani dkk., 2019; Yoshua, 2014). Penelitian sebelumnya juga sudah mengkaji pengaruh regulasi diri terhadap kesejahteraan subjektif (Aryani, 2019; Calmeiro dkk., 2018; Gündoğan, 2022; Light, 2018; Oktafiani, 2020; Selwyn & Grant, 2019; Sheldon dkk., 2015; Soetikno & Basaria, 2014). Namun, beberapa penelitian tersebut menunjukkan hasil berbeda-beda dan masih belum banyak penelitian yang meneliti secara bersama-sama pengaruh spiritualitas dan regulasi diri terhadap kesejahteraan subjektif.

Menilik dari berbagai masalah yang muncul terkait dengan kesejahteraan subjektif, khususnya pada siswa SMA, serta berdasar kepada kajian teori melalui penelitian-penelitian sebelumnya, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu tentang bagaimana pengaruh regulasi diri dan spiritualitas terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMA.

Metode

Desain Penelitian

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dijawab menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif yang mana bertujuan untuk melihat hubungan antarvariabel atau pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain. Pengambilan data penelitian dilakukan secara *cross sectional* yang berarti bahwa data diambil pada satu waktu tertentu (Wang & Cheng, 2020).

Responden Penelitian

Penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2022). Adapun kriteria subjek penelitian ini ialah siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah dengan rentang usia 14-18 tahun. Menurut data pada Data Pokok Pendidikan (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2023) jumlah siswa SMA di Kabupaten Kebumen pada saat pengambilan data penelitian ini adalah sebanyak 12,757 siswa. Berdasarkan perhitungan ukuran sampel Krejcie dan Morgan jumlah sampel minimal yang perlu diambil untuk populasi yang mendekati 15,000 adalah 375 (Kharuddin dkk., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini mengambil subjek berjumlah 404 orang siswa (3.17% dari populasi) yang terdiri dari 296 perempuan dan 108 laki-laki. Subjek penelitian diambil dari dua sekolah negeri di Kabupaten Kebumen dengan mempertimbangkan luasnya wilayah serta surat izin penelitian, baik dari Dinas Cabang Pendidikan maupun dari pihak sekolah.

Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google-form* yang disebar

kepada siswa dengan bantuan koordinasi dari guru yang bersangkutan. Adapun kuesioner yang digunakan, yakni skala kesejahteraan subjektif, skala spiritualitas dan skala regulasi diri.

Skala kesejahteraan subjektif digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan subjektif yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dkk. (1985) dan *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) yang disusun oleh Watson dan Clark (1988). Kedua skala ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019) berikut dengan petunjuk *skoring*. Penyusunan alat ukur ini didasarkan pada konsep kesejahteraan subjektif dari Diener dkk. (1985) yang menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif diidentifikasi dengan afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. PANAS terdiri atas 20 item yang digunakan untuk mengukur afek positif dan afek negatif dan memiliki 5 pilihan jawaban. Contoh item pada aspek afek positif antara lain: 1) tertarik, 2) bersemangat, dan 3) bangga. Adapun contoh item pada aspek afek negatif antara lain: 1) takut, 2) gugup, dan 3) tertekan. Penyekoran dilakukan dengan menghitung selisih skor *Positive Affect* dan skor *Negative Affect* (PA - NA) dan kemudian dijumlahkan dengan skor yang didapat dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) (Akhtar, 2019). Nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada PANAS yang mengukur *positive affect* berkisar dari .223-.660 dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar .801, sedangkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada *negative affect* berkisar dari .289-.696 dengan Alpha Cronbach sebesar .839. Sementara itu, SWLS terdiri dari 5 item dengan 7 pilihan jawaban digunakan untuk mengukur aspek kepuasan hidup dengan contoh item, seperti: 1) “Kondisi kehidupan saya sangat baik”, 2) “Saya puas dengan kehidupan saya”, dan 3) “Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup”. SWLS memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar .781 dengan *Corrected Item-Total Correlation* berkisar dari .350-.682.

Skala spiritualitas digunakan untuk mengukur tingkat spiritualitas yaitu *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) yang dikembangkan oleh Peterson dan Seligman dan

telah dimodifikasi oleh Oriza dan Nurwianti (Nashori dkk., 2023). VIA-IS bagian spiritualitas terdiri dua aspek yaitu memiliki kepercayaan mengenai kekuatan besar yang menguasai dunia dan percaya dengan makna hidup. Bagian skala spiritualitas terdiri atas 6 item dengan 6 pilihan jawaban. Contoh item seperti: 1) “Saya merasa terpanggil untuk melakukan sesuatu dalam hidup saya”, 2) “Keyakinan saya membuat hidup saya berarti”. Hasil pengujian menunjukkan nilai r hitung berkisar dari .331 - .624 dan koefisien Alpha Cronbach sebesar .741.

Skala regulasi diri juga menggunakan *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)* yang dikembangkan Peterson dan Seligman dan telah dimodifikasi oleh Oriza dan Nurwianti (Nashori dkk., 2023) untuk mengukur tingkat regulasi diri. VIA-IS bagian regulasi diri memiliki dua aspek, yaitu aspek disiplin serta aspek mengontrol emosi dan selera. Bagian skala regulasi diri terdiri atas 4 item dengan 6 pilihan jawaban. Contoh item, seperti: 1) “Saya adalah orang yang sangat disiplin”, 2) “Saya melakukan tugas-tugas kantor, sekolah, atau rumah pada saatnya”. Hasil pengujian mendapati nilai r hitung berkisar dari .414 - .594 dan koefisien Alpha Cronbach sebesar .699.

Penggunaan sub-skala *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)* untuk mengukur variabel spiritualitas dan regulasi diri yang merupakan 2 dari 24 kekuatan karakter pada skala tersebut didasari pada penelitian yang telah dilakukan oleh Aryani (2019) yang menggunakan sub-skala sebanyak 7 dari 24 kekuatan karakter pada *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)* serta penelitian Edwards dan Martin (2014) yang menggunakan 1 dari 24 kekuatan karakter pada VIA-IS, yakni kekuatan karakter humor.

Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan skala yang digunakan dalam penelitian. Alat ukur yang dipilih merupakan skala-skala yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia sehingga tidak perlu melakukan adaptasi ulang. Selanjutnya, peneliti mendatangi beberapa sekolah di Kabupaten Kebumen guna

meminta izin melakukan penelitian terhadap siswa sekaligus menyiapkan surat izin penelitian dari universitas maupun Cabang Dinas Pendidikan Wilayah terkait untuk diserahkan kepada sekolah yang bersangkutan. Setelah berkoordinasi dengan beberapa sekolah, peneliti memperoleh izin mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Ayah dan SMA Negeri 1 Gombong. Peneliti kemudian menyiapkan alat ukur dalam bentuk *Google Form* untuk disebarakan terhadap siswa dengan bantuan wali kelas dan Wakil Kepala Sekolah Bidang Hubungan Masyarakat sesuai dengan hasil diskusi bersama pihak sekolah. Form alat ukur berisi penjelasan bahwa data yang diisi dalam form bersifat rahasia serta para siswa memiliki kebebasan untuk turut berpartisipasi ataupun tidak berpartisipasi dalam penelitian. Pengisian form memerlukan waktu 10-15 menit.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas (spiritualitas dan regulasi diri) terhadap variabel tergantung (kesejahteraan subjektif). Analisis data dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 20 for windows*.

Hasil

Hasil Uji Asumsi

Terdapat tiga hasil uji asumsi meliputi: 1) uji normalitas pada data residual, menunjukkan nilai signifikansi sebesar .886 ($p > .05$) yang berarti data bersifat normal; 2) uji multikolinearitas menunjukkan baik variabel spiritualitas maupun regulasi diri memiliki nilai Tolerance sebesar .821 ($> .10$) dan nilai VIF sebesar 1.218 (< 10) yang artinya tidak terjadi gejala multikolinearitas; dan 3) uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser, menunjukkan nilai p sebesar .565 ($p > .05$) untuk spiritualitas dan p sebesar .742 ($p > .05$) untuk regulasi diri yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel independen. Kriteria yang digunakan dalam uji multikolinearitas dan heteroskedastisitas mengacu kepada pendapat Mardiatmoko (2020).

Hasil Uji Hipotesis

Terdapat sejumlah hasil uji hipotesis. Pertama, hasil uji korelasi Pearson (Tabel 1).

Tabel 1
Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	p
Spiritualitas – Kesejahteraan Subjektif	.423	.000
Regulasi Diri – Kesejahteraan Subjektif	.466	.000
Spiritualitas – Regulasi Diri	.423	.000

Tabel 21
Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	18895.703	2	9447.851	77.793	.000 ^b
Residual	48700.871	401	121.449		
Total	67596.574	403			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan_Subjektif

b. Predictors: (Constant), Regulasi_Diri, Spiritualitas

Tabel 3
Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-21.371	3.950		-5.410	.000
1 Spiritualitas	.861	.147	.275	5.873	.000
Regulasi_Diri	1.328	.177	.350	7.488	.000

Tabel 1 menunjukkan hasil korelasi positif signifikan baik pada spiritualitas dengan kesejahteraan subjektif sebesar .423 ($p < .01$), regulasi diri dengan kesejahteraan subjektif sebesar .466 ($p < .01$), maupun spiritualitas dengan regulasi diri sebesar .423 ($p < .01$)

Kedua, hasil uji F simultan (Tabel 2). Berdasarkan tabel 2 didapati nilai $p < .05$ yang artinya spiritualitas dan regulasi diri secara simultan atau secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Selanjutnya, besaran pengaruh spiritualitas dan regulasi diri terhadap kesejahteraan subjektif secara simultan, menunjukkan nilai sebesar 28% diperoleh dari nilai *R Square* .280.

Ketiga, hasil uji T parsial (Tabel 3). Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($p < .05$), demikian pula regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($p < .05$).

Adapun untuk melihat seberapa besar pengaruh masing-masing variabel, dapat diketahui dengan menghitung nilai Sumbangan Efektif (SE) dan nilai Sumbangan Relatif (SR) pada tiap

variabel. Berikut adalah perhitungan nilai SE dan SR variabel spiritualitas dan regulasi diri.

Pertama, Sumbangan Efektif (SE). Sumbangan efektif merupakan ukuran sumbangan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dalam analisis regresi linear berganda yang dicari dengan perhitungan sebagai berikut:

$$SE = Beta \times koefisien\ korelasi \times 100\%$$

$$SE(x1) = .275 \times .423 \times 100\%$$

$$SE(x1) = 11.6\%$$

$$SE(x2) = .35 \times .466 \times 100\%$$

$$SE(x2) = 16.3\%$$

Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesejahteraan subjektif (16.3%) dibandingkan pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan subjektif (11.6%).

Kedua, Sumbangan Relatif (SR). Sumbangan relatif adalah ukuran yang menunjukkan besarnya sumbangan suatu variabel independen terhadap jumlah kuadrat regresinya yang didapatkan melalui perhitungan sebagai berikut:

$$SR = \frac{SE}{R\ Square} \times 100\%$$

$$SR(x1) = \frac{11.6}{28} \times 100\%$$

$$SR(x1) = 41.5\%$$

$$SR(x2) = \frac{16.3}{28} \times 100\%$$

$$SR(x2) = 58.3\%$$

Berdasarkan besarnya pengaruh spiritualitas dan regulasi diri terhadap kesejahteraan subjektif yakni 28%, regulasi diri memberikan sumbangan lebih besar (58.3%) dibandingkan spiritualitas (41.5%).

Diskusi

Berdasarkan hasil pengujian didapati bahwa spiritualitas dan regulasi diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, ketika terjadi peningkatan pada spiritualitas dan regulasi diri siswa, maka hal tersebut akan menyebabkan kesejahteraan subjektif siswa juga meningkat. Begitupun sebaliknya, penurunan spiritualitas dan regulasi diri akan menyebabkan tingkat kesejahteraan subjektif siswa menurun.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas dan regulasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif baik secara simultan maupun parsial. Jika dilihat dari pengaruh secara simultan, didapatkan bahwa spiritualitas dan regulasi diri secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 28% terhadap kesejahteraan subjektif. Adapun 72% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Penelitian ini juga menemukan bahwa secara parsial regulasi diri memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif yang lebih besar (16.3%) dibandingkan spiritualitas (11.6%).

Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif (Arung & Aditya, 2021; Dey dkk., 2019; Kor dkk., 2019; Villani dkk., 2019). Hal ini dapat terjadi karena seseorang dengan spiritualitas tinggi akan menyadari adanya

kekuatan yang lebih besar dan lebih berkuasa dibandingkan dirinya, yang mana bagi orang yang beragama sosok kekuatan ini adalah Tuhan. Orang dengan spiritualitas yang baik akan menilai hidupnya dengan lebih positif akibat adanya rasa percaya bahwa segala hal baik dan buruk tidak terlepas dari ketetapan dan kuasa Tuhan. Sebagaimana dikatakan Villani dkk. (2019), orang dengan spiritualitas tinggi cenderung memiliki evaluasi yang positif terhadap kehidupan, bahkan ketika individu sedang atau pernah berhadapan dengan keadaan negatif yang terjadi dalam kehidupannya. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Aglozo dkk. (2021) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara spiritualitas dengan afek positif dan kepuasan hidup, serta korelasi negatif antara spiritualitas dengan afek negatif. Sebagaimana telah dijelaskan, kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif ini merupakan dimensi-dimensi kesejahteraan subjektif. Memperkuat hasil penelitian sebelumnya, hasil penelitian Kor dkk. (2019) menunjukkan bahwa spiritualitas secara longitudinal berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif.

Sebagaimana pandemi Covid-19 yang tidak pernah diduga, hidup yang tidak selalu berjalan sesuai rencana kerap kali membuat individu tidak puas dengan kehidupannya. Namun lain halnya dengan individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik. Penelitian Cowlshaw dkk. (2013) menunjukkan bahwa spiritualitas dimediasi oleh *meaningfulness* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup. Dimensi spiritualitas yang dijabarkan Elkins dkk. (1988) juga menyebutkan bahwa orang dengan spiritualitas tinggi akan memiliki tujuan dan makna hidup karena adanya keyakinan bahwa hidup ini penuh dengan makna. Meskipun menemui kejadian tidak terduga ataupun belum mencapai tujuan yang diinginkan, orang dengan spiritualitas yang baik akan menemukan dan memberikan makna atas hal tersebut dengan percaya bahwa terdapat pelajaran yang bisa diambil dibaliknya. Adanya keyakinan dan pola pikir yang seperti ini akan membuat individu memberikan penilaian ke arah lebih baik atas apa yang telah terjadi dan menjadi lebih mudah merasa

puas akan hidupnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Esteban dkk. (2021) dan Kor dkk. (2019) bahwa individu dengan spiritualitas yang lebih tinggi memiliki tingkat kepuasan hidup dan perasaan positif lebih tinggi pula. Kepuasan hidup yang lebih tinggi ini mengindikasikan kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

Menurut hasil penelitian Loi dan Ng (2021) serta Perez (2022), spiritualitas berkorelasi positif dengan afek positif. Adapun penelitian Kim dan Seidlitz (2002) menunjukkan bahwa spiritualitas juga memiliki efek perbaikan langsung pada afek negatif dan menahan efek merugikan dari stres pada afek negatif. Lebih lanjut, Wiksuarini dkk. (2021) mengatakan bahwa spiritualitas merupakan salah satu mekanisme koping positif karena adanya kepercayaan terhadap Tuhan membuat individu lebih dapat menerima keadaan dan masalah yang dihadapi. Dalam Islam, konsep penerimaan ini dikenal dengan *ridha* yang dimaknai dengan sikap menerima apa yang dianugerahkan Allah Swt., juga termasuk penderitaan (Sari, 2019). Hal ini menjadikan individu dengan spiritualitas tinggi memiliki *coping stress* yang baik dan lebih resilien ketika menghadapi berbagai masalah dalam kehidupannya. Hal ini karena orang dengan spiritualitas baik cenderung tidak akan terganggu dan tidak terlalu berfokus atau pada masalah di hadapannya, tetapi ia justru memandang kesulitan sebagai bagian yang berguna dalam konteks kehidupan yang lebih luas (Kim & Seidlitz, 2002). Hasil penelitian McClintock dkk. (2019) menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menahan dampak buruk dari stres. Penelitian Yadav dkk. (2017) juga menunjukkan bahwa spiritualitas berkorelasi dengan tingkat stres yang rendah. Adapun stres berhubungan dengan kesejahteraan subjektif yang rendah, di mana stres ditemukan berkorelasi lebih kuat dengan afek negatif dan afek positif dibandingkan dengan kepuasan hidup (Ng & Diener, 2021).

Berbeda dengan hasil penelitian Soetikno dan Basaria (2014) yang menunjukkan tidak adanya korelasi antara regulasi diri dan kesejahteraan subjektif, penelitian ini justru menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara regulasi diri dan kesejahteraan subjektif siswa.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi diri menjadi variabel prediktor dari kesejahteraan subjektif siswa, yang mana penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh Gündoğan (2022) dan Oktafiani (2020) yang menemukan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh secara positif terhadap kesejahteraan subjektif.

Siswa merupakan kelompok yang rentan dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah akibat banyaknya tuntutan dan masalah baru yang muncul. Masalah-masalah itu muncul karena perubahan dalam diri siswa SMA di masa remaja. Regulasi diri memegang peran sangat penting dalam membantu siswa menghadapi hal-hal tersebut dan mengurangi perasaan tidak menyenangkan akibat ketidakmampuan menyelesaikan masalah (Nisfiannor & Rostiana, 2004). Hal ini dapat terjadi karena kemampuan regulasi diri mampu meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi perilaku manusia, memungkinkan orang menyesuaikan tindakan mereka dengan berbagai tuntutan sosial dan situasional yang sangat luas (Baumeister & Vohs, 2007). Penyesuaian tindakan agar dapat menyelesaikan masalah dengan kemampuan regulasi diri yang baik akan membuat seseorang memiliki kepuasan hidup yang lebih baik pula (Yang dkk., 2019). Sebagaimana penelitian Yang (2021) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara regulasi diri dan kepuasan hidup.

Regulasi diri banyak dikaitkan dengan proses pencapaian tujuan. Dalam Islam, manusia (termasuk yang berada pada usia remaja) diperintahkan untuk selalu membuat rencana agar dapat menentukan keadaan yang diinginkan di masa depan karena manusia telah diberkahi peluang oleh Allah untuk membuat keputusan, menentukan pilihan, melakukan pertimbangan, dan mengendalikan diri (Utari, 2021). Adapun Carver dan Scheier (1998) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses dinamis untuk menentukan tujuan dan kemudian mengambil tindakan untuk bergerak ke arah tujuan tersebut, sambil memantau kemajuan di sepanjang proses tersebut. Sebagai seorang siswa, salah satu tujuan yang dimiliki tentunya adalah mampu menjalani kehidupan di sekolah dengan baik. Regulasi diri

yang baik akan membantu siswa mencapai tujuan yang ia miliki. Penelitian Yan (2020) menunjukkan bahwa siswa yang melakukan pemantauan terhadap proses belajarnya sebagai bentuk regulasi diri yang baik memiliki pencapaian akademik yang lebih baik. Dengan demikian, regulasi yang efektif dapat meningkatkan peluang keberhasilan individu dalam mencapai tujuan yang ia miliki.

Semakin banyak individu mengalami pengalaman berhasil mencapai tujuan, maka hal itu akan membuat individu memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang semakin tinggi pula. Penelitian Sheldon dkk. (2015) menemukan bahwa pencapaian tujuan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Carver dan Scheier (1990) bahwa individu yang menghadapi tujuan yang tidak dapat dicapai, bersama dengan pengalaman kegagalan dan stagnasi kemajuan menuju pencapaian tujuan, dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan dan peningkatan tekanan psikologis. Oleh karena itu, regulasi diri dapat berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif individu.

Dalam hidup tentunya tidak semua keinginan bisa didapatkan karena dalam mencapai sebuah tujuan, individu tidak hanya memerlukan motivasi yang besar, tetapi juga sumber daya yang dapat mendukung pencapaian tujuan tersebut. Banyak kasus dimana individu dengan regulasi diri tinggi tidak dapat mencapai tujuan awal yang dimiliki. Dalam hal ini, Inzlicht dkk. (2021) lebih lanjut menjelaskan bahwa regulasi diri yang efektif tidak hanya sebatas mengejar tujuan dengan gigih, tetapi juga bagaimana melepaskan tujuan tersebut ketika sekiranya terlalu sulit untuk dicapai. Adapun dalam Islam, hal ini mirip dengan konsep *tawakkul* yang merupakan keyakinan akan kecukupan dari Allah yang melibatkan upaya positif dalam mencapai suatu tujuan yang disertai penerimaan tanpa syarat terhadap kehendak Allah (Gondal dkk., 2022). Jadi, ketika seseorang telah berusaha secara maksimal untuk mencapai suatu tujuan, meskipun ia tidak berhasil mencapai tujuan tersebut, ia akan merasa bahwa hasil yang didapatkan adalah hasil terbaik sesuai dengan ketetapan dari Allah, yang mana hal ini akan

membuat individu lebih puas dengan keadaan yang dimilikinya. Lebih lanjut, penelitian Gondal dkk. (2022) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *tawakkul* dan depresi.

Selama bergerak ke arah tujuan yang dimiliki, individu dengan regulasi diri baik akan terus memantau kemajuan dalam prosesnya. Oleh karena itu, bukan hal aneh apabila selama proses ini tujuan yang dimiliki dapat berubah menjadi tujuan yang lebih memungkinkan untuk diraih sebagai bentuk adaptasi dalam proses regulasi diri. Hal ini disebut sebagai *goal disengagement* (pelepasan tujuan) dan *goal reengagement* (pembaruan tujuan) (Wrosch & Scheier, 2019). Penelitian Wrosch dkk. (2003) juga menunjukkan bahwa *goal disengagement* dan *goal reengagement* berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif, dimana siswa yang melepaskan tujuan yang tidak dapat dicapai menunjukkan stres dan pikiran mengganggu yang lebih rendah. Sementara itu siswa yang mampu memperbarui tujuan memiliki tingkat lebih tinggi pada semua aspek kesejahteraan subjektif.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat dijadikan pertimbangan untuk diperbaiki oleh peneliti selanjutnya. Pertama, penelitian ini belum menyertakan faktor eksternal lain yang memiliki kemungkinan menjadi prediktor dari kesejahteraan subjektif siswa. Perlu studi lanjutan untuk menemukan faktor lain yang memberikan pengaruh penting terhadap kesejahteraan subjektif siswa.

Kedua, penelitian ini juga belum mempertimbangkan adanya variabel moderator yang dapat menjelaskan hubungan antara variabel spiritualitas dan regulasi diri dengan variabel kesejahteraan subjektif. Akan lebih baik lagi kalau hubungan antar variabel ditingkatkan menjadi model hubungan antar variabel.

Ketiga, meskipun responden dalam penelitian ini sudah memenuhi ukuran sampel minimal, tetapi peneliti hanya dapat mengambil sampel pada dua sekolah negeri di Kabupaten Kebumen, karena mempertimbangkan perizinan dari pihak sekolah serta Cabang Dinas Pendidikan Wilayah terkait. Mengingat cakupan sampel penelitian yang terbatas hanya pada siswa SMA negeri, peneliti selanjutnya diharapkan bisa

mencoba memilih responden penelitian dengan latar belakang lebih bervariasi, seperti sekolah swasta ataupun sekolah berbasis agama. Mengingat kebijakan antar sekolah yang berbeda-beda bisa menjadi kemungkinan penyebab perbedaan karakteristik siswa, lebih bervariasinya asal sekolah responden diharapkan dapat membuat hasil penelitian lebih mewakili kondisi di lapangan

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas dan regulasi diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Spiritualitas dan regulasi diri memungkinkan siswa dapat memiliki coping yang baik dan lebih mampu memaknai secara positif keadaan yang dilalui serta memperbesar peluang keberhasilan. Dengan demikian siswa dapat lebih banyak merasakan pengalaman positif dalam hidup yang memungkinkan mereka memiliki kesejahteraan subjektif lebih tinggi. Penelitian ini juga menegaskan bahwa regulasi diri menjadi prediktor kesejahteraan subjektif yang lebih kuat dibandingkan spiritualitas. Temuan ini diharapkan dapat mendorong pihak sekolah untuk menciptakan dan mengembangkan program yang dapat membantu meningkatkan spiritualitas dan regulasi diri siswa, sehingga siswa akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

Referensi

- Aglozo, E. Y., Akotia, C. S., Osei-Tutu, A., & Annor, F. (2021). Spirituality and subjective well-being among Ghanaian older adults: Optimism and meaning in life as mediators. *Aging and Mental Health, 25*(2), 306–315. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1697203>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi, 18*(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh spiritualitas terhadap subjective well being mahasiswa tingkat akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion, 1*(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Aryani, S. (2019). *Pengaruh temperance dan humanity terhadap subjective well-being karyawan* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Psikologi.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass 1, 1*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Calmeiro, L., Camacho, I., & de Matos, M. G. (2018). Life satisfaction in adolescents: The role of individual and social health assets. *The Spanish Journal of Psychology, 21*, E23. <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.24>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*(1), 19–35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Cowlshaw, S., Niele, S., Teshuva, K., Browning, C., & Kendig, H. A. L. (2013). Older adults' spirituality and life satisfaction: A longitudinal test of social support and sense of coherence as mediating mechanisms. *Aging & Society, 33*(7), 1243–1262. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000633>
- Dey, E. N. Y., Amponsah, B., & Wiafe-akenteng, C. B. (2019). Spirituality and subjective well-being of Ghanaian parents of children with special needs: The mediating role of resilience. *Journal of Health Psychology, 26*(9), 1377–1388. <https://doi.org/10.1177/1359105319873956>
- 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., 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/10.4324/9781003035312-41>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychol*,

- 4(1),
<https://doi.org/10.1525/collabra.115>.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505–519. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.759>
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5–18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
- Esteban, R. F. C., Turpo-Chaparro, J. E., Mamani-Benito, O., Torres, J. H., & Arenaza, F. S. (2021). Spirituality and religiousness as predictors of life satisfaction among Peruvian citizens during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06939>
- Fabricatore, A. N., Handal, P. J., & Fenzel, L. M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28(3), 221–228. <https://doi.org/10.1177/009164710002800305>
- Ferlitasari, R., Suhandi, & Rosana, E. (2020). Pengaruh media sosial instagram terhadap perilaku keagamaan remaja (Studi pada rohis di SMA Perintis 1 Bandar Lampung). *Sosio Religia: Jurnal Sosiologi Agama*, 1(2), 1–18.
- Gondal, M. U., Adil, A., & Niazi, S. (2022). Tawakkul mediates between religious orientation and depression among muslims. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 3(2), 26–45. <https://doi.org/10.32350/ccpr.32.02>
- Gündoğan, S. (2022). The mediator role of school burnout in the relationship between self-regulation and subjective well-being. *Journal of Innovative Research in Teacher*, 3(2), 62–75. <https://doi.org/10.29329/jirte.2022.464>
- Hodge, A. S., Alderson, C. J., Mosher, D. K., Davis, C. W., Hook, J. N., Tongeren, D. R. Van, Green, J. D., & Davis, D. E. (2020). Religion and spirituality, free will, and effective self-regulation. Dalam K. E. Vail & C. Routledge (eds.), *The science of religion, spirituality, and existentialism*, (pp. 103–117). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00009-3>
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annu Rev Psychol.*, 4(72), 319–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2023). *Data pokok pendidikan direktorat jenderal pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar dan pendidikan menengah*. <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/2/030500>
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>
- Kharuddin, A. F., Azid, N., Mustafa, Z., Kamari, M. N., Ku Ibrahim, K. F., & Kharuddin, D. (2020). Determination of sample size in early childcare centre (TASKA) service project in Malaysia: Classification and analytical approach. *Albukhary Social Business Journal*, 1(2), 104–112. <https://doi.org/10.55862/asbjv1i2a010>
- Kim, Y., & Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1377–1390. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00128-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00128-3)
- Koole, S. L., Mccullough, M. E., Kuhl, J., & Roelofsma, P. H. M. P. (2010). Why religion's burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 95–107. <https://doi.org/10.1177/1088868309351109>
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A., & Miller, L. (2019). A longitudinal study of spirituality, character strengths, subjective well-being, and prosociality in middle school adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00377>
- Light, A. E. (2018). Self-concept clarity, self-regulation, and psychological well-being. *Self-Concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications*, 177–193. https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_10

- Listian, S., & Alhamdu. (2016). Subjective well-being pada pasangan yang menikah melalui proses ta'aruf. *Jurnal Riset Aktual Psikologi (RAP)*, 7(1), 78–89. <https://doi.org/10.24036/rapun.v7i1.6610>
- Loi, N. M., & Ng, D. H. (2021). The relationship between gratitude, wellbeing, spirituality, and experiencing meaningful work. *Psych*, 3(2), 85–95. <https://doi.org/10.3390/psych3020009>
- Lun, V. M., & Bond, M. H. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 1–12. <https://doi.org/10.1037/a0033641>
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2021). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(4), 397–399. <https://doi.org/10.1177/0020764020961801>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Martínez-Martí, M. L., Theirs, C. I., Pascual, D., & Corradi, G. (2020). Character strengths predict an increase in mental health and subjective well-being over a one-month period during the covid-19 pandemic lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 584567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584567>
- McClintock, C. H., Worhunsky, P. D., Balodis, I. M., Sinha, R., Miller, L., & Potenza, M. N. (2019). How spirituality may mitigate against stress and related mental disorders: A review and preliminary neurobiological evidence. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 6(4), 253–262. <https://doi.org/10.1007/s40473-019-00195-0>
- Moreira, A. L., Yunes, M. Â. M., Nascimento, C. R. R., & Bedin, L. M. (2021). Children's subjective well-being, peer relationships and resilience: An integrative literature review. *Child Indicators Research*, 14(5), 1723–1742. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09843-y>
- Nashori, F., Diana, R. R., Zakie, F. M., & Khairunnisa, N. (2023). Character strength and happiness among environmental and educational volunteers in a collectivistic culture. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(1), 98–112. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i1.3214>
- Ng, W., & Diener, E. (2021). Stress's association with subjective well-being around the globe, and buffering by affluence and prosocial behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 17(6), 790–801. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940250>
- Nisfiannor, M., & Rostiana, T. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dan subjective well-being pada remaja akhir di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 74–93.
- Oktafiani, M. (2020). *Hubungan regulasi diri dengan subjective well being pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Riau.
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi pemaafan untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja korban kekerasan. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15523>
- Perez, J. A. (2022). The associations among gratitude, spirituality, and positive/negative affect: A test of mediation. *Academia Lasalliana Journal of Education and Humanities*, 3(1), 61–72.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (1st ed.). Oxford University Press.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2), 129–138. <https://doi.org/10.1046/j.0283-9318.2002.00118.x>
- Sari, D. (2019). Tasawuf Aa Gym: Studi pesan dakwah KH. Abdullah Gymnastiar. *Panangkaran: Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*, 3(2), 227–248. <https://doi.org/10.14421/panangkaran.2019.0302-06>
- Selwyn, J., & Grant, A. M. (2019). Self-regulation and solution-focused thinking mediate the relationship between self-insight and subjective well-being within a goal-focused context: An exploratory study. *Cogent*

- Psychology*, 6(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1695413>
- Sheldon, K. M., Jose, P. E., Kashdan, T. B., & Jarden, A. (2015). Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: Comparing 10 candidate personality strengths. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 575–585.
<https://doi.org/10.1177/0146167215573211>
- Soetikno, N., & Basaria, D. (2014, Februari 14). *Subjektive well-being dan regulasi diri remaja pelaku tindak kekerasan (Studi pada anak pidana di Lembaga Pemasyarakatan Anak Pria – Tangerang)*. Temu Ilmiah Nasional V, Asosiasi Psikologi Forensik Indonesia (APSIFOR), Bali.
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2019). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian SBMPTN tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 6(1), 123-126.
<http://dx.doi.org/10.29313/kedokteran.v0i0.20420>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahidah, F. A., & Farida, I. A. (2022). The impact of academic stress and spiritual intelligence on subjective well-being in students during the pandemic period. *KnE Social Sciences*, 7(1), 132–145.
<https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10207>
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudianta, W. (2019). Peranan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif di sekolah pada siswa pondok pesantren modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131–144.
<https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323>
- Utami, A. C. N., & Santoso, T. R. (2021). Pola asuh orang tua dan kenakalan remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 1–15.
<https://doi.org/10.24198/focus.v4i1.22831>
- Utari, R. (2021). Self regulation pada remaja dalam perspektif Islam (Cara pandang dalam perspektif psikologi dan agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya). *Bayani: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 43–51.
<https://doi.org/10.52496/bayaniv.1i.1pp43-51>
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies. *Chest*, 158(1), S65–S71.
<https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Warsah, I., & Imron, I. (2019). The discourse of spirituality versus religiosity in Islam. *Al-Albab*, 8(2), 225–236.
<https://doi.org/10.24260/alalbab.v8i2.1284>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (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.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wiksuarini, E., Haerani, B., & Amrullah, M. (2021). Spiritualitas dan depresi pada pasien kanker. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 9(2), 93–99.
<https://doi.org/10.37824/jkqh.v9i2.2021.265>
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2019). Adaptive self-regulation, subjective well-being, and physical health: The importance of goal adjustment capacities. *Advances in Motivation Science*, 199–238.
<https://doi.org/10.1016/BS.ADMS.2019.07.001>
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494–1508.
<https://doi.org/10.1177/0146167203256921>
- Yadav, R., Khanna, A., & Singh, D. (2017). Exploration of relationship between stress and spirituality characteristics of male and female engineering students: A comprehensive study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 388–399.
<https://doi.org/10.1007/s10943-015-0174-7>
- Yan, Z. (2020). Self-assessment in the process of self-regulated learning and its relationship with academic achievement. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 45(2), 224–238.
<https://doi.org/10.1080/02602938.2019.1629390>
- Yang, Z. (2021). Does procrastination always predict lower life satisfaction? A study on the moderation effect of self-regulation in China and the United Kingdom. *Frontiers in*

- Psychology*, 12, 690838.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690838>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596–614.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Yoshua, K. (2014). *Spiritualitas dan subjective well-being pada remaja akhir* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Kristen Satya Wacana.