

Gratitude Terhadap Subjective Well Being Dimoderasi Oleh Self-Esteem : Tinjauan Sistematis

Febrianti Isnaini¹, Fauza Afisha²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received June 5, 2024
Revised June 10, 2024
Accepted June 24, 2024

Kata Kunci :

Kesejahteraan subjektif
Kebersyukuran
Harga diri
Remaja
Dewasa muda

Keywords:

Subjective well-being
Gratitude
Self-esteem
Adolescents
Young adults

ABSTRAK

Subjective well-being merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap individu terlebih pada usia remaja hingga pada dewasa muda, *subjective well-being* mampu ditingkatkan dengan adanya *gratitude*. Selain *gratitude*, *self-esteem* juga kerap terbukti mampu meningkatkan *subjective well-being*. Tinjauan sistematis ini bertujuan menganalisis 13 jurnal terakreditasi mengenai hubungan *gratitude* terhadap *subjective well-being* yang dimoderasi oleh *self-esteem*. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki keterkaitan, dan beberapa riviur jurnal menyatakan *self-esteem* kerap menjadi variabel moderasi. Temuan ini memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan *gratitude* terhadap *subjective well-being* dan *self-esteem* sebagai variabel moderasi terlebih pada usia remaja hingga dewasa.

ABSTRACT

Subjective well-being is an important aspect that must be owned by every individual, especially at the age of adolescents to young adults, *subjective well-being* can be increased with *gratitude*. In addition to *gratitude*, *self-esteem* is also often proven to be able to increase *subjective well-being*. This systematic review aims to analyze 13 accredited journals regarding the relationship between *gratitude* and *subjective well-being* moderated by *self-esteem*. The results of a systematic review show that these three variables are interrelated, and several journal reviews state that *self-esteem* is often a moderating variable. These findings provide recommendations for conducting further research on the relationship of *gratitude* with *subjective well-being* and *self-esteem* as a moderating variable, especially in adolescents and adults.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Febrianti Isnaini

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang,
Malang, Indonesia
Email: febriantiisnaini@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Subjective well-being atau yang biasa dikenal sebagai kesejahteraan subjektif merupakan salah satu aspek penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu, hal ini pun di karenakan pada kesejahteraan subjektif ini mencakup kebahagiaan dan kepuasan hidup [1]. Diener, Lucas, dan Oishi [2] mendefinisikan *subjective well-being* sebagai sebuah evaluasi pada individu terkait kehidupannya, seperti penilaian padakognitif terhadap kepuasan hidupnya maupun penilaian pada afektif terkait emosinya. Oleh karenanya, kesejahteraan subjektif ini kerap dikaitkan dengan ketentraman, kebahagiaan dan kepuasan hidup [3].

Subjective well-being merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu termasuk remaja hingga dewasa, karena secara signifikan dapat meningkatkan empat area kehidupan yang telah diidentifikasi oleh Diener dan Ryan keempat area tersebut yaitu, pertama kesehatan dan panjang umur individu yang merasa bahagia dan puas dengan hidupnya cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah, kebiasaan hidup yang lebih sehat serta daya tahan fisik yang lebih baik. Kedua pekerjaan dan pendapatan, orang yang merasa bahagia dengan pekerjaan mereka cenderung memiliki produktivitas yang lebih tinggi, tingkat kepuasan kerja yang lebih baik serta peluang penghasilan yang lebih besar. Ketiga hubungan dan sosial individu dengan *subjective well-being* yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dengan orang lain termasuk keluarga, pertemanan serta jaringan sosial yang kuat. Keempat manfaat bagi lingkungan masyarakat, individu yang merasa bahagia dan puas dengan hidupnya cenderung lebih proaktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial, membantu orang lain dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat [4].

Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *subjective well-being*. Hal ini didapat dari hasil *literature review* yang dilakukan oleh Lharasati Dewi & Naila Nasywa yang menyebutkan bahwa *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek psikologis seperti *gratitude*, *self-esteem*, dukungan social, *personality*, *forgiveness*, spiritualitas [5]. Aspek kebersyukuran atau *gratitude* dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sapmaz, Yildirim, Topcuoglo, Nalbant, dan Sizir yang menemukan adanya pengaruh pengaruh antara *subjective well-being* terhadap kebersyukuran pada 443 mahasiswanya yang terdiri dari 321 perempuan dan 110 laki-laki. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pamuji & Hartanti [6] menemukan bahwa *gratitude intervention* mampu meningkatkan *subjective well-being* pada Lansia [7].

Gratitude sendiri didefinisikan sebagai sebuah rasa terima kasih, berbahagia dan bersyukur yang dimiliki oleh individu [8]. Faktor-faktor dari *gratitude* menurut McCullough, Emmons, dan Tsang yaitu, faktor *positive affective trait and well-being* dimana individu yang merasa mendapatkan bantuan dari orang lain, merasa dikuatkan, dipercaya, dan dihargai, maka dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan persepsi adanya dukungan sosial terhadap diri mereka [9]. Faktor ini berhubungan dengan aspek emosi positif dan kesejahteraan individu. Faktor *prosocial trait* menunjukkan bahwa bersyukur dianggap sebagai sikap afektif yang bersifat prososial. Rasa bersyukur menjadi respons terhadap orang lain yang memberikan kontribusi pada kesejahteraan individu. Rasa bersyukur ini memotivasi munculnya perilaku prososial, sehingga individu terdorong untuk berbuat baik kepada orang lain. Faktor spiritual trait menunjukkan bahwa individu yang berterima kasih menyadari adanya kekuatan yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi pada kesejahteraan mereka secara umum. Faktor ini melibatkan dimensi spiritual atau keagamaan dalam pengalaman rasa bersyukur.

Kesimpulannya, faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi pengembangan rasa bersyukur seseorang. Rasa bersyukur tidak hanya berdampak pada individu secara emosional dan sosial, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual. Dengan adanya faktor-faktor ini dapat membantu dalam memperkuat rasa bersyukur dan meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

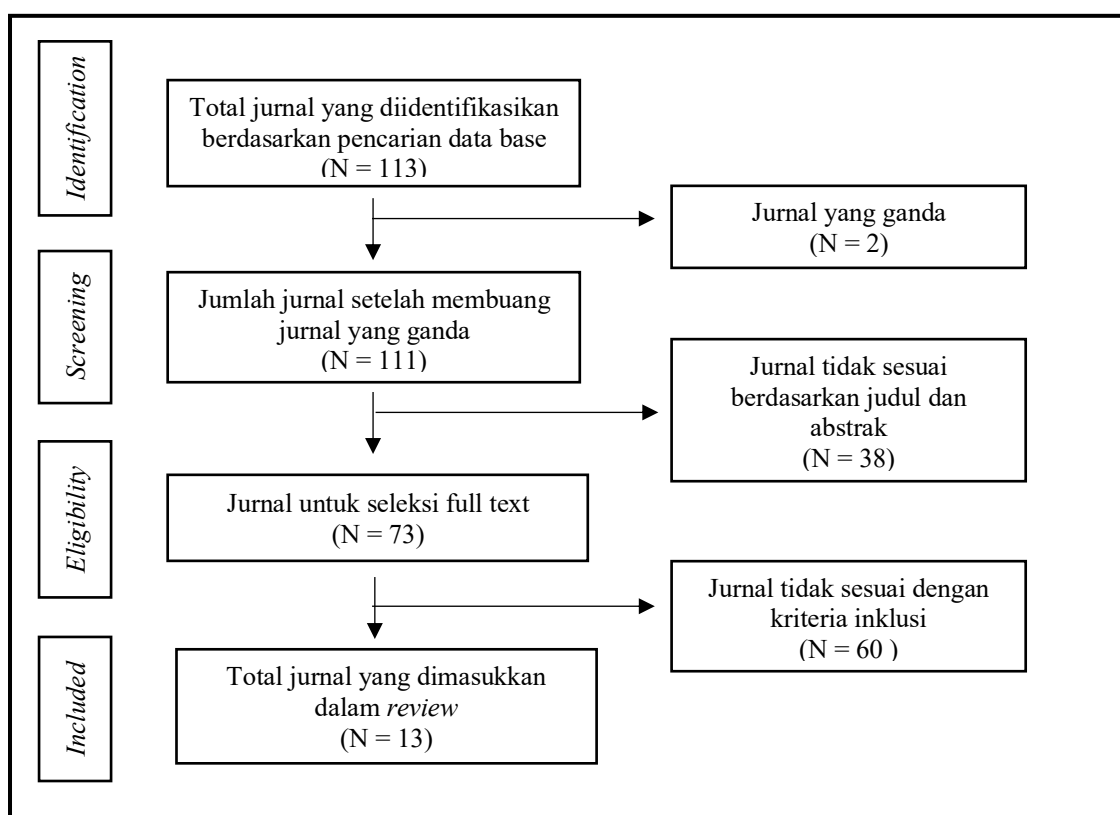
Selain pada aspek *gratitude*, *subjective well-being* juga dapat diraih dengan adanya *self-esteem*. Aulia mengemukakan bahwa *self-esteem* didasarkan pada bagaimana perasaan individu ketika berbicara atau menilai tentang diri sendiri, berdasarkan hasil penelitiannya ditemukan bahwa terdapat koefisien korelasi antara *self-esteem* dan *subjective well-being* yang menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kedua variabel tersebut. Hubungan ini berlaku baik untuk kontribusi *self-esteem* terhadap *subjective well-being* maupun sebaliknya, yakni kontribusi *subjective well-being* terhadap *self-esteem*. *Self-esteem* rendah dapat ditingkatkan dengan pelatihan *gratitude* pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridwan & Widyastuti ditemukan bahwa pelatihan *gratitude* secara efektif dapat meningkatkan *self-esteem* atau harga diri [10]. Hal ini dikarenakan *gratitude* menghasilkan pengalaman emosional, memori, dan kognitif yang positif bagi seseorang, sehingga individu dapat melakukan evaluasi diri yang positif dalam kehidupan mereka [11].

Berdasarkan latar belakang yang paparkan, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* mencakup kebahagiaan dan kepuasan hidup, dan merupakan aspek penting yang diinginkan oleh setiap individu serta dapat memberikan manfaat dalam empat area kehidupan, yaitu kesehatan dan panjang umur, pekerjaan dan pendapatan, hubungan dan sosial, serta manfaat bagi lingkungan masyarakat. Faktor-faktor seperti *gratitude* dan *self-esteem* dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Tujuan dari sistematik ini untuk mengetahui mengidentifikasi *self-esteem* sebagai variabel moderasi pada hubungan *gratitude* dan *subjective well-being*. Penelitian tinjauan sistematik ini pun diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang psikologis terutama pada variabel *self-esteem*, *gratitude* dan *subjective well-being* serta memberikan informasi mengenai *self-esteem* yang mampu meningkatkan *subjective well-being* individu. Sehingga penulis berharap tinjauan sistematik ini dapat bermanfaat bagi semua individu bahkan orang yang ahli di bidangnya dalam mengatasi permasalahan tersebut.

2. METODE

Ada beberapa langkah dalam melakukan tinjauan sistematik, termasuk merencanakan review (mengidentifikasi manfaat dan mengembangkan), melakukan review (pencarian jurnal, seleksi jurnal primer, menilai kualitas jurnal, ekstraksi dan sintesis data), serta melakukan pelaporan [12]. Penulis (FA) memulai perencanaan review dengan membuat pertanyaan penelitian menggunakan formulasi SPIDER (Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type). Pertanyaan penelitian dalam review ini adalah apakah *self-esteem* mampu menjadi variabel moderasi pada hubungan *gratitude* dan *subjective well-being*?. Selanjutnya, penulis (FI dan FA) menentukan istilah pencarian dan mendesain protokol pencarian. Istilah pencarian diambil dari pertanyaan penelitian dan diperluas untuk membuat daftar kata pencarian yang komprehensif. Kata-kata pencarian yang digunakan adalah *gratitude*, *subjective well-being*, *self-esteem*, dan *moderating self-esteem*. Kata-kata pencarian ini digunakan untuk mencari artikel pada database Google Scholar, Sagepub, ResearchGate, Taylor & Francis Online, Elsevier, Scopus, Publish or Perish, Science Direct, dan Wiley Online

Library. Selanjutnya, semua jurnal dicek duplikasi oleh penulis (FI) menggunakan Rayyan. Penulis (FI dan FA) menyaring semua jurnal yang telah lolos cek duplikasi berdasarkan judul dan abstrak. Jurnal yang lolos penyaringan judul dan abstrak kemudian dianalisis berdasarkan versi lengkap jurnal tersebut. Dari 113 jurnal yang ditemukan, diperoleh 13 jurnal yang membahas hubungan gratitude dengan subjective well-being yang menggunakan self-esteem sebagai variabel moderasi. Grafik alur seleksi jurnal dapat dilihat pada Gambar 1. Penulis menetapkan batasan dalam review ini yaitu: (1) jurnal membahas hubungan gratitude dan subjective well-being, hubungan subjective well-being dengan self-esteem, dan self-esteem sebagai variabel moderasi, (2) subjek berusia minimal 14 tahun (pre-adolescents), (3) jurnal dipublikasikan dalam bahasa Inggris (SCOPUS) dan bahasa Indonesia (SINTA), dan (4) penelitian dilakukan antara tahun 2018 hingga 2023. Jurnal yang tidak dimasukkan dalam kriteria adalah: (1) ditulis dalam bahasa selain bahasa Inggris dan Indonesia.



Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjective Well-Being kerap didefinisikan sebagai perasaan sehat yang dirasakan oleh individu baik secara pikiran maupun perasaan. Ditambahkan oleh He, et al yang mengemukakan bahwa kesejahteraan subjektif (SWB) kerap dikaitkan pada evaluasi keseluruhan terhadap kualitas hidup yang dialami oleh individu sesuai dengan standar yang mereka miliki sendiri [13]. Oleh sebab itu *subjective well-being* perlu dimiliki oleh setiap individu terlebih pada remaja hingga dewasa awal. Hal ini dikarenakan remaja hingga dewasa awal merupakan masa dimana individu melakukan pencarian peran baru dari diri mereka dapat membantu mereka menemukan identitas seksual, sosial, dan profesional yang mereka miliki,

dan kemudian mereka akan mencoba untuk mengklarifikasi nilai, keyakinan, dan arah hidup mereka [14].

Subjective well-being memiliki 3 komponen yang cukup berbeda, yaitu : *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect* [15]. Hal ini didapat dari evaluasi kognitif yang dilakukan oleh individu. Diener, Lucas, et al. mendefinisikan *life satisfaction* sebagai sebuah penilaian keseluruhan pada individu terhadap kualitas hidup mereka yang cenderung melibatkan evaluasi subjektif terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, kesehatan, dan pencapaian pribadi, sedangkan *positive affect* merupakan pengalaman emosi positif, seperti kegembiraan, sukacita, dan kepuasan dan *negative affect* diartikan sebagai pengalaman emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, dan ketegangan. Hal ini mengartikan bahwa jika individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, dapat ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, dimana individu memiliki kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang tinggi serta evaluasi afektif dimana tingginya afek positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*) yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Dengan begitu, jika individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, artinya individu cenderung mampu mengatur emosi serta menghadapi masalah dengan baik. Sedangkan jika individu memiliki tingkat *subjective-well-being* yang rendah, individu akan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, memiliki banyak perasaan negatif yang kemudian dapat menimbulkan kemarahan, kecemasan bahkan bisa berisiko mengalami depresi.

Terdapat beberapa aspek yang ditemukan memiliki hubungan yang signifikan pada *subjective well-being*. Pada review ini, penulis membahas dua variabel yaitu *gratitude* dan *self-esteem*. Selain itu penulis mendapatkan ketiga komponen dari *subjective well-being* yang telah disebutkan diatas dan terdapat beberapa tambahan komponen yang ditemukan antara lain, *Hope* dan *Recent Emotional Experiences*.

Tabel 1. Daftar Variabel *Gratitude* yang berkorelasi dengan *Subjective Well-Being*

No	Penulis	Subjek	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well-Being</i>
1	Kong, F., et al (2020)	1445 Chinese Adolescents	Appreciation of Goodness, Recognition of the Source Goodness, Acknowledgement of Intention, Sense of Moral Obligation, Desire to Reciprocate, dan Positive Affect	Life Satisfaction, Positive Experiences, Negative Experiences
2	Yoo, J (2020)	761 Mahasiswa	Grateful, Thankful, and Appreciative (GAC) dan Appreciation of Goodness, Recognition of the Source Goodness, Acknowledgement of Intention, Sense of Moral Obligation, Desire to Reciprocate, dan Positive Affect	General Life Satisfaction, Hope, dan Recent Emotional Experience
3	Lestari, Y (2021)	300 Remaja Muslim	Mengenal Nikmat, Menerima Nikmat, dan Memuji Allah atas Nikmat	Life Satisfaction, Positive Experiences,

				Negative Experiences
4	Yang, K., et al (2020)	494 Remaja	Appreciation of Goodness, Recognition of the Source Goodness, Acknowledgement of Intention, Sense of Moral Obligation, Desire to Reciprocate, dan Positive Affect	Life Satisfaction, Positive Experiences, Negative Experiences

Tabel 1. menunjukkan terdapat beberapa aspek dari *gratitude* yang mempengaruhi terjadinya *subjective well-being* pada individu, sebanyak tiga dari 4 jurnal penelitian yang telah dianalisa menunjukkan *Appreciation of Goodness, Recognition of the Source Goodness, Acknowledgement of Intention, Sense of Moral Obligation, Desire to Reciprocate*, dan *Positive Affect* memiliki hubungan terhadap *subjective well-being*. Pada satu jurnal lainnya lagi mengatakan bahwa aspek *gratitude* yaitu mengenal Nikmat, menerima Nikmat, dan memuji Allah atas Nikmat memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*. Selain itu juga terdapat satu jurnal yang mengukur menggunakan 2 alat ukur *gratitude* yang salah satunya mengungkapkan aspek *Grateful, Thankful, and Appreciative* memiliki hubungan dengan *subjective well-being* [16].

Aspek-aspek *gratitude* pun tidak terbukti memiliki hubungan yang positif kepada setiap komponen *subjective well-being*. Hal ini dikarenakan pada komponen *subjective well-being* terdapat komponen yang negative yaitu *negative affect*. Dari jurnal yang telah kami analisa dan review diatas menyatakan bahwa *Appreciation of Goodness, Recognition of the Source Goodness, Acknowledgement of Intention, Sense of Moral Obligation, Desire to Reciprocate*, dan *Positive Affect* memiliki hubungan positif pada aspek *Life satisfaction, Positif Affect* dan *Hope*, namun memiliki hubungan yang negatif terhadap *negative affect*. Sedangkan pada jurnal lainnya yang menggunakan aspek regiliusitas pada variabel *gratitude* yang dimana ditemukannya hubungan yang positif pada variabel *gratitude* terhadap *subjective well-being* [17].

Selain *gratitude*, *subjective well-being* juga dapat dipengaruhi atau berkorelasi dengan self-esteem. Dewi & Nasywa menyatakan bahwa self-esteem dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Hal ini juga didukung oleh penelitian Li, Lan, dan Ju pada 542 siswa yang terdiri dari 217 laki-laki dan 325 perempuan dengan rentang usia 17-24 tahun, yang menunjukkan bahwa self-esteem memberikan pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* [18]. Chaplin mendefinisikan self-esteem atau harga diri sebagai penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu [19]. Rosenberg (1965) mendefinisikan self-esteem sebagai evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri baik dalam cara positif maupun negatif [20].

Terdapat beberapa aspek dari *self-esteem*, antara lain ; *Performance Self-Esteem, Social Self-Esteem, Physical Self-Esteem, Power, Significance, Virtue*, dan *Competence*. Pada review ini, penulis hanya menemukan 3 aspek dari 7 aspek yang disebutkan diatas.

Tabel 2. Daftar Variabel Subjective Well-Being dan Self-Esteem

No	Penulis	Subjek	Subjective Well-Being	Self-Esteem
1	Katsantonis, I., McLellan, R., & Marquez, J (2022)	11.231 Pre-Adolescents	Life Satisfaction (With schoolwork, appreance, school, family, friends)	Performance Esteem, Social Esteem, Physical Self-Esteem
2	Villanueva, L., Prado-Gascó, V., & Montoya-Castilla, I (2020)	381 Remaja Awal	Life Satisfaction	Performance Esteem, Social Esteem, Physical Self-Esteem

Tabel 2. menunjukkan kedua jurnal menyebutkan aspek *Performance Self-Esteem*, *Social Self-Esteem*, *Physical Self-Esteem* dari *Self-esteem* memiliki korelasi dengan *Subjective Well-Being*.

Subjective Well Being pada remaja menunjukkan stabilitas temporal yang cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja sangat puas dengan kehidupannya pada usia 11 tahun dnamun sangat tidak puas pada usia 14 tahun [21]. Katsantosis, et al menambahkan bahwa pada usia 11 tahun SWB awalnya terbukti dapat memprediksi *self-esteem*, namun kemudian tidak mampu memprediksi pada remaja ketika usia 14 tahun. Hal ini diperkirakan karena adanya lintas budaya yang berbeda pula.

Sejalan pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Villanueva, et al menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* mampu berkontribusi terhadap kepuasan hidup pada *pre-adolescents* yang dirasakan secara bersamaan dengan kecerdasan emosional, stress yang juga mampu berkontribusi terhadap keluhan somatic juga kepuasan hidup [22].

Tabel 3. Daftar Hubungan *Gratitude*, *Subjective Well-Being*, *Self-Esteem*

No	Penulis	Subjek	Gratitude	Subjective Well-Being	Self-Esteem
1	Yudirim, M., et al. (2019)	300 Partisipan (18 – 50 tahun)	Acceptance, Non-Entitlement, Appreciation	Life Satisfation, Positive Emotions, Negative Emotions	Self Competence, Self-Worth, Self Acceptance
2	Iqbal, N & Dar, K. (2022)	385 Remaja	Gratitude Intervention	Life Satisfation, Positive Experiences, Negative Experiences	Self-esteem (Sorensen, 2006)

Tabel 3. menunjukkan kedua jurnal yang menyebutkan hubungan antar *gratitude*, *subjective well-being* dan *self-esteem*. Kedua jurnal menemukan adanya hubungan diantara ketiga variabel tersebut.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yudirim, et al menemukan bahwa *gratitude* terbukti berkorelasi positif dengan *self-esteem*, *life satisfaction*, dan *positive experience*, sedangkan *gratitude* berkorelasi negatif dengan *negative experience*. *Self-esteem* juga berkorelasi positif dengan *life satisfaction* dan *positive experience*, sedangkan berkorelasi negatif dengan *negative experience*. Hasil untuk efek mediasi *self-esteem* pada hubungan antara *gratitude* dan *life satisfaction* menunjukkan bahwa harga diri memberikan efek mediasi yang mengartikan bahwa *self-esteem* dapat memberikan peran tidak langsung yang signifikan dalam meningkatkan efek positif *gratitude* pada *subjective well-being*. Temuan ini juga sejalan dengan temuan penelitian

lalu yang ditemukan *self-esteem* bertindak sebagai sebuah mediator antara disposisi *gratitude* dan beberapa indeks *well-being* pada mahasiswa sarjana di Cina .

Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Iqbal & Dar menemukan bahwa *self-esteem* pada *pre-intervention* memoderasi hubungan pada jenis latihan terhadap *life satisfaction*, pengalaman positif, dan pengalaman negative yang merupakan aspek dari *subjective well-being* pada *post intervention* dan juga *follow up*. Dimana *Intervention* yang diberikan pada subjek penelitian ini merupakan bentuk dari *gratitude intervention*. Hal ini pun sejalan dengan penelitian lainnya yang menemukan bahwa mempraktikkan *gratitude intervention* ditemukan mampu meningkatkan kepuasan hidup dan pengaruh positif pada individu.

Tabel 4. Daftar Variabel *Self-Esteem* sebagai Variabel Moderasi

No	Penulis	Subjek	<i>Self-Esteem</i>	Variabel yang di Moderasi
1	Hong, Y (2020)	1685 Mahasiswa China	Self Competence, Self Liking	Perceived Control dan Life Satisfaction
2	Wang, D., Gan, L., & Wang, C. (2021)	1083 Chinese Adolescents and Young Adults	Self-Affirmation, Self-Denial	Growth Mindset dan Reasoning Ability
3	Jaaffar., et al (2019)	383 Mahasiswa	Self-Esteem, Self-Acceptance	Self Efficacy dan Self Confidence
4	Fazaldad, G., Iqbal, S., & Hassan, B (2020)	200 Mahasiswa	Self Competence, Self Liking	Jealousy dan Subjective Happiness
5	Kaletka, K & Mróz, J (2023)	209 Partisipan	Self Competence, Self Liking	Life Satisfaction, Positive Affect, Negative Affect, Energy Level, Psychological Well-Being

Tabel 4. menunjukkan beberapa jurnal yang ditemukan hubungan dua variabel yang dimoderasi oleh *self-esteem*. 4 dari lima jurnal menunjukkan *self-esteem* dibuktikan mampu menjadi moderator sedangkan satu jurnal lainnya melihat *self-esteem* sebagai variabel moderasi juga mediasi.

Self-esteem ditemukan mampu menjadi variabel moderasi pada hubungan *perceived control* dan *life satisfaction*. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa *perceived control* memiliki hubungan yang positif dengan *life satisfaction* dan *self-esteem*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wang, et al menemukan bahwa *self-esteem* berkorelasi secara positif pada *growth mindset* dan *reasoning ability*. *Self-esteem* ditemukan mampu memoderasi hubungan antara *growth mindset* dan *reasoning ability*. Secara khusus, *self-esteem* memperkuat efek positif *growth mindset* pada *reasoning ability*. Secara keseluruhan, hal ini menunjukkan bahwa *growth mindset* menguntungkan *reasoning ability* pada remaja dan dewasa muda China, dan *self-esteem* dapat meningkatkan efek positif ini.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa *self-esteem* berhubungan positif dengan kepercayaan diri dan juga mengungkapkan bahwa *self-esteem* terbukti memoderasi hubungan antara *self-efficacy* dan *self-confidence* ke arah yang negatif. Hubungan antara *self-efficacy* dan *self confidence* mahasiswa yang telah mengikuti program WIL menjadi lebih lemah ketika tingkat *self-esteem* tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fazaldad, G., Iqbal, S., & Hassan, B yaitu terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dan *subjective happiness* di

kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini konsisten dengan hubungan yang diharapkan dan menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *subjective happiness* secara signifikan berhubungan positif satu sama lain. Selain itu hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *jealousy* berhubungan negatif dengan *subjective happiness* dan *self-esteem*. Peran *self-esteem* pun ditetapkan sebagai moderator dalam hubungan antara *jealousy* dan *subjective happiness* di kalangan mahasiswa. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Kaleta, K & Mróz, J menyatakan bahwa *self-esteem* dikonfirmasi sebagai mediator dalam hubungan antara tiga dimensi *posttraumatic* dan *subjective well-being*, namun tidak mampu menjadi moderator pada hubungan tersebut.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan jurnal yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dari *gratitude* yaitu *Appreciation of Goodness*, *Recognition of the Source Goodness*, *Acknowledgement of Intention*, *Sense of Moral Obligation*, *Desire to Reciprocate*, *Positive Affect*, ditemukan memiliki hubungan positif pada aspek *Life satisfaction*, *Positif Affect* dan *Hope* yang merupakan aspek dari *subjective well-being*, namun memiliki hubungan yang negatif terhadap *negative affect*. Selain itu beberapa aspek dari *self-esteem* yaitu *Performance Self-Esteem*, *Social Self-Esteem*, *Physical Self-Esteem* dari *Self-esteem* terbukti memiliki korelasi dengan *Subjective Well-Being*. Pada ketiga variabel tersebut ditemukan *self-esteem* mampu bertindak sebagai sebuah mediator dan moderator pada hubungan *gratitude/gratitude intervention* terhadap *subjective well-being*.

Pada variabel *self-esteem* juga terbukti mampu menjadi moderasi pada beberapa hubungan variabel, antara lain pada hubungan *Perceived Control* dengan *Life Satisfaction*, hubungan *Growth Mindset* dengan *Reasoning Ability*, hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Confidence*, serta hubungan pada *Jealousy* dengan *Subjective Happiness*. Sedangkan dalam hubungan tiga dimensi *posttraumatic* dengan *subjective well-being*, *self-esteem* berperan sebagai mediasi.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* diperkirakan mampu menjadi variabel moderasi pada hubungan *gratitude* dan *subjective well-being*, yang dimana diharapkan mampu menjadi variabel yang memperkuat hubungan kedua variabel tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil rivi jurnal diatas yang mengemukakan hubungan *gratitude* dan *subjective well-being* memiliki ketidak konsistenan hasil penelitian. Selain itu juga variabel *self-esteem* kerap terbukti mampu berperan menjadi variabel moderasi.

Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk memiliki *subjective well-being* yang dapat ditingkatkan dengan *gratitude* dan juga *self-esteem*. Melalui pendekatan yang holistik dan memperhatikan aspek kebersyukuran dan *self-esteem* mampu mendorong kesejahteraan mereka dalam menghadapi perubahan hidup yang kompleks ini terlebih pada remaja hingga dewasa muda. Temuan dalam tinjauan sistematik ini dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan penelitian terkait hubungan *gratitude* terhadap *subjective well-being* yang dimoderasi oleh *self-esteem*. Selain itu juga, hasil tinjauan ini memberikan rekomendasi bagi peneliti, pengambil kebijakan hingga praktisi di Indonesia untuk melakukan penelitian kuantitatif maupun metode penelitian lainnya terkait variabel diatas.

REFERENSI

- [1] Sativa, A.R., & Helmi, A.F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Wacana*, 5(2). 1-12.
- [2] Diener, E., Ryan, K. (2008). *Subjective well-being : A general overview. South African Journal of Psychology*.
- [3] Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York [N.Y.]: Oxford University Press.
- [4] Diener, E., & Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living (pp. 90–117). *Happiness: Transforming the Development Landscape*.
- [5] Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- [6] Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- [7] Pamuji, S. S., & Hartanti, H. (2021). Pengaruh Gratitude Intervention Terhadap Subjective Well-Being Pada Lansia: Sebuah Kajian Life History. *RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 6(2), 167-171.
- [8] Boleyn-Fitzgerald, P. (2016). Gratitude toward things. In *Perspectives on Gratitude: An interdisciplinary approach*. <https://doi.org/10.4324/9781315736891>.
- [9] Lin, C. C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85, 145–148.
- [10] Ridwan, O. A., & Widyastuti, N. F. (2021). Efektivitas Pelatihan Gratitude dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Perempuan yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2).
- [11] Salsabila, S. M., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kualitas pertemanan dan self disclosure dengan subjective well-being pada remaja putri kelas xii di SMA Negeri 'X' Kota Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 71-82.
- [12] Kitchenham, B. (2004). Procedures for performing systematic reviews. Keele, UK, Keele Univ, 33.
- [13] He F, Guan H, Kong Y, et al. (2014). Some individual differences influencing the propensity to happiness: Insights from behavioral economics. *Social Indicators Research* 119: 897–908.
- [14] Holopainen, L., Waltzer, K., Hoang, N., & Lappalainen, K. (2020). The Relationship between Students' Self-esteem, Schoolwork Difficulties and Subjective School Well-being in Finnish Upper-secondary Education. *International Journal of Educational Research*, 104: 1-12.
- [15] Puente-Díaz, R., & Cavazos-Arroyo, J. (2019). Influence of gratitude and materialism on two different conceptualizations of subjective well-being. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-9.
- [16] Yoo, J. (2020). Gratitude and subjective well-being among Koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8467.
- [17] Lestari, Y. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, 17 (1).
- [18] Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(8), 1243– 1254. Doi:10.2224/sbp.2015.43.8.1243.
- [19] Chaplin. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- [20] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- [21] Katsantonis, I., McLellan, R., & Marquez, J. (2022). Development of subjective well-being and its relationship with self-esteem in early adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 41:157–171. DOI: 10.1111/bjdp.12436
- [22] Villanueva, L., Prado-Gascó, V., & Montoya-Castilla, I. (2022). Longitudinal analysis of subjective well-being in preadolescents: The role of emotional intelligence, self-esteem and perceived stress. *Journal of health psychology*, 27(2), 278-291.