

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA**



Oleh:

MUHAMMAD WIBISONO

HEPI WAHYUNINGSIH

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2017

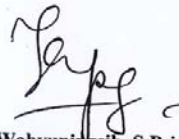
NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA**

Telah disetujui pada tanggal

04 DEC 2017

Dosen Pembimbing



(Dr. Hesti Wahyuningsih, S.Psi., M.Si)

THE RELATIONSHIP GRATITUDE WITH SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENT

Muhammad Wibisono

Hepi Wahyuningsih

INTISARI

This purpose of this study is to find out the correlation between Gratitude and Subjective Well-Being among University student. The study used 179 sampel. All of the sampel must be a moslem University student in Indonesia. The scale used in this research is the Gratitude Scale that created by the writer, based on Munajjid(2006)and two others scale to measure Subjective Well-Being PANAS(*Positive Affect and Negatif Affect Scale*) & SWLS (*Statification with Life Scale*). The data analysis was being done with correlational analysis using SPSS 22.0. the results showed that there is significant correlation Gratitude and Subjective Well-Being among University Student ($r = 0.371$, $p = 0.000$; $p < 0.05$).

Keywords: Gratitude, Subjective Well-Being, University Student

Pengantar

Kesejahteraan subjektif merupakan persepsi seseorang serta hasil evaluasinya terhadap afeksi diri sendiri yang termasuk didalamnya reaksi terhadap suatu hal sebagai hasil pemikiran terhadap kepuasan dan kebahagiaan (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Kesejahteraan subjektif juga dapat diartikan sebagai pandangan subjektif seseorang terhadap evaluasi dalam hidup mereka, yang terdiri dari evaluasi kognitif maupun evaluasi afektif (Ariati, 2010). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif secara menyeluruh dalam kehidupan manusia yang meliputi evaluasi kognitif dan afeksi dominan yang dirasakan dalam hidup seseorang.

Diener (1999) menjelaskan bahwa terdapat 2 aspek yang menjelaskan tentang kesejahteraan subjektif yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Evaluasi kognitif yang dilakukan seseorang meliputi bagaimana seseorang merasakan kepuasan dalam hidup mereka, sedangkan evaluasi yang bersifat afektif ialah seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan negatif. Hasil evaluasi tersebut menggambarkan seberapa besar kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh manusia, karena semakin baik seseorang memberikan penilaian pada hidup mereka dan emosi positif yang lebih banyak mereka rasakan dibanding emosi negatif, maka mereka akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih besar. Oleh karena itu sangat penting mengukur kedua aspek dalam kesejahteraan subjektif

untuk mengetahui gambaran secara menyeluruh tentang tingkat kesejahteraan subjektif dalam diri manusia.

Kesejahteraan subjektif memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Myers (Leontopoulou & Triliva, 2012) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi diketahui memiliki kesehatan yang lebih baik dibanding mereka yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Kesejahteraan subjektif yang tinggi juga dapat membuat seseorang memiliki ketahanan terhadap stress dan depresi, memiliki lebih banyak alternatif penyelesaian masalah (Frish dalam Park, 2004), memiliki motivasi untuk belajar yang tinggi, dan memiliki kepuasan terhadap sekolah (Eryilmaz, 2011). Berdasarkan gambaran tersebut, dapat kita simpulkan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan manusia.

Kesejahteraan subjektif menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap manusia termasuk pada diri seorang mahasiswa. Istilah mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti sebagai orang yang belajar pada perguruan tinggi dan dalam Undang-Undang nomer 12 tahun 2012, mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa saat ini hidup pada era globalisasi yang membuat mahasiswa memiliki tantangan yang besar dalam hidup mereka. Leontopoulou (Leontopoulou & Triliva, 2012) menggambarkan transisi yang siswa dari sekolah menuju perguruan tinggi dapat menimbulkan dampak negatif seperti masalah akademik, emosi, dan psikologis. Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh penelitian Fachrudin (2011) bahwa mahasiswa terdampak oleh era globalisasi itu munculnya kenakalan remaja, narkoba,

penyimpangan seksual, serta munculnya penyimpangan penyakit kejiwaan seperti stres, depresi, kecemasan dan hal negatif lainnya. Hal-hal seperti masalah emosi dan perilaku maladaptif ini dapat menggambarkan rendahnya kesejahteraan subjektif dalam diri seorang mahasiswa.

Berdasarkan sebuah penelitian tentang tingkat kesejahteraan subjektif pada subjek mahasiswa menunjukkan bahwa 57,33% subjek memiliki kesejahteraan subjektif yang berada pada kategori sedang dan rendah (Kulaksizoglu & Tpoz, 2014). Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia menunjukkan subjek mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan rendah sebesar 97,84% subjek, hanya 2,52% dari subjek yang berada pada kategori yang tinggi (Intan, 2013). Hal tersebut menunjukkan banyak mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah sehingga banyak mahasiswa yang rentan terhadap dampak rendahnya kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan yang rendah pada mahasiswa sendiri memiliki beberapa dampak yang buruk dalam kehidupan mereka. Dampak dari kesejahteraan subjektif yang rendah pada diri antara lain munculnya kecemasan yang kemudian membuat mereka memiliki coping yang rendah serta motivasi yang rendah (Mukhlis & Koentjoro, 2015). Dampak lainnya yang muncul adalah lebih rentan terhadap depresi dan stres karena sejatinya kesejahteraan subjektif memiliki hubungan yang negatif dengan permasalahan psikologis seperti stres dan depresi (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)

Selain menjalani peran sebagai seorang pelajar di perguruan tinggi, mahasiswa juga memiliki tuntutan lain dalam menjalani perannya sebagai seorang

remaja. Hall(Sarwono, 2007) menjelaskan bahwa usia remaja berada pada rentan usia 12-25 tahun, dimana pada masa remaja ini dikenal dengan istilah *strum und drang* yang mencerminkan kebudayaan moderen yang menimbulkan gejolak dalam diri seorang remaja. Yusuf (2011) menggambarkan fase perkembangan individu yang berada pada masa usia mahasiswa berada pada rentan usia 18-25 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada fase perkembangan masa usia mahasiswa, mahasiswa masih berada pada usia remaja, yang memiliki banyak tantangan dalam tahap perkembangan ini.

Peran sebagai remaja menjadi salah satu tantangan yang cukup besar yang dialami oleh remaja, karena dalam masa ini mereka berada pada fase dimana mereka sedang mengalami transisi menuju manusia dewasa sehingga memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingngkungannya agar dapat beradaptasi dengan kehidupan selanjutnya (Rask, Kurki, Paavilainen, & Laippala, 2003). Santrock (2002) menggambarkan remaja memiliki kondisi afektif yang sangat labil, seorang remaja rentan mengalami afek yang negatif, namun berpeluang untuk berubah memiliki kondisi afek yang positif. Akhirnya timbul masalah seperti kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, munculnya permasalahan afektif dan timbulnya masalah kesehatan (Leontopoulou & Triliva, 2012). Hal ini membuat tantangan bagi seorang mahasiswa menjadi semakin besar dalam menjalankan kehidupan.

Permasalahan afektif yang timbul merupakan salah satu bagian dari gambaran kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Aspek afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. Aspek afektif memiliki korelasi dengan aspek kognitif,

dimana aspek kognitif memiliki korelasi yang positif dengan aspek afek positif dan memiliki korelasi yang negatif dengan aspek afek negatif (Singh & Jha, 2008; Kulaksizouglu & Topuz, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa apabila aspek kognitif pada seseorang rendah, maka aspek afektif dalam diri seseorang juga akan rendah. Apabila afek positif lebih banyak dirasakan dibanding afek negatif, seorang mahasiswa dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu penyakit kejiwaan seperti stres, kecemasan, dan depresi tersebut muncul sebagai dampak dari kesejahteraan subjektif yang rendah dalam diri mahasiswa.

Depresi merupakan salah satu dampak negatif dari kesejahteraan subjektif yang rendah dibuktikan oleh penelitian terdahulu (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Depresi, kecemasan, maupun stres dapat mendorong seseorang kedalam suatu tindakan negatif yang dapat merugikan diri mereka sendiri. Maris (Fausiah&Widury, 2005) menjelaskan bahwa seringkali orang-orang dengan gangguan depresi memiliki ide atau pemikiran yang muncul dalam diri mereka untuk melakukan tindakan bunuh diri. Sebanyak 15% orang dengan gangguan depresi diperkirakan sudah sampai tahap melakukan usaha bunuh diri, bukan hanya sebatas pemikiran yang timbul saja. Percobaan bunuh diri tersebut diperkirakan sebesar 10% diantaranya berhasil, sedangkan 19-24% yang berhasil bunuh diri pernah melakukan usaha bunuh diri sebelumnya. Tindakan Bunuh diri dilaporkan menjadi satu dari tiga penyebab utama kematian pada usia 10-24 tahun. Berdasarkan pemaparan yang ada, kesejahteraan subjektif

yang rendah pada mahasiswa memiliki dampak yang sangat besar dalam kehidupan mahasiswa.

Dampak yang ditimbulkan dari kesejahteraan subjektif mahasiswa yang rendah dapat berupa efek domino yang sangat mengkhawatirkan ketika sampai pada tahap yang ekstrem. Efek domino yang timbul dapat menimbulkan mahasiswa memiliki masalah psikologis dan timbulnya perilaku maladaptif, bahkan pada tahapan yang ekstrem dapat mendorong seseorang melakukan tindakan berbahaya yang dapat mengancam jiwa mereka sendiri seperti bunuh diri. Oleh karenanya sangat penting bagi mahasiswa melakukan upaya-upaya yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka agar mereka dapat terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan ketika memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain ialah harga diri (Abdo & Alamudin, 2010; Kovacs & Martos, 2017), optimisme (Zur, 2003; Abdo & Alamudin, 2010; Kovacs & Martos, 2017) religiusitas (Chang, 2009; Khalek, 2010), dan kebersyukuran (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Ranna, Tahir, & Ramzan, 2013; Ramzan & Ranna, 2014; Buragohain & Mandal, 2015).

Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Ranna, Tahir, & Ramzan, 2013; Ramzan & Ranna, 2014; Buragohain & Mandal, 2015). Syukur menjadi salah satu hal yang dapat membuat seseorang dikatakan sebagai manusia yang

berakhlak mulia, bahkan syukur dikatakan sebagai salah satu konsep keimanan, dimana Jauziyah (2006) mengatakan bahwa iman itu terdiri dari dua hal, yaitu sabar dan syukur. Pada penelitian terdahulu, Overwalle (Mukhlis & Koentjoro, 2015) mengungkapkan orang dengan rasa syukur yang tinggi mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, dan kebanggaan yang lebih besar dibandingkan orang yang kurang bersyukur. Selain itu, penelitian yang dilakukan Mukhlis & Koentjoro (2015) membuktikan adanya pengaruh pelatihan bersyukur terhadap kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan ulasan diatas penelitian ini ingin melihat apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di Indonesia dan beragama Islam.

Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Kesejahteraan subjektif
2. Variabel bebas : Kebersyukuran

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kesejahteraan subjektif merupakan persepsi seseorang serta hasil evaluasinya terhadap afeksi diri sendiri yang termasuk didalamnya reaksi terhadap suatu hal

sebagai hasil pemikiran terhadap kepuasan dan kebahagiaan (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Variabel kesejahteraan subjektif diukur dengan dua skala yaitu *Satisfaction with Life Scale* dan *Positive Affect and Negative Affect Scale* yang merujuk kepada aspek-aspek kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dirasakannya, begitupun sebaliknya, semakin rendah skor kesejahteraan subjektif yang diperoleh subjek maka semakin rendah kesejahteraan subjektif yang dirasakannya.

2. Kebersyukuran merupakan rasa terimakasih manusia yang diungkapkan dengan hati, lisan, dan perbuatan atas segala hal positif yang ia dapatkan di dunia ini dan memahaminya sebagai nikmat yang diberikan oleh Allah secara langsung maupun melalui perantara manusia yang lainnya. Variabel ini diungkap dengan menggunakan skala kebersyukuran yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Munajjid (2006) yaitu mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji pemberi nikmat. Semakin tinggi skor kebersyukuran yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula kebersyukuran subjek, begitupula sebaliknya apabila subjek memperoleh skor yang rendah, maka kebersyukuran subjek dapat dikatakan rendah.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian secara kuantitatif. Data diperoleh dengan penyebaran kuisioner yang berbentuk skala dengan

jenis skala *linkert*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yaitu 2 skala untuk mengukur kesejahteraan subjektif berupa skala *PANAS* dan *SWLS* serta 1 skala yang dikembangkan oleh peneliti untuk mengukur kebersyukuran. Penyusunan skala penelitian disusun terdiri dari 4 alternatif jawaban. Pada skala *PANAS* alternatif jawaban yang tersedia adalah Tidak Pernah, Jarang, Sering, dan Selalu. Sedangkan pada alat ukur *SWLS* dan Kebersyukuran, alternatif jawaban yang tersedia adalah Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Adapun skala yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Untuk mengungkap kesejahteraan subjektif, digunakan skala yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya dengan memperhatikan aspek kognitif maupun afektif. Skala yang digunakan untuk mengukur aspek kognitif menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur aspek afektif digunakan skala *Positive Affect and Negative Affect Scale*.

2. Skala Kebersyukuran

Skala *kebersyukuran* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek kebersyukuran dari Munajjid(2006) ini memiliki total 15 butir aitem yang menggunakan 4 alternatif jawaban. Alternatif jawaban yang disediakan adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor untuk setiap pernyataan yang diberikan oleh responden ialah bergerak dari skor 1 hingga 4. Pada jawaban SS diberi

skor 4, Jawaban S diberi skor 3, jawaban TS diberi skor 2, jawaban STS diberi skor 1. Pada skala ini, seluruh aitem yang ada merupakan aitem favorabel dan tidak ada satu aitempun yang menggunakan aitem unfavorabel, sehingga pemberian skoring pada respon yang ada semuanya bergerak dari skor 1 hingga 4.

Metode Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini adalah data kuantitatif. Sehingga metode analisis data yang digunakan untuk mengungkap hubungan kedua variabel penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dengan teknik analisis data *Spearman* dengan program SPSS 22.00 *for windows*.

Hasil Penelitian

Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data penelitian yang terkumpul, diperoleh data dari jumlah subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 65 subjek pria (36,1%) dengan jumlah subjek wanita 114(63,3%). Usia subjek berdasarkan data yang terkumpul berada pada rentan usia 17-24 tahun, dengan jumlah subjek yang berusia 17 tahun 1 orang(0,6%), usia 18 tahun sebanyak 22 orang (12,2%), usia 19 tahun 51 orang(28,3%), usia 20 tahun 44 orang(24,4%), usia 21 tahun 33 orang(18,3%), usia 22 tahun 20 orang (11,1%), usia 23 tahun 7 orang (3,9%) dan yang berusia 24 tahun 1 orang (0,6%).

Hasil Pengujian Hipotesis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu data yang diperoleh harus melalui proses uji asumsi. Uji asumsi yang dilakukan meliputi dua tahapan yaitu tahap uji normalitas dan tahap uji linieritas. Hasil uji asumsi nantinya akan menjadi pertimbangan penggunaan uji statistik parametrik maupun non parametrik. Hasil Uji asumsi ditunjukkan oleh tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	p	Status Sebaran
Kebersyukuran	0,093	0,001	Tidak Normal
Kesejahteraan Subjektif	0,055	0,200	Normal

Tabel 2 Hasil Uji Linieritas

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien F	Koefisien Signifikan (p)	Intepretasi
Kesejahteraan Subjektif	Kebersyukuran	33,892	0,00	Linier

Berdasarkan hasil Uji normalitas dan uji linearitas yang telah dilakukan, salah satu variabel tidak tersebar secara normal yaitu variabel kebersyukuran sedangkan kesejahteraan subjektif tersebar secara normal. Hasil uji linearitas menunjukan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan uji korelasi secara *non parametric Spearmen* menggunakan program SPSS for Windows.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel Tergantung	Variabe Bebas	Koefisien Korelasi Spearmen (r)	Koefisien Signifikansi (p)
Kesejahteraan Subjektif	Kebersyukuran	0,371	0,00

Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi $r=0,371$ dengan nilai $p = 0,000$. Hasil yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan pada mahasiswa, dilihat dari nilai $p=0,000$, sehingga memenuhi syarat untuk menunjukkan sebuah korelasi $p<0,05$. Hubungan yang ditunjukkan bersifat positif, artinya semakin besar kebersyukuran seseorang, maka seseorang akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

Peneliti juga melakukan kategorisasi skor yang diperoleh subjek dengan membagi subjek sesuai tabel penormaan yang didapat dari penormaan berdasarkan persentil sebaran data subjek. Persentil sebagai pedoman pembagian kategorisasi skor subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Persentil

Persentil	Kesejahteraan Subjektif	Kebersyukuran
20	37,42	44,17
40	46,50	49,20
60	58,03	54,23
80	66,15	59,25

Setelah ditemukan pembagian persentil, skor subjek penelitian dikelompokan dengan menggunakan rumus pengkategorisasian sebagai berikut:

Tabel 5. Rumus Tabel Penormaan

Rumus Kesejahteraan Subjektif	Kategorisasi	Rumus Kebersyukuran
-------------------------------	--------------	---------------------

$X < 37,42$	Sangat Rendah	$X < 44,17$
$37,42 \leq X < 46,5$	Rendah	$44,17 \leq X < 49,20$
$46,5 \leq X < 58,03$	Sedang	$49,20 \leq X < 54,23$
$58,03 \leq X \leq 66,15$	Tinggi	$54,23 \leq X \leq 59,25$
$66,15 > X$	Sangat Tinggi	$59,25 > X$

Sehingga didapatkan pengkategorisasian skor subjek sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Data Penelitian

Kesejahteraan Subjektif		Kategorisasi	Kebersyukuran	
(%)	Frekuensi		(%)	Frekuensi
20,11%	36	Sangat Rendah	17,87%	32
20,11%	36	Rendah	18,99%	34
19,55%	35	Sedang	20,11%	36
20,67%	37	Tinggi	27,93%	50
19,55%	35	Sangat Tinggi	15,08%	27
100%	179		100%	179

Pembahasan

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hipotesis awal penulis ialah ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil uji korelasi, kebersyukuran diketahui memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang tidak bersyukur. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Emmons & McCullough (2003) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki

hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, dimana orang-orang yang bersyukur akan puas dengan hidupnya serta menunjukkan peningkatan emosi positif dalam diri mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan di Filipina juga menunjukkan bahwa kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa memiliki hubungan yang positif dan signifikan (Datu, 2013).

Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa orang-orang yang bersyukur akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Orang-orang yang bersyukur tadi akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik dikarenakan mereka memiliki karakteristik sebagai manusia yang dapat menghargai setiap kejadian baik dalam hidup mereka. Karakteristik lainnya yang dimiliki oleh orang-orang yang bersyukur ialah mereka juga menghargai bantuan orang lain dalam kehidupan mereka serta mereka mengetahui pentingnya mengekspresikan rasa syukur mereka sehingga mereka akan lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidup mereka.

Kesejahteraan subjektif sendiri merupakan suatu konstruk psikologi yang bersifat multidimensional yang terdiri dari dua aspek yaitu aspek kognitif (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) dan aspek afektif (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Analisis tambahan dilakukan untuk melihat apakah kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan kedua aspek kesejahteraan subjektif yang merupakan konstruk multidimensional. Berdasarkan hasil analisis tambahan yang dilakukan, kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kepuasan hidup pada aspek kognitif kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan

bahwa dengan bersyukur seseorang dapat menilai kehidupannya sudah sesuai dengan yang mereka harapkan. Hasil penelitian kali ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lambert, Fincham, Stillman, & Dean (2009) yang menunjukkan bahwa mahasiswa di Southeastern University memiliki kepuasan hidup yang baik ketika mereka bersyukur. Penelitian lainnya di Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bersyukur akan memiliki penilaian tentang hidupnya yang sudah memuaskan dibandingkan mahasiswa yang kurang bersyukur (Hananto, 2014).

Kebersyukuran juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan aspek afektif pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis tambahan, kebersyukuran diketahui dapat meningkatkan emosi positif pada mahasiswa dengan nilai korelasi *Spearman* $p=0,00$ ($p<0,05$) dan $r=0,350$, artinya semakin besar kebersyukuran seseorang, maka semakin besar emosi positif yang dirasakan oleh seseorang. Afek positif menjadi salah satu pertimbangan gambaran kesejahteraan subjektif seseorang, dimana seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik ketika dari segi afeksi seseorang lebih banyak merasakan afeksi atau emosi yang positif dibandingkan dengan emosi yang negatif. Hasil analisis ini senada dengan Emmons & McCullough (2003) yang mengungkapkan orang dengan rasa syukur yang tinggi mengalami suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dibandingkan orang yang kurang bersyukur.

Hasil analisis tambahan lainnya menunjukkan hubungan kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif signifikan ditinjau berdasarkan perbedaan jenis kelamin

signifikan baik pada subjek laki-laki maupun perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, baik itu pada laki-laki maupun perempuan. Hasil analisis ini juga memperlihatkan bahwa kebersyukuran memiliki nilai koefisien *Spearman* yang lebih besar pada perempuan dibandingkan laki-laki dengan nilai $r=0,283$ (*small effect*) pada laki-laki dan nilai $r=0,426$ (*medium effect*) pada perempuan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa perempuan akan lebih mudah meningkat kesejahteraan subjektifnya dengan bersyukur dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki arah hubungan yang positif dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang lebih bersyukur akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang kurang bersyukur. Rasa syukur yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi salah satu cara dalam mencegah dampak buruk dari kesejahteraan subjektif yang rendah, karena selain menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar yang memiliki banyak tuntutan di bangku perkuliahan, seorang mahasiswa juga menjalankan perannya sebagai seorang remaja yang juga memiliki banyak tantangan di era moderen saat ini. Sehingga sangat penting bagi seorang mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang baik agar terhindar dari dampak buruk kesejahteraan subjektif yang rendah, dan kebersyukuran menjadi salah satu cara mencegah dampak buruk tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya hubungan yang positif antara kebersyukurann dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa diterima. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur akan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang tidak bersyukur.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti dapat mengemukakan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini subjek yang digunakan merupakan mahasiswa yang beraga Islam. Peneliti selanjutnya diharapkan memilih subjek yang berbeda untuk dapat mengetahui apakah kebersyukuran juga memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa non muslim. Landasan teori juga hendaknya diperbanyak agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.

2. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Berdasarkan hasil tersebut hendaknya mahasiswa meningkatkan rasa syukur mereka sebagai satu langkah untuk meningkatkan

kesejahteraan subjektif pada diri mereka sehingga mereka dapat membentengi diri mereka dari dampak negatif kesejahteraan subjektif yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdo, H. A., & Alamudin, R. (2010). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 256-284.
- Ariati, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buragohain, P., & Mandal, R. (2015). Teaching of gratitude among the students of secondary school as a means of well-being. *International Journal of Humanities Social Science and Education*. 2(2), 179-188.
- Chang, W. C. (2009). Religious attendance and subjective well-being in an eastern-culture country. *Marburg Journal of Religion*, 4(1).
- Datu, J.A.D. (2013). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among fillipino adolescents. *Int Journal Adv Counselling*. doi:10.1007/s10447-013-9205-9.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Reviews Psychology*. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267-276.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.103/0022-3514.84.2.377.
- Eryilmaz, A. (2011). Satisfaction of needs and determining of life goals: A model of subjective well-being for adolescent in high school. *Educational Sciences*, 11(4), 1757-1764.

- Fachrudin. (2011). Peranan pendidikan agama dalam keluarga terhadap pembentukan kepribadian anak-anak. *Jurnal Pendidikan agama Islam*, 9(1).
- Fausiah, F., & Widury, J. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(2009), 633-650. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Ghazali, A. (1982). *Ihya ulumiddin*. Jakarta Selatan: CV. Faizan.
- Hananto, I.P. (2014). *Gratitude dan kepuasan hidup dengan kehidupan sendiri pendahuluan pada mahasiswa sarjana S1 di Indonesia*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Intan, A. H. (2013). *Hubungan antara orientasi keberagamaan terhadap subjective well-being pada mahasiswa*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Jauziyah, I. A. (2006). *Kemuliaan sabar dan keagungan syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Khalek, A. M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in muslim college students. *Qual Life Res* .
- Kovács, E., & Martos, T. (2017). Optimism and well-being in hungarian employees: First application and test of a situational judgment approach to explanatory style. *Studia Psychologica*, 59(1), 66-80. doi:10.21909/sp.2017.01.731.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward god, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183. doi:10.1177/0164027505284048.
- Kuaksizoglu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies*, 4(3).
- Lambert, N.M., Fincham, F. D., Stillman, T.F., & Dean, L.R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Exploration of subjective wellbeing and character strengths among a greek university student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270.
- Libran, E. C. Personality dimension and subjective wellbeing. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38-44.

- Makhdlori, M. (2009). *Bersyukur membuatmu benar-benar makin kaya*. Jogjakarta: Diva Press.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. doi:10.1037//0022-3514.82.1.112.
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan meghadapai ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(3), 203-215.
- Munajjid, M. (2006). *Silsilah amalan hati: Ikhlas, tawakkal, optimis, takut, bersyukur, ridha, instrospeksi diri, tafakkur, makabbah, taqwa, wara*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of The American Academy*, 591(25). doi:10.1177/0002716203260078.
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Expresion of gratitude and subjective well-being among university teachers. *Middel-East Journal of Scientific Reaserch*.
- Rana, S. A., Tahir, M. A., & Ramazan, N. (2013). Gratitude and subjective well-being among university teachers. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 21(5), 756-762. doi:10.5829/idosi.mejsr.2014.21.05.8464.
- Rask, K., Kurki, P. A., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Nordic College of Caring Sciences*, 17, 129-138.
- Santrock, J. W. (2002). *life span development: Perkembangan masa hidup (edisi keenam)*. Jakarta. Airlangga.
- Sarwono, S. W. (2007). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Seligmen, M. E. (2005). *Authentic happiness*. Free Pass.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictor of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Supradewi, R. (2008). Efektivitas pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.

- Yusuf, H. S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zur, H. B. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.