

Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim

Yuliana Intan Lestari

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau
email: yuliana_intanlestari@yahoo.com

Abstrak

Artikel INFO

Diterima: 09 Oktober 2020
Direvisi : 14 Januari 2021
Disetujui: 10 Maret 2021

DOI:
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944>

Kesejahteraan psikologis menjadi kondisi yang sangat penting bagi kehidupan remaja pada era globalisasi saat ini. Perkembangan teknologi dan pengaruh media sosial yang luar biasa memberikan tantangan tersendiri bagi kondisi psikologis mereka. Salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya kondisi psikologis yang bahagia dan sejahtera atau subjective well-being pada individu adalah kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kebersyukuran mampu menciptakan subjective well-being atau kesejahteraan diri pada remaja muslim. Partisipan penelitian merupakan 300 remaja muslim. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala kebersyukuran dan skala subjective well-being melalui skala SWLS (*Statification with Life Scale*) dan skala PANAS (*Positive Affect and Negatif Affect Scale*). Analisa data yang digunakan menggunakan teknik *product moment correlation*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara subjective well-being ditinjau dari kebersyukuran pada remaja muslim dengan koefisien korelasi (r) sebesar $= 0,551$ dengan nilai $p = 0,000$ $p \leq 0,05$. Artinya semakin tinggi rasa kebersyukuran yang dialami oleh remaja muslim maka semakin tinggi kesejahteraan diri atau subjective well-being yang dirasakan. Hal tersebut menggambarkan bahwa terciptanya kesejahteraan subyektif pada remaja yang terwujud dari rasa kebersyukuran di dalam diri sendiri.

Kata kunci: kebersyukuran, subjective well-being, remaja muslim

Gratitude Can Increase Subjective Well Being in Muslim Adolescents

Abstract

Psychological well-being is a very important condition for adolescents life in the globalization era. The development of technology and the extraordinary influence of social media be challenges for their psychological condition. One of the factor that influence to achieve subjective well-being are gratitude. This study aims to examine how gratitude is able to create subjective well-being in Muslim adolescents. The participants were 300 muslim adolescents. The research data was obtained using psychological scales, namely gratitude scale and subjective well being scale in SWLS scale (*Statification with Life Scale*) dan PANAS scale (*Positive Affect and Negatif Affect Scale*). Data of this study was analysed by using product moment correlation technique. The results of the analysis showed a significant relationship between gratitude and subjective well being for Muslim adolescents with a correlation coefficient (r) of $= 0.551$ ($p = 0.000$). Its means that the increasing of the gratitude sense in Muslim adolescents, can make subjective well being higher. This illustrates that the creation of subjective well-being in Muslim adolescents which is manifested from having a sense of gratitude in their self.

Key words: gratitude, subyective well being, muslim adolescent

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis menjadi sesuatu yang sangat penting bagi kehidupan remaja yang hidup pada zaman era globalisasi saat ini. Perkembangan teknologi yang pesat,

pengaruh media sosial yang luar biasa memberikan dampak bagi perkembangan remaja. Mereka memiliki tantangan hidup yang lebih besar sehingga rentan mengalami berbagai permasalahan remaja yang akhirnya

akan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologisnya. Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2007) yang mengatakan masa remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Daradjat (2010) mengatakan perubahan-perubahan yang dialami pada masa remaja antara lain meliputi jasmani, rohani, pikiran, perasaan, dan sosial.

Pada masa remaja, perkembangan fisik yang semakin nyata membuat remaja seringkali mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Akibatnya, tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga akan merasa terasing, merasa kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang memperdulikannya. Kontrol terhadap dirinya sangat sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Remaja lebih suka mengidentifikasi dirinya dengan atribut duniawi dengan pola hura-hura, pergaulan bebas dan selalu santai. Selain itu, remaja juga tidak mudah bersepakat dengan individu lain karena suka menentang, bersifat dingin dan tidak ramah, ditambah dengan stabilitas emosi yang cenderung negatif sehingga membuat mudah depresi, serta memiliki pemikiran yang mudah berubah-ubah. Berbagai kemerosotan moral di atas akan semakin menjauhkan remaja dari agama yang sesungguhnya sangat dibutuhkan sebagai pedoman hidup yang utama dalam masa transisi remaja (Daradjat, 1993).

Berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi pada masa remaja seperti telah dikemukakan di atas dapat mengantarkan remaja mengalami kelabilan emosi. Hal ini seperti yang digambarkan Santrock (2007), remaja dapat merasa sebagai orang yang paling bahagia disuatu saat dan kemudian

merasa sebagai orang yang paling malang disaat lain. Remaja bukan hanya mengalami kelabilan emosi, tetapi juga mengalami ketegangan emosi. Ini dikemukakan Nolen-Hoeksema bahwa remaja memiliki level depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (dalam Nisfiannor dkk, 2004). Menurut Arnett (1999) remaja merasakan *self-conscious* (pikiran tentang dirinya sendiri) dan kebingungan dua atau tiga kali lebih sering daripada orangtua mereka dan cenderung merasa kesepian, cemas, canggung, dan diabaikan. Dengan kondisi ini, menurut Hall remaja berada pada periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hall dalam Arnet, 1999).

Berbanding terbalik ketika meninjau dari perspektif Islam, masa remaja merupakan masa emas. Masa memiliki berbagai kelebihan apabila diisi dengan hal-hal yang positif. Allah menyebutkan dalam QS. Ar-Rum: 54 bahwa masa remaja atau masa muda sebagai masa yang penuh kekuatan dan juga menyifati dengan masa kecerdasan. Selain itu, masa remaja juga disebut masa berada di puncak kematangan. Diungkapkan juga oleh Al-Qothoni dalam *Al-Hadyun-Nabawi fi Tarbiyatul Aulad* bahwa usia remaja/muda adalah usia paling panjang. Sebaliknya, masa remaja juga merupakan masa yang penuh dengan resiko bila tidak diisi dengan hal-hal yang positif.

Kondisi psikologis individu khususnya remaja dapat ditinjau dari berbagai faktor. Salah satu faktor yang masih sedikit dikaji dalam penelitian psikologi modern adalah nilai-nilai keagamaan yang ikut mendasari termanifestasikannya sebuah tingkah laku. Dalam hal ini adalah variabel kebersyukuran dalam setiap diri remaja muslim yang masih banyak berada pada tingkat rendah sehingga tergambar dari perilaku yang mencerminkan ketidakbahagiaan. Hal ini yang menjadi fokus dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana rasa kebersyukuran dapat merubah paradigma yang menyatakan bahwa masa remaja penuh dengan berbagai perilaku

yang negatif yang merupakan realisasi dari subjective well-being yang rendah. Hal ini didasari dari penelitian pendahuluan yang membuktikan secara empiris ada keterkaitan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologi (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Implikasi yang peneliti harapkan adalah penelitian ini dapat memverifikasi teori kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologi atau subjective well-being pada subjek remaja muslim.

Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah remaja muslim yang berusia 18 sampai 21 tahun, yang tergolong dalam periode remaja akhir yakni mahasiswa. Masa ini memiliki tanggung jawab dan tuntutan yang sangat besar terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Peluang untuk mengalami permasalahan yang lebih berat dalam menentukan arah kehidupannya lebih besar sehingga beresiko mengalami ketegangan emosi (Leontopoulou & Triliva, 2012). Sebuah survei seorang psikiater Viktor Frankl (2004), terhadap sejumlah mahasiswa, beliau menemukan 25 persen mahasiswa Eropa dan 60 persen mahasiswa Amerika merasakan kehampaan eksistensial. Kehampaan eksistensial tersebut terutama tercermin dalam bentuk rasa bosan. Sebuah hasil survei di Amerika menunjukkan, bahwa waktu perasaan kecewa anak muda yang berusia antara 20-24 tahun lebih lama dibanding orang tua yang berusia 65-74 tahun. Kehampaan dan kekecewaan merupakan kondisi yang mencerminkan kondisi tidak bahagia (Frankl, 2004).

Ketegangan emosi yang dialami remaja akan membuat remaja merasa tidak puas dengan hidupnya. Ketika remaja tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Sehingga menyebabkan remaja yang bersangkutan merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia (Nisfiannor, dkk, 2004). Hal ini didukung oleh penelitian Aesijah, dkk (2016) yang menemukan bahwa kesejahteraan dan kepuasan yang dirasakan oleh remaja lebih banyak ditentukan oleh emosi. Kepuasan

atau ketidakpuasan yang dirasakan seseorang terhadap hidupnya ini berkaitan dengan konsep *subjective well-being*. Hal ini dikarenakan *subjective well-being* (untuk selanjutnya disebut SWB) menurut Diener (2000) adalah kombinasi dari afek positif yang tinggi, afek negatif yang rendah, dan kepuasan hidup secara umum.

Menurut Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) subjective well-being didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Komponen kognitif dari subjective well-being adalah kepuasan hidup yang dibagi menjadi dua, yaitu kepuasan hidup secara menyeluruh/global dan kepuasan hidup pada domain-domain tertentu. Evaluasi kepuasan hidup secara global adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, yang dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian seseorang secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Sedangkan yang dimaksudkan dengan evaluasi terhadap kepuasan domain adalah seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, dan keluarga (Diener, 2005).

Diener (1984: 543) menyatakan bahwa SWB memiliki tiga bagian penting, pertama merupakan penilaian subjektif berdasarkan pengalaman-pengalaman individu, kedua mencakup penilaian ketidakhadiran faktor-faktor negatif, dan ketiga penilaian kepuasan global. Diener (1994: 108) menambahkan bahwa terdapat dua komponen umum dalam SWB, yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Dimensi kognitif diidentifikasi sebagai kepuasan hidup dan dimensi afektif terdiri dari afek menyenangkan dan afek tidak menyenangkan yang dikenal dengan afek positif dan afek negatif. Dimensi kognitif direpresentasikan dalam bentuk kepuasan hidup secara global atau umum (lebih dikenal dengan kepuasan hidup saja) dan kepuasan terhadap hal yang lebih spesifik seperti pekerjaan (*work satisfaction*), keluarga, dsb. Dalam hal ini peneliti hanya menjelaskan tentang kepuasan hidup secara global atau umum.

Seseorang dikatakan memiliki SWB tinggi bila memenuhi kriteria, yaitu memiliki perasaan sangat bahagia, sangat puas dengan hidupnya, dan memiliki tingkat neurotisme yang rendah (Nayana, 2013). Sementara itu, individu dengan SWB yang rendah cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). SWB ini penting dimiliki oleh setiap orang, termasuk remaja. Hal ini dikarenakan SWB secara signifikan dapat meningkatkan empat area kehidupan. Keempat area kehidupan ini menurut Diener dan Ryan (2009) adalah kesehatan dan panjang umur; pekerjaan dan pendapatan; hubungan dan sosial; serta memberikan manfaat bagi lingkungan masyarakat.

Pada kenyataannya banyak remaja yang berada pada SWB yang rendah, ini dikemukakan Erikson bahwa remaja berada pada kondisi *psychological moratorium* yaitu kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanak dan otonomi pada masa dewasa. Kondisi inilah yang diduga turut menjadi pemicu cenderung rendahnya SWB pada remaja (Here dan Priyanto, 2014: 11). Pendapat ini dikuatkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Ehrlich dan Isaacowitz (2002) yang menemukan terdapat kecenderungan rendahnya tingkat kepuasan hidup pada orang-orang muda. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Cummins (2003), Stewart dan Podbury (2003), Vaez, Kristenson dan Laflamme (2004), menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa (remaja akhir) lebih rendah dibanding orang dewasa pada populasi secara umum (dalam Utami, 2012: 47). Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairani (2014) yang meneliti SWB pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa hanya 15,6% mahasiswa yang merasa sangat bahagia, sementara 84,4% mahasiswa memiliki kecenderungan kurang bahagia. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung tidak

bahagia dan hanya sedikit mahasiswa yang merasa sangat bahagia.

Kesejahteraan subyektif atau SWB dipengaruhi oleh dua faktor secara global yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi antara lain genetik, cara pandang dan sifat serta kepribadian (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Dalam sifat kepribadian terdapat karakter serta emosi yang membentuk sifat maupun kepribadian individu. Salah satu karakter yang ada adalah kebersyukuran (Park, Peterson & Seligman, 2004, Ahmad, 2012). Teori dan penelitian telah menunjukkan bahwasanya seseorang dapat meningkatkan kebahagiaan melalui aktivitas positif (Lyubomirsky & Kristin, 2013). Salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah bersyukur (Emmons & Shelton, 2002). Bersyukur menumbuhkan pengalaman hidup yang positif dari pengalaman hidup atau situasi yang dihadapi, sehingga seseorang dapat mengeluarkan kepuasan secara maksimal dan menikmati keadaan mereka. Bersyukur juga merupakan strategi coping. Dalam bersyukur seseorang menafsirkan secara positif permasalahan hidup (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah SWT, dengan menyatakan perasaan lega, senang dan sebagainya. Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari *kufur*. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat ke-*kufur*-an adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah. Menurut istilah *syara'*, syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah SWT. Menurut sebagian ulama, Syukur

berasal dari kata “*syakara*”, yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi, hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah SWT.

Kebersyukuran juga diketahui memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Ranna, Tahir, & Ramzan, 2013; Ramzan & Ranna, 2014; Buragohain & Mandal, 2015). Berdasarkan penelitian yang ada, kebersyukuran juga memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan emosi positif pada manusia. Kebersyukuran memiliki peranan penting dalam meningkatkan afek positif dalam aspek kesejahteraan subjektif yang membuat tingkat kesejahteraan subjektif seseorang akan meningkat pula. Manfaat bersyukur menurut Lyubomirsky (2007), dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah berkah dalam kehidupan, mampu mendapatkan kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi anda saat itu. Dalam perspektif psikologi, kebersyukuran lebih dikenal sebagai *gratitude*. Menurut Emmons, McCullough dan Tsang (2006) seseorang yang mau bersyukur maka ia akan lebih termotivasi untuk melakukan perbuatan prososial, dan mendapatkan kesejahteraan, kebahagiaan dan kepuasan hidup serta memiliki suasana hati yang positif.

Menurut Goleman (2005) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kondisi emosi yang baik yang merupakan manifestasi dari rasa syukur yang ada pada diri individu tersebut, akan sedikit memiliki tekanan emosi ketika berhadapan dengan berbagai situasi yang ada termasuk dalam melakukan interaksi sosial. Seseorang yang memiliki kondisi emosi yang baik maka akan mengarahkan mereka kepada kondisi SWB. Sejalan dengan penelitian Goleman (2005), Ciarrochi, Chan, Caputi dan Robert (dalam Ciarrochi, Forgas & Mayer, 2001) menemukan bahwa individu yang memiliki emosi yang baik, dapat

beradaptasi dengan lingkungan dan keadaan yang membuat tertekan.

Seseorang yang memiliki emosi yang positif adalah mereka yang memiliki rasa kebersyukuran yang baik dalam dirinya. Jika seseorang bersyukur, maka secara otomatis pandangannya akan menjadi positif dan memiliki pandangan positif. Menurut Emmons & McCullough (2003) rasa syukur merupakan suatu bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Kebersyukuran merupakan hal yang menyenangkan dan dihubungkan dengan emosi positif seperti kepuasan, kebanggaan, harapan dan juga kebahagiaan (Emmons & McCullough, 2003). Penelitian Anggaraini, Andayani dan Karyanta (2013) menemukan bahwa individu yang bersyukur akan dengan mudah merasakan kebahagiaan.

Seseorang yang bersyukur setiap harinya memiliki emosi positif yang lebih besar dibanding dengan emosi negatif (dalam Froh, Kashdan, Ozimkowski, 2009). Penelitian lain menyebutkan bahwa bersyukur bisa mencegah emosi yang melemahkan dan mencegah kondisi patologis (Bono, Emmons, & McCullough; dalam Linley & Joseph, 2004). Ada banyak sekali manfaat yang bisa diambil dari bersyukur, diantaranya yaitu bisa menimbulkan ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih baik dan juga kebahagiaan (Bono, Emmons, & McCullough; dalam Linley & Joseph, 2004). Syukur dengan hati akan membuat mahasiswa dapat merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah pemberiannya. Syukur dengan lisan, jika seorang hamba menyebut-nyebutnya, ia akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya. Maka dengan sendirinya akan tunduk kepada Allah, memujinya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat kita lihat bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, artinya orang-orang yang bersyukur menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur. Hal ini menunjukkan syukur dapat menjadi salah satu variabel yang mencegah dampak buruk dari kesejahteraan subjektif yang rendah pada manusia termasuk pada mahasiswa. Seligman (2005) mengatakan, dengan mengekspresikan rasa syukur dapat seseorang dapat mengalami peningkatan yang besar terhadap kesejahteraan emosional dan penurunan yang signifikan terhadap gejala depresi. Selain itu penelitian Emmons & McCullough (2003) mengungkapkan orang dengan rasa syukur yang tinggi mengalami suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dan mereka juga cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati dibandingkan orang yang kurang bersyukur.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, peneliti melihat belum begitu popu-lernya alat ukur kebersyukuran terutama dalam perspektif Islam. Padahal begitu banyak gambaran kebersyukuran pada individu muslim. Dari itu, menurut peneliti, pengembangan alat ukur kebersyukuran pada remaja muslim merujuk pada tokoh muslim yang secara psikometri sangat diperlukan. Al-Fauzan (2005) menyebutkan bahwa rasa syukur adalah berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan. Menurut Al Ghazali (2008) syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah SWT. Bersyukur menurut Munajid (2006) memiliki arti memperlihatkan pengaruh nikmat ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya dengan beriman, pajian dan sanjungan yang terlontar dari lisannya serta amal ibadah yang dikerjakannya dan ketaantan yang ditunjukkannya dengan anggota tubuhnya. Syukur dengan anggota badan artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah

kepada Allah Tuhan semesta alam, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Dari latar belakang dan teori yang sudah dijelaskan sebelumnya di atas, maka dapat disimpulkan fokus penelitian adalah rasa syukur (mengetahui nikmat, menerima nikmat dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikan) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja muslim.

Kebersyukuran dapat diartikan sebagai kecenderungan umum untuk menyadari dan merespon dengan emosi bersyukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diperoleh individu (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Rasa syukur yang dialami remaja dapat dilihat sebagai bentuk perilaku umum yang dapat dimiliki setiap orang (Putra, 2014). Mutia, Subandi dan Mulyati (2010) menyebutkan bahwa mampu berfikir positif merupakan salah satu gambaran dari individu yang bersyukur. Kebersyukuran dapat dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif yang merupakan senang dan bahagia (Hambali, Meiza & Fahmi, 2015).

Kebersyukuran terdiri dari 3 aspek yaitu mengetahui nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikannya (Munajjid, 2006). Aspek-aspek kebersyukuran tersebut dapat memberikan gambaran bagaimana kebersyukuran dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif seseorang. Pada aspek pertama, mengetahui nikmat dapat membuat seseorang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik ketika manusia mengetahui betapa banyak nikmat yang mereka dapatkan dalam hidup mereka. Apabila manusia mampu mengetahui nikmat-nikmat bahkan nikmat terkecil sekalipun yang diberikan Allah kemudian mereka mengistimewakan dan mengimani nikmat tersebut, maka sejatinya hal tersebut dapat menjadi salah satu hal yang membuat manusia merasakan kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

Aspek kedua dalam kebersyukuran ialah menerima nikmat. Manusia yang menerima nikmat akan menunjukkan kefikirannya atas

segala nikmat yang didapatkan di dunia ini, maka manusia akan menyerahkan segala urusannya kepada Allah SWT. Mereka akan memiliki keyakinan bahwa Allah SWT akan memberikan mereka nikmat yang telah dijanjikan kepada orang-orang yang beriman. Orang-orang yang bersyukur dan menyerahkan segala suatu urusan mereka kepada Allah SWT akan lebih tenang dalam hidup mereka karena mereka meyakini bahwa hidup mereka akan terjamin. Orang-orang yang merasakan tenang dalam hidup mereka dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Aspek ketiga adalah memuji Allah atas nikmatNya. Aspek ini menjerlaskan bahwa memuji Allah dapat dilakukan dengan cara umum yaitu dengan memuji Allah bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberianNya dan sebagainya. Kemudian dengan cara khusus dimana manusia menunjukkan rasa syukurnya dengan perbuatan baik atas nikmat yang diberikan oleh Allah. Ketika seorang hamba melakukan perbuatan-perbuatan yang positif yang berasal dari perwujudan rasa syukurnya atas nikmat Allah, maka mereka akan merasakan kesejahteraan subjektif yang baik. Bersyukur dapat membuat individu bahagia sehingga tidak merasa kesulitan walaupun kondisi yang sedang dialami tidak sesuai dengan harapan (Puspitasari & Nasfinoor, 2005). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009; Ramzan & Rana, 2014).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan teori Barat untuk variabel kebersyukuran, dalam penelitian ini menggunakan perspektif Islam untuk menambah khasanah integrasi ilmu psikologi dengan nilai-nilai keislaman. Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa penting dan tertarik untuk lebih memperdalam wawasan yang dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi islam. Oleh karena itu penulis merasa perlu kiranya menelaah

lebih lanjut tentang bagaimana tingkat kebersyukuran remaja dalam 3 aspek yaitu mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikannya kaitannya dengan subjective well being. Untuk mencapai tujuan penelitian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan subjective well-being pada remaja muslim.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional antara dua variabel psikologi yakni kebersyukuran sebagai variabel bebas dengan *subjective well-being* sebagai variabel terikat. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *incidental sampling* yang dapat membantu mendapatkan jumlah sampel yang relatif besar dalam waktu singkat (Mitchell dan Janina, 2012). Subyek dalam penelitian ini berjumlah 300 orang remaja Muslim di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *sampling insidental*, menurut Sugiyono (2017:122) *sampling insidental* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Pengukuran

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode skala yaitu : Skala Kebersyukuran mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Munajjid (2006) dan skala yang digunakan untuk mengukur Subyektif Well Being menggunakan skala SWLS (*Statification with Life Scale*) dan skala PANAS (*Positive Affect and Negatif Affect Scale*). (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Skala Kebersyukuran dan Skala Subjective Well-Being disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari teori utama yang digunakan. Aitem pada skala ini bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Metode yang digunakan adalah metode Likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu: (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, dan (STS) Sangat Tidak Sesuai. Pada kelompok pernyataan *favorable*, pilihan jawaban dan penilaian skor, yaitu: sangat tidak sesuai diberi nilai 1, tidak sesuai diberi nilai 2, sesuai diberi nilai 3, dan sangat sesuai diberi nilai 4. Sementara kelompok pernyataan *unfavorable* dengan pilihan jawaban dan penilaian skor, yaitu: sangat tidak sesuai diberi nilai 4, tidak sesuai diberi nilai 3, sesuai diberi nilai 2, dan sangat sesuai diberi nilai

Adapun contoh aitem pada skala kebersyukuran adalah "Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya raih" dan "Ketika keinginan saya belum diwujudkan oleh Tuhan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya". Sedangkan contoh aitem pada skala Subjective well being adalah: "Saya puas dengan kehidupan yang saya jalani", "Sejauh ini saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup", "Tertarik pada sesuatu", "Gampang marah", "Tertekan", "Waspada", "Gembira".

Analisis Data

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan untuk menguji hipotesis penelitian ini, yaitu mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada remaja, maka digunakan teknik statistik korelasional yaitu dengan *Korelasi Product Moment*. Selain itu dalam penelitian ini juga dilakukan analisa tambahan untuk memperkaya hasil penelitian dengan melihat uji beda beberapa data penelitian yang diperoleh dengan menggunakan uji beda t-tes. Analisis dilakukan dengan bantuan teknik pengolahan data dari program *SPSS 24.0 for Windows*.

Hasil

Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas data untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal dan linear. Pengujian normalitas dan linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 24 for windows*. Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan *One Sample Kolmogorof Smirnov Test* dapat dilihat bahwa signifikansi (Asymp Sig) untuk variabel Kebersyukuran (X) $p = 0,586$ ($p > 0,05$) dan signifikansi untuk variabel Subyektif Well Being (Y) $p = 0,592$ ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel Kebersyukuran dan Subyectif Well Being adalah normal. Sedangkan untuk hasil uji linearitas yang dilakukan pada variabel Kebersyukuran dan Subyectif Well Being diketahui bahwa nilai signifikansi $p = 0,000$ Karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka data dapat dikatakan linear.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat signifikansi hubungan antara Kebersyukuran dan Subjective Well Being pada Remaja Muslim, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $= 0,551$ dengan nilai $p = 0,000$ $p \leq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Artinya semakin remaja memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi dalam diri mereka, maka semakin sejahtera kondisi psikologis atau subyektif well beingnya. Sumbangan efektif dari variabel kebersyukuran terhadap subjective well-being adalah sebesar 0.303. Jadi dapat disimpulkan bahwa sumbangsih variabel kebersyukuran terhadap SWB pada Remaja Muslim sebesar 30.3%. Selebihnya 69.7% dipengaruhi faktor lain yang dapat memengaruhi SWB.

Adapun kategorisasi konsep diri subyek selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Kategorisasi Skala Kebersyukuran

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
Rendah	$X < 86.27$	48	16%
Sedang	$(86.27) \leq X < (105.9)$	176	59%
Tinggi	$(105.9) \leq X$	76	25%
Jumlah		300	100%

Berdasarkan sebaran frekuensi di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebersyukuran yang ditandai dengan 59% atau sebanyak 176 mahasiswa berada pada kategori sedang mengarah ke tinggi. Adapun kategorisasi subyektif well being subyek selengkapanya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kategorisasi Skala Subyektif Well Being

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
Rendah	$X < 72.83$	54	18%
Sedang	$(72.83) \leq X < (91.57)$	188	63%
Tinggi	$(91.57) \leq X$	58	19%
Jumlah		300	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa memiliki Subyektif Well being yang berada pada kategori sedang mengarah ke tinggi sebanyak 188 mahasiswa (63%). Pada penelitian ini juga dilakukan beberapa analisa tambahan diantaranya melihat sumbangan efektif dari masing-masing variabel serta variabel bebas terhadap masing-masing dimensi variabel terikat.

Tabel 3. Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
SWB	Perempuan	81.8571	0.464	Tidak ada perbedaan
	Laki-laki	83.1892		
Kebersyukuran	Perempuan	96.8469	0.185	Tidak ada perbedaan
	Laki-laki	94.3243		

Hasil analisis perbedaan pada variabel SWB dan kebersyukuran berdasarkan jenis kelamin tidak memiliki perbedaan yang berarti dimana hasil analisis menunjukkan signifikansi pada tiap variabel berada di atas 0.05 ini berarti tidak memenuhi syarat $p < 0.05$.

Tabel 4. Uji Beda berdasarkan Suku

Variabel	Suku	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
SWB	Melayu	83.7391	0.156	Tidak ada perbedaan
	Jawa	80.5882		
	Minang	80.1724		
Kebersyukuran	Melayu	98.5000	0.082	Tidak ada perbedaan
	Jawa	93.8529		
	Minang	94.8621		

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan tiga suku, masing-masing berjumlah: Suku Minang 78 partisipan, Melayu 129 partisipan dan suku Jawa sebanyak 93 partisipan, jadi total keseluruhannya adalah 300 partisipan. Hasil analisis perbedaan SWB dan Kebersyukuran pada remaja

muslim berdasarkan suku diketahui bahwa tidak adanya perbedaan yang berarti antara ketiga suku tersebut, dimana hasil analisis perbedaan menunjukkan signifikansi di atas 0.05 di mana hal tersebut tidak memenuhi persyaratan $p < 0.05$.

Tabel 5. Uji Beda berdasarkan Status Sosial Ekonomi Orangtua

Variabel	Status Sosial Ekonomi	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
SWB	Bawah	80.8889	0.485	Tidak ada perbedaan
	Menengah	81.7397		
	Atas	83.5682		
Kebersyukuran	Bawah	92.5556	0.203	Tidak ada perbedaan
	Menengah	97.1644		
	Atas	95.9545		

Peneliti melakukan uji beda status sosial ekonomi melalui pendapatan orangtua pada setiap variabel, dimana pendapatan dalam kategori bawah sebanyak 19 orang, pada kategori menengah sebanyak 184 dan dan untuk pendapatan di kategori atas sebanyak 97 orang, Hasil analisis perbedaan SWB dan kebersyukuran pada remaja muslim berdasarkan status social ekonomi melalui pendapatan orang tua diketahui tidak adanya perbedaan yang berarti, dimana hasil analisis perbedaan menunjukkan signifikansi di atas 0.05 di mana hal tersebut tidak memenuhi persyaratan $p < 0.05$.

dan McCulloch (dalam Seligman, 2005; Maulidah, 2016; Rohmah, 2013; Mubarak, 2016) dalam eksperimennya mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan. Emmons dan McCulloch menugaskan orang-orang untuk membuat jurnal harian selama dua minggu. Sebagian diberi tugas untuk mencatat kejadian-kejadian yang mereka syukuri dan sebagian lainnya mencatat peristiwa yang mengganggu hidupnya atau hanya sekedar peristiwa biasa saja. Hasilnya pada kelompok yang menulis mengenai kebersyukuran mereka, menjadi bertambah kegembiraan, kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi *Product Moment* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Kebersyukuran dan Subjective Well-Being remaja muslim dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 ($p = 0.000$). Artinya semakin remaja memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi dalam diri mereka, maka semakin sejahtera kondisi psikologis atau subjective well-beingnya. Hasil korelasi ini menunjukkan bahwa remaja muslim memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan disertai dengan suasana hati yang positif disebabkan oleh kebersyukuran yang mereka miliki. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Emmons

Bersyukur dapat membuat individu bahagia sehingga tidak merasa kesulitan walaupun kondisi yang sedang dialami tidak sesuai dengan harapan (Puspitasari & Nasfinoor, 2005). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kebersyukuran dengan kebahagiaan (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009; Ramzan & Rana, 2014; Emmons dan Mishra, 2011). Kebersyukuran pada hakikatnya harus dimanifestasikan dalam perasaan- perasaan positif yakni, perasaan senang dan bahagia sebagai respon atas apa yang telah diperoleh baik berupa benda, keterbatasan yang dimiliki, momen bahagia, dan juga kesulitan yang dialami dalam kehidupan (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015;

Kristanto, 2016).

Religiusitas berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis atau subjective well-being pada remaja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa salah satu nilai dalam religiusitas adalah kebersyukuran. (Darokah, 2005, Rahman, 2012, Khalek, 2006, 2007, 2009, Aziz, 2011, Ahmad, 2012)). Hasil penelitian lain yang relevan adalah yang dilakukan oleh Seligman (2005) yang menunjukkan bahwa salah satu factor yang mempengaruhi kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis adalah faktor agama. Menurutnya secara konsisten berdasarkan hasil data survey bahwa orang-orang yang religius lebih berbahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religious. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang membuktikan secara empiris ada keterkaitan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologi (Wood, Joseph, & Maltby, 2009).

Lyubomirskry (2007) mengungkapkan ketika seseorang mampu menerima dan bersikap tabah pada saat menghadapi berbagai permasalahan, dapat membantu untuk menyesuaikan diri dan melanjutkan kehidupan, serta membuat hidup menjadi lebih bahagia. Hal tersebut dapat menunjang rasa penghargaan diri (*self esteem*) dan kebergunaan diri (*self worth*). Praktek bersyukur juga bertentangan dengan emosi negatif dan bahkan mengurangi atau menghalangi munculnya perasaan marah akibat penyakit yang dideritanya. Frankl (dalam Bastaman, 2007) mengungkapkan bahwa sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah dari hal-hal tragis yang tidak mungkin dielakkan lagi merupakan sumber dari hidup yang bermakna. Seligman (2005) mendefinisikan syukur sebagai *a sense of thankfulness and joy in response to receiving a gift, whether the gift be a tangible benefit from a specific other or a moment of peaceful bliss evoked by natural*. Dengan kata lain bersyukur adalah suatu perasaan terimakasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, yang mana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian

yang memberikan kedamaian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kebersyukuran pada tingkat kategori sedang mengarah ke tinggi, sehingga mayoritas mahasiswa juga memiliki subjective well-being yang berada pada kategorisasi yang sedang mengarah ke tinggi pula. Namun terdapat pula mahasiswa dengan kebersyukuran yang tinggi serta beberapa mahasiswa memiliki kebersyukuran yang rendah. Begitu pula dengan hasil penelitian subjective well-being yang dimiliki mahasiswa. Dari hasil penelitian juga diketahui mahasiswa yang memiliki kebersyukuran sedang mengarah ke tinggi menunjukkan keadaan mental yang lebih positif terhadap kondisi dirinya. Individu yang bersyukur mempunyai nilai-nilai yang mereka tunjukkan dengan mengakui bahwa semua hal yang didapat hanya dari Tuhan. Nilai inilah yang dimiliki individu yang bersyukur sebagai suatu kerangka yang harus dipenuhi agar membuat hidup jauh lebih bermakna. Individu yang bersyukur diindikasikan tidak akan merasa tersesat dalam hidup dan dinyatakan mempunyai perasaan meluap-luap. Ini berarti sudah memenuhi konsep hidup bermakna yaitu hidup bersemangat, penuh gairah dan tidak mudah bosan serta tidak merasa hampa. Individu yang bersyukur juga mempunyai kecendrungan untuk menghargai kebahagiaan kecil sekalipun sehingga jika mengalami penderitaan atau musibah, tetap bersikap tabah serta sadar bahwa selalu ada hikmah dibalik musibah itu yang juga merupakan salah satu indikator subjective well-being, yakni memiliki suasana hati yang positif dan memiliki kepuasan hidup (Eryanda & Khairani, 2017; Uyun & Trimulyaningsih, 2015).

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kebersyukuran dan subjective well-being pada mahasiswa. Bastaman (2005) mengungkapkan bahwa subyektif well being atau kesejahteraan psikologis adalah sangat penting karena memberikan nilai khusus bagi seseorang sehingga layak

dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Oleh karena itu perlu adanya sikap kebersyukuran dalam diri agar mampu merumuskan dan mencapai tujuan yang diinginkan dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas juga diperoleh nilai R_{sq} untuk variabel kebersyukuran dengan subjective well-being sebesar 0.303. Jadi dapat disimpulkan bahwa sumbangsih variabel kebersyukuran terhadap subjective well-being pada remaja muslim sebesar 30.3%. Selebihnya 69.7% dipengaruhi faktor lain yang dapat memengaruhi subjective well-being. Beberapa penelitian lain menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi subyektif well being selain kebersyukuran, seperti status ekonomi, integrasi social, hubungan social dan dukungan social (George, 2000). Atau menurut Eddington & Shuman (2008) yaitu pendidikan, pernikahan, kepuasan kerja, dan lain-lain.

Hasil analisis perbedaan pada variabel kebersyukuran dan subjective well-being berdasarkan jenis kelamin tidak memiliki perbedaan yang berarti dimana hasil analisis menunjukan signifikansi pada tiap variabel berada di atas 0.05 ini berarti tidak memenuhi syarat $p < 0.05$. Hal ini sejalan dengan penelitian Sahri (2018) yang menyatakan bahwa sesuai dengan Surat Al-Hujarat: 13 yang maknanya ayat tersebut memberikan gambaran kepada kita tentang persamaan antara laki-laki dan perempuan baik dalam hal ibadah (dimensi spiritual) maupun dalam aktivitas sosial (urusan karier profesional). Ayat tersebut juga sekaligus mengikis tuntas pandangan yang menyatakan bahwa antara keduanya terdapat perbedaan yang memarginalkan salah satu diantara keduanya. persamaan tersebut meliputi berbagai hal misalnya dalam bidang ibadah. Siapa yang rajin ibadah, maka akan mendapat pahala lebih banyak tanpa melihat jenis kelaminnya. Perbedaan kemudian ada disebabkan kualitas nilai pengabdian dan ketakwaannya kepada Allah SWT. Islam, sebagaimana termuat dalam Al-qur'an memperlakukan baik individu perempuan dan laki-laki adalah sama,

karena hal ini berhubungan antara Allah dan individu perempuan dan laki-laki tersebut. Dalam perspektif normativitas Islam, tinggi rendahnya kualitas seseorang hanya terletak pada tinggi-rendahnya kualitas pengabdian dan ketakwaannya kepada Allah swt. Allah memberikan penghargaan yang sama dan setimpal kepada manusia dengan tidak membedakan antara laki-laki dan perempuan atas semua amal yang dikerjakannya

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan tiga suku, masing-masing berjumlah: Suku Minang 78 partisipan, Melayu 129 partisipan dan suku Jawa sebanyak 93 partisipan, jadi total keseluruhannya adalah 300 partisipan. Hasil analisis perbedaan SWB dan Kebersyukuran pada remaja muslim berdasarkan suku diketahui bahwa tidak adanya perbedaan yang berarti antara ketiga suku tersebut, dimana hasil analisis perbedaan menunjukan signifikansi di atas 0.05 di mana hal tersebut tidak memenuhi persyaratan $p < 0.05$.

Peneliti melakukan uji beda status sosial ekonomi melalui pendapatan orangtua pada setiap variabel, dimana pendapatan dalam kategori bawah sebanyak 19 orang, pada kategori menengah sebanyak 184 dan dan untuk pendapatan di kategori atas sebanyak 97 orang, Hasil analisis perbedaan subjective well-being dan kebersyukuran pada remaja muslim berdasarkan status sosial ekonomi melalui pendapatan orang tua diketahui tidak adanya perbedaan yang berarti, dimana hasil analisis perbedaan menunjukan signifikansi di atas 0.05 di mana hal tersebut tidak memenuhi persyaratan $p < 0.05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damongilala & Opod (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan status sosial ekonomi berkaitan dengan kebahagiaan dan subjective well-being individu.

Jadi sebaiknya remaja dapat terus meningkatkan kebahagiaan atau subjective well-being melalui aktivitas positif salah satunya dengan bersyukur, yakni ketika mereka mampu menerima dan bersikap tabah pada

saat menghadapi berbagai permasalahan, dapat membantu untuk menyesuaikan diri dan melanjutkan kehidupan. Bersyukur menumbuhkan pengalaman hidup yang positif dari pengalaman hidup atau situasi yang dihadapi, sehingga seseorang dapat mengeluarkan kepuasan secara maksimal dan menikmati keadaan mereka sehingga membuat diri mereka bahagia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan subjective well-being pada remaja muslim. Artinya semakin remaja memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi dalam diri mereka, maka semakin sejahtera kondisi psikologis atau subjective well-beingnya. Sebaiknya remaja dapat terus meningkatkan kebahagiaan atau subjective well being melalui aktivitas positif salah satunya dengan bersyukur. Bersyukur menumbuhkan pengalaman hidup yang positif dari pengalaman hidup atau situasi yang dihadapi, sehingga seseorang dapat merasakan kepuasan hidup secara maksimal dan menikmati keadaan mereka.

Daftar Pustaka

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, health and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion and Culture*, 9, 85–97.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 571–583.
- Abdel-Khalek, A. M. (2009a). Religiosity, subjective well-being and depression in Saudi children and adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 12, 805–815.
- Ahmad, D.W.M. (2012). Tingkat Syukur dengan Subjective Well Being Mahasiswa. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Al-Munajjid, M. B. S. (2006). *Silsilah amalan hati. ikhlas, tawakkal, optimis, takut, bersyukur, ridha, sabar, instropeksi diri, tafakur, mahabbah, taqwa, wara*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Aziz, R. (2011). Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Jurnal Proyeksi*, Vol.6 (2) 1-11
- Al-Fauzan, S.A. (2005). *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya*. Bandung: Marja.
- Bordens, K.S. & Irwin, A.H. (2008). *Social Psychology* (3rd Ed). United States of America: FreeLoad Press.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Biswas, R., Diener and Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching : putting the science of happiness to work for your clients*. John Wiley & Sons, inc.
- Chaplin, J. K. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo. Jakarta.
- Ciarrochi, J., Chain, A.Y.C., Caputi, P., & Robert, R. (2001). *Measuring Emotional Intelligence*. Inc.
- Ciarrochi, J.P. Forgas & J.D. Mayer (Eds). *Emotional Intelligence in Everyday life: A scientific Inquiry* (pp.25-45). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Darokah, M. (2005). Peran Akhlak Terhadap Kebahagiaan Remaja Islam. *Indonesian Psychological Journal*. Vol.2 No.1
- Dickerhoof, R., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2007). How and why do intentional activities work to boost well-being?: An experimental longitudinal investigation of regularly practicing optimism and gratitude. Manuscript under review.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychology*, 55(1), 34-43
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi. (2006). *Subjective Well-being : The Science of Happiness and Llife Satisfaction*. Dalam C. R. Snyder & J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp 63-73). Oxford : Oxford University Press.

- Diener, E., Scollon, C.N., dan Lucas, R.E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-being: the Multifaceted Nature of Happiness. *Journal Advances in Cell Aging and Gerontology*, vol. 15, 187–219
- Eddington, R. & Shuman, R. (2008). *Kesejahteraan Subjektif (Happiness)*. California: Continuing Psychology Educatin Inc.
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks: How The New Science Of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R.A & McCullough, M.E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. New York : Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. E. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248–262). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016>
- Emmons, R.A. & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and Prosocial Behaviour : Helping when it costs you*. Association for Psychological Science.
- Eriyanda, D & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia* Vol.16, No.2. ISSN. 1411-6073.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a Program to Increase Happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511–521.
- Fordyce, M. W. (1983). A Program to Increase Happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483–498.
- Frankl, Viktor. (2004). *Man's Search For Meaning : The Classic Tribute to Hope From the Holocaust*. Random House.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are Positive Emotions in Crises?: A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376.
- Froh, J.J., Kashdan, T.B., Ozimkowski, K.M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a Gratitude Intervention in children and adolescence?. *The Journal of Positive Psychology*, Vol.4. No.5, 408-422.
- George, L.K. (2010). Still Happy after all these years: Research Frontier on Subyectif Well Being in Later Life. *Journal of Gerontology Social Science* 65B: 331-339.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (*gratitude*) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *Psymphatic, jurnal ilmiah psikologi*, 2(1), 94101.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Keyes, L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being : the Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 82,6.
- King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
- Kompas. Setahun, 15.000 Remaja Tewas akibat Narkoba - Uang Beredar Setiap Tahun Rp 20 Triliun. Diakses 24 Januari 2019.
- Kristanto, E.(2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran padalaki-laki dan perempuan. Dipresentasikan pada seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity, Malang.
- Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. (2003). Stress Management through Written Emotional Disclosure Improves Academic Performance Among College Students with Physical Symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95, 641–649.
- Lyubomirsky, Sonja. (2007). *The How of Happiness*. London: Sphere.
- Lyubomirsky, Sonja. Et all. (2007). *Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?)*. Social and Personality psy-

- chology Compass: 129-145,10.111/j.1751-9004.2007.00002.x. Blackwell Publishing, Ltd
- Lyubomirsky, S., Kristin L. (2013), How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*. 22, 1 57-62. Diunduh tanggal 12 Mei 2019 dari <http://cdp.sagepub.com/content/22/1/57>
- Lyubomirsky, S & Lepper, H.S. (1997). Measures of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research* 46:1337-155. Diunduh pada tanggal 2 Mei 2019 dari <http://www.springerlink.com/content/fulltext.pdf>.
- Mendes, Julio., Manuela Guerreiro., Graciana. (2007). Student's Happiness and well-being at the University of Algarve, Portugal. Makalah disajikan dalam International Conference on Happiness and Public Policy, United Nations Conference Center (UNCC) Bangkok, Thailand, 18-19 Juli 2007.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Mubarok, A. (2016). Psikologi keluarga. Jawa Timur: Madani.
- Maulidah, I.L. (2016). Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penderita Jantung Koroner. *Psycho Idea*, No.2. ISSN 1693-1076
- McCullough, M. E., & Emmons. R. A. (2002). "Highlights of research project on grateful and thankfulness: dimensions and perspectives of gratitude". *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, No. 1, diakses dari <http://www.psy.miami.edu> tanggal 03 Maret 2019.
- McCullough, M. E., Emmons. R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, No. 1, hal 112-127.
- McCullough, M. E., Emmons. R. A. (2003). Counting Burden : *An Experimental investigation of gratitude subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 2, hal 377-389.
- Mutia, E., Subandi., & Mulyati, R. (2010). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. *Jurnal intervensi psikologi*, 2(1), 53-68.
- Nicholson, D & Harry, A. (2004). Adolescent Problems: A Practical Guide for Parents, Teachers and Counsellors (2nd). London: David Fulton Publishers Ltd.
- Putra, J. S. (2014). Syukur: sebuah konsep psikologi indigenous islami. *Jurnal Soul*, 7(2), 35-44.
- Patton, Wendy., Bartrum & Peter. (2004). Gender Differences for Optimism, Self Esteem, Expectations and Goals in Predicting Career Planning and Exploration in Adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance* vol 4, pp 193-209.
- Peterson, Christopher & Seligman, M.E.P. (2004). Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Rohma, N. H. (2013). Hubungan antara kepuasan hidup remaja dengan bersyukur pada siswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta. *Empathy Journal Fak.Psikologi*, 2(1), 1-16.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1345-1353.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potential Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4), 719-727.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan*

*Keberhasilan dengan Psikologi Pasif
Authentic*

Happiness. Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.

Shenoy, Uma A. (2000). College-Stress and Symptom-expression in International Students: A comparative study. Dissertation. Virginia Polytechnic Institute and State University.

Snyder, & S. J Lopez (Eds). (2001). *Handbook of positive psychology*. NC: Oxford University Press

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447