

## **LITERATURE REVIEW: PENGARUH SUBJECTIVE WELL BEING TERHADAP KEBERSYUKURAN PADA SISWA REMAJA MASA PERTENGAHAN (14-17 TAHUN)**

Ahmad Soleh Abdul Nur Rohman<sup>1)</sup>, Mufied Fauziyah<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[Ahmad2000001036@webmail.uad.ac.id](mailto:Ahmad2000001036@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [mufied.fauziah@bk.uad.ac.id](mailto:mufied.fauziah@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesadaran subjektif memiliki korelasi yang signifikan dengan kebersyukuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara rasa syukur, sabar dan kesejahteraan subjektif dari remaja. Subjective well being merupakan bentuk bagaimana individu mengevaluasi hidupnya. Didalam Subjective well-being melibatkan evaluasi pada dua komponen, yaitu kognitif dan afektif. Dan syukur atau bersyukur memiliki sejumlah arti yang berbeda, tergantung pada konteksnya. Namun, definisi klinis praktis adalah rasa syukur adalah apresiasi atas apa yang berharga dan berarti bagi diri sendiri; itu adalah keadaan umum rasa terima kasih dan atau juga apresiasi. Pencarian data dalam penelitian ini melalui mesin pencari jurnal yaitu Google Scholar, yang dimana data tersebut berupa jurnal yang dianalisis yaitu dengan rentang tahun 2013 sampai 2023 dan terdapat 4.970 hasil, kemudian dipilih sesuai dengan kata kunci. Penelitian ini menggunakan literatur review pada 7 jurnal dan penelitian ini mengenai pengaruh subjective well being terhadap kebersyukuran. Berdasarkan review literatur yang sudah dilakukan, bahwa hasil yang didapat adalah kesadaran subjektif akan meningkatkan rasa syukur pada individu remaja. Penelitian akan mengklarifikasi banyak pertanyaan seputar pengaruh subjective well being atau kesejahteraan subjektif dan rasa syukur.

**Kata Kunci:** *Subjective Well Being, Remaja, Kebersyukuran*

### **1. Pendahuluan**

Kesejahteraan adalah keadaan ketika seseorang merasakan kebahagiaan dalam kehidupan serta dapat terlibat perilaku sosial sehari-hari (Synder, Lopez & Pedrotti, 2011). Waterman (dalam Synder, Lopez & Pedrotti, 2011), mengatakan bahwa individu yang mencari kesejahteraan dapat hidup sesuai dengan kebutuhan dirinya. Kesejahteraan dipelajari secara luas dalam dua bidang, yaitu kesejahteraan subjektif (SWB) atau Subjective Well Being yang diusulkan oleh Diener dan Kesejahteraan Psikologis (PWB) atau Psychological Well Being yang diusulkan oleh Carol Ryff Dua

studi tentang kesejahteraan terletak di ranah diskusi yang berbeda. Hidalgo et al (2010) menjelaskan bahwa SWB berkaitan dengan pendekatan hedonis seperti kebahagiaan, sedangkan pendekatan PWB berkaitan dengan eudaemonik, pengembangan potensi manusia. Pendekatan hedonis dan eudaemonik dikemukakan oleh Aristoteles. Hedonis adalah suatu kebahagiaan yang memungkinkan individu dalam merasakan kesenangan seperti membeli baju baru, rumah baru, mobil baru dan lain sebagainya. Sedangkan eudaemonic adalah kebahagiaan individu yang diperoleh melalui pengembangan potensi.

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)

*Subjective well being* salah satu aspek penting bagi remaja untuk memahami kualitas hidup dan kehidupan sosial (Utami et al., 2018). Individu yang memiliki *subjective well being* baik cenderung lebih altruistik, relasi sosial baik, lebih aktif, percaya diri, memiliki imun tubuh kuat, berumur panjang, dan memiliki resolusi konflik yang lebih baik (Maddux, 2018). Pada penelitian lain mengungkapkan remaja yang sejahtera memiliki domain positif pada hubungan intrapersonal, interpersonal, dan kehidupan sekolah, lebih kreatif, dan kesehatan fisik yang baik (Proctor, Linley, & Maltbey, 2010; Karaca, Karakoc, Bingol, Eren, & Andsoy, 2016).

Akan tetapi hasil penelitian sebelumnya berdasarkan rentang perkembangan manusia ditemukan *subjective well being* diusia remaja lebih rendah dibandingkan dengan kategori usia lainnya (Chung, Hutteman, Aken, & Denissen, 2017). Individu yang memiliki *subjective well being* rendah bisa menimbulkan rasa tidak bahagia dan

tidak puas (Diener & Ryan, 2009). Remaja yang tidak sejahtera akan sulit mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi selama proses perkembangan

Menurut American Heritage Dictionary of the English Language (2009), bersyukur (gratitude) berasal dari bahasa Latin, yaitu *gratus* atau *gratitude* yang artinya berterima kasih (thankfulness) atau pujian (pleasing). Makna syukur dari bahasa Arab tampak sejalan dengan bersyukur (gratitude) menurut Peterson dan Seligman (2004), yakni perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, entah pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun momen kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah. Kebersyukuran dapat diartikan juga 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).

Kebersyukuran dalam setiap diri remaja saat ini 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)

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) Seseorang yang bersyukur memiliki kontrol yang lebih tinggi terhadap lingkungannya, perkembangan personal (personal growth), memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri. Orang yang bersyukur juga memiliki coping yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, memiliki rencana dalam memecahkan masalah (McCullough, Tsang & Emmons, 2004). Bersyukur juga dapat membantu seseorang

untuk dapat meningkatkan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah dan menemukan penyelesaian yang terbaik bagi masalahnya. Watkins dkk (2003) juga menyatakan bahwa rasa bersyukur yang dimiliki oleh seseorang dapat mengindikasikan seberapa jauh ia merasa bahagia (well-being) yang dilihat dari kepuasan terhadap hidupnya (satisfaction with life).

Pengaruh kesejahteraan subjektif terhadap rasa syukur pada remaja merupakan masalah yang signifikan dan mendesak di bidang psikologi dan pendidikan. Kesejahteraan subyektif mengacu pada persepsi keseluruhan individu tentang kepuasan hidup, kebahagiaan, dan tujuan mereka. Syukur, di sisi lain, mengacu pada emosi positif yang terjadi ketika individu mengakui hal-hal baik dalam hidup mereka dan mengungkapkan penghargaan untuk mereka. Kesejahteraan subjektif dan rasa syukur sangat terkait. Secara khusus, individu yang melaporkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi cenderung juga melaporkan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi. Hubungan ini memiliki implikasi penting bagi siswa, karena rasa syukur telah dikaitkan dengan berbagai hasil positif, seperti peningkatan prestasi akademik, dukungan sosial yang lebih besar, dan kesehatan mental yang lebih baik.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau survei literatur. Kajian literatur review merupakan metode penelitian melalui penemuan dan penelaahan pengetahuan, gagasan, hasil penelitian, kemudian disimpulkan sebagai bentuk sumbangan teori oleh peneliti Patimah & Sumartini, (2022). Metode pengumpulan data menggunakan metode dokumenter dari sejumlah jurnal ilmiah dengan topik pembahasan yang sama. Data yang berupa jurnal dianalisis yaitu dengan rentang tahun 2013 sampai 2023 jurnal-jurnal tersebut di cari melalui mesin pencari artikel Google Sholar dengan kata kunci “*Subjective Well Being*” dan “Kebersyukuran”.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil literatur review yang sudah dilakukan kemudian mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi antara subjective well being terhadap kebersyukuran pada remaja. Hal ini dibuktikan bahwa penulis mendapatkan 7 artikel yang relevan untuk dikaji terkait literatur review ini. Dari ke 7 artikel publikasi ini, Adapun dari hasil literatur review yang dilakukan terdapat dalam tabel dibawah ini:

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Peneliti dan Judul Artikel	Tujuan	Subjek	Metode	Pernyataan
Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. <i>International Journal for the Advancement of Counselling</i> , 36, 262-273.	Memperkuat bukti empiris bahwa ciri moral akan memiliki kontribusi unik pada kesejahteraan subjektif	Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 210 subjek	Metode yang digunakan menggunakan model korelasi	Jurnal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap subjective well-being
Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. <i>International Online Journal of Educational Sciences</i> , 8 (1), 38-47.	Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi hubungan antara syukur, memaafkan, kerendahan hati, dan kebahagiaan.	Partisipan dalam penelitian ini yaitu 443 mahasiswa yang meliputi (321 mahasiswa perempuan dan 110 mahasiswa laki laki) belajar di universitas Sakaya	Metode yang digunakan menggunakan model korelasi product moment	Jurnal ini mempresentasikan bahwa rasa syukur merupakan prediktor yang paling banyak menyumbang kebahagiaan. Subdimensi memaafkan diri sendiri dan memaafkan orang lain tidak secara signifikan memprediksi kebahagiaan sedangkan memaafkan memprediksi kebahagiaan secara signifikan. Kemudian keterbukaan dan kerendahan hati secara signifikan menyumbang kebahagiaan.
Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah	Partisipan adalah 119 wanita muda berpendidikan	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen	Penelitian antara subjective well-being

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

<p>a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. <i>Journal of health psychology</i>, 21(10), 2207-2217.</p>	<p>kesejahteraan subjektif singkat (SWB) intervensi akan memiliki efek menguntungkan pada kardiovaskular dan neuroendokrin fungsi dan tidur</p>	<p>tinggi yang bekerja atau belajar di University College London, dengan berat badan sehat dan tekanan darah normal.</p>	<p>terkontrol acak tunggal yang membandingkan intervensi syukur dengan kondisi kontrol aktif (kejadian sehari-hari) dan tanpa perlakuan kondisi.</p>	<p>dengan kebersyukuran. Hasil menunjukkan signifikan dimana ada pengaruh antara subjective well dan kebersyukuran.</p>
<p>Devy, O. C., &amp; Sugiasih, I. (2018). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. <i>Proyeksi: Jurnal Psikologi</i>, 12(2), 43-52.</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran.</p>	<p>Partisipan pada penelitian ini adalah 50 orang sampel</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi</p>	<p>Terdapat korelasi yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan pada remaja perempuan korban kekerasandalam pacaran.</p>
<p>Rahmania, F. A., Anisa, S. N. I., Hutami, P. T., Wibisono, M., &amp; Rusdi, A. (2019). Hubungan syukur dan sabar terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. <i>PSIKOLOGI KA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi</i>, 24(2), 155-166.</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara rasa syukur, sabar dan kesejahteraan subjektif dari remaja.</p>	<p>Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 164 orang remaja</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode korelasional</p>	<p>sabar dan syukur secara bersama-sama berperan dalam kesejahteraan subjektif remaja. Dan Kebersyukuran memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif sebab terdapat penghargaan akan berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan individu.</p>
<p>Putra, M. S., Diponegoro, A. M., &amp; Yuzarion, Y. (2022). Gambaran Kebersyukuran pada Penyandang Tuna</p>	<p>Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kebersyukuran pada penyandang</p>	<p>Partisipan dalam penelitian ini dilakukan pada 6 subjek penyandang</p>	<p>Metode Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan</p>	<p>Terdapat korelasi yang signifikan antara rasa syukur dengan</p>

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

<p>Daksa. Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam, 13(1), 16-27.</p>	<p>disabilitas fisik dan faktor faktor yang mempengaruhinya</p>	<p>tuna daksa</p>	<p>pendekatan fenomenologis untuk mengetahui gambaran kebersyukuran pada penyandang disabilitas fisik. Dan pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan purposive sampling</p>	<p>kesejahteraan pada remaja perempuan korban kekerasandala m pacaran.</p>
<p>Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. Jurnal Psikologi, 17(1), 31- 46.</p>	<p>Tujuan dalam penelitian ini yaitu melihat bagaimana kebersyukuran mampu menciptakan subjective well- being atau kesejahteraan diri pada remaja muslim.</p>	<p>Partisipan penelitian merupakan 300 remaja muslim.</p>	<p>Metode penelitian ini adalah korelasional antara dua variabel psikologi yakni kebersyukuran sebagai variabel bebas dengan subjective well being sebgai variabel terikat. Dan dalam pengambilan data subjek peneliti menggunakan Teknik incidental sampling</p>	<p>Peneliti menyimpulka n dalam penelitian ini antara kebersyukura n dan subjective wellbeing pada remaja muslim. Artinya semakin remaja memiliki rasa kebersyukura n yang tinggi dalam diri mereka, maka semakin sejahtera kondisi psikologis atau subjective well- beingnya. Sebaiknya remaja dapat terus meningkatkan kebahagiaan atau subjective</p>

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

				well being melalui aktivitas positif salah satunya dengan bersyukur
--	--	--	--	---

Kesejahteraan subjektif atau yang sering disebut sebagai subjective well-being adalah sebuah hasil tinjauan bahwa secara garis besar kebersyukuran mempunyai kontribusi terhadap subjective well being pada remaja. Dilihat dari perkembangan remaja, menurut Erikson, tokoh psikososial, fase remaja telah masuk pada tahap perkembangan identitas vs kebingungan identitas (usia 12 – 20 tahun) (Krismawati, 2014). Remaja berada pada tahap untuk mencari identitas diri mengenai siapa dirinya, mengenai hal positif dan negatif tentang dirinya. Hal tersebut juga sesuai dengan yang dikemukakan oleh Diener, et al dalam Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). yang mengemukakan bahwa subjective well-being adalah sebuah konsep secara luas memiliki tingkatan tingginya kepuasan hidup, perasaan negatif yang rendah, semua pengalaman yang menyenangkan dan pengungkapan emosi yang baik dan memiliki tingkatan yang tinggi. Seseorang dinyatakan berhasil memiliki subjective well-being yang baik, jika seseorang tersebut memiliki perasaan puas terhadap kondisi kehidupan yang dijalannya, tidak pernah atau jarang memiliki emosi negatif dan justru lebih banyak memiliki emosi positifnya. Subjective well-being juga dapat dijadikan sebagai acuan hidup seseorang untuk dapat mengevaluasi apa yang ada pada dirinya.

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). Pada Kebersyukuran memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif sebab terdapat penghargaan akan berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan individu. Didalam Kesejahteraan subjektif atau yang sering disebut sebagai subjective well-being adalah sebuah pemikiran seseorang mengenai pengalaman hidup pribadinya yang terdiri dari penilaian secara afektif maupun kognitif

Perilaku syukur yang dimaksud adalah respon ketika individu menerima apa yang telah Allah Swt. berikan. Pada masa remaja, eksplorasi diri yang dilakukan lebih



kepada pengalaman yang positif sehingga perilaku syukur lebih mudah untuk ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari sedangkan perilaku sabar biasanya dimunculkan ketika individu berada pada pengalaman yang negatif. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku syukur sedikit lebih tinggi sumbangannya efektifnya terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan perilaku sabar. Namun, baik syukur dan sabar secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja.

Sejumlah penelitian telah mendukung hubungan teoritis antara kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran ini sangat memiliki korelasional. Dengan cara yang sangat pragmatis, asosiasi ini tampak logis. Mengalami rasa syukur, terima kasih, dan penghargaan cenderung menumbuhkan perasaan positif, yang pada gilirannya, berkontribusi pada perasaan sejahtera seseorang secara keseluruhan. Oleh karena itu, rasa syukur tampaknya menjadi salah satu komponen, di antara banyak komponen, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu. Namun, selain postulasi teoretis, ada sejumlah upaya empiris yang mendukung hal ini asosiasi semua dari dekade akhir-akhir ini.

Dalam penelitian ini penulis berpendapat dari beberapa jurnal yang peneliti kumpulkan bahwasannya bahwa rasa syukur adalah komponen penting dari SWB atau subjective well being. Dari pendekatan Diener (1984) untuk SWB dan menggunakan istilah tersebut SWB dan kebahagiaan bergantian. Diener juga dalam penelitiannya menekankan tiga keunggulan SWB (hlm. 543–544). Faktor SWB yang agak jelas tetapi sering diabaikan adalah bahwa hal itu subjektif. Pengalaman seseorang tentang kebahagiaannya adalah apa yang mendefinisikan SWB. Kedua, Diener menekankan bahwa SWB bukan hanya ketiadaan faktor negatif (seperti depresi), tetapi ukuran positif dari sebuah konstruksi. Ketiga, pengukuran SWB harus bersifat global, yaitu mencakup “semua aspek kehidupan seseorang” (hlm. 544). Baik kebahagiaan maupun rasa syukur dapat dipelajari sebagai sifat afektif atau keadaan afektif. Secara singkat, keadaan afektif adalah pengalaman fenomenal langsung dari suatu emosi. Sebaliknya, sifat afektif menggambarkan kecenderungan atau disposisi seseorang untuk mengalami emosi tertentu (untuk ulasan perbedaan ini sehubungan dengan rasa syukur. Kemudian McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; McCullough et al., 2001). Dengan demikian,

seseorang yang memiliki sifat afektif rasa syukur yang tinggi mungkin tidak mengalami perasaan bersyukur pada saat tertentu, tetapi akan lebih mungkin mengalami rasa syukur sebagai tanggapan atas manfaat daripada kebanyakan orang (yaitu, dia akan cenderung merasa bersyukur).

Salah satu hasil paling tidak penulis sadari bahwa penelitian SWB ini adalah betapa buruknya prediksi dari variabel demografi terhadap kebahagiaan. Sehingga dari beberapa literatur ditemukan bahwa Variabel seperti usia, kecerdasan, jenis kelamin, dan kesejahteraan material telah memprediksi proporsi varians SWB yang sangat kecil sehingga pengulas menyimpulkan bahwa demografi sebagian besar tidak relevan dengan masalah SWB (DeNeve, 1999, p. 142; untuk ulasan tambahan lihat Diener, 1984; Diener et al., 1999; Myers, 1993; Myers, 2000a; Myers & Diener, 1995). Namun, variabel kepribadian bernasib jauh lebih baik sebagai prediktor SWB (misalnya, DeNeve, 1999; DeNeve & Cooper, 1998). Hingga saat ini, penelitian tersebut sebagian besar telah menegaskan ayat yang ditulis oleh William Cowper: “Kebahagiaan bergantung, seperti yang ditunjukkan Alam, atau Lebih sedikit tentang hal-hal luar daripada yang diperkirakan kebanyakan orang” (seperti dikutip dalam Tripp, 1970, hlm. 276). Meskipun hubungan antara kebersyukuran dan subjective well being atau SWB tampak kuat, penulis dalam penelitian ini memiliki keterbatasan yang sama dengan kebanyakan penelitian SWB hingga saat ini. Seperti Diener et al. (1999) mencatat dengan benar, sebagian besar penelitian SWB bersifat korelasional, seperti juga penelitian yang saya tulis ini sampai saat ini yang menghubungkan sifat bersyukur dengan kebahagiaan. Meskipun sulit untuk melihat bagaimana disposisi bersyukur dapat dimanipulasi. Sifat bersyukur dan hubungan SWB bisa jadi karena rasa syukur menyebabkan kebahagiaan dalam beberapa cara, tapi bisa juga karena rasa syukur adalah sesuatu dari hasil epifenomenal dari menjadi bahagia. Jadi, seperti yang didorong oleh Diener dan rekan (1999).

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 pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya. Maka dengan sendirinya akan tunduk kepada Allah, memuji- 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 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 populernya alat ukur kebersyukuran apalagi didalam sudut pandang islam. Meskipun ada alat ukur yang bersal dari pengembangan-pengembangan negara barat seperti yang dilakukan oleh (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 1997) yang mengukur SWB dengan Skala Pengaruh Positif dan Negatif (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Padahal begitu banyak remaja di Indonesia yang beragama muslim oleh karena itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Al fauzan (2005) dalam (Lestari, 2021) menyebutkan bahwa rasa syukur adalah berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan. Kemudian 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 ketaatan 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 literatur review yang sudah dijelaskan sebelumnya di atas, maka dapat disimpulkan fokus penulis adalah melihat korelasi antara SWB dan rasa syukur dan ketika variable syukur tersebut dikerucutkan dalam identitas seorang muslim maka akan terbentuk variable berupa mengenal nikmat Allah, menerima nikmat dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikan, dan sebagainya sehingga kedepannya para remaja dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil studi literatur ini secara garis besar menemukan bahwa rasa syukur dapat didefinisikan secara luas sebagai apresiasi terhadap apa adanya berharga dan berarti bagi diri sendiri. Ini mewakili keadaan umum dari ucapan terima kasih dan juga atau penghargaan. Metode literatur review yang digunakan dalam penulisan artikel ini juga menunjukkan adanya sejumlah nuansa potensial dalam pengaruh kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran yang pada akhirnya mungkin relevan dengan integrasi pengembangan kedepannya semisal masuk kedalam ranah pengobatan psikoterapi, sehingga subjective well being merupakan salah satu variabel yang paling mempengaruhi kebersyukuran pada remaja. Kebersyukuran mampu mengarahkan individu remaja untuk berpikir dan bertindak positif sehingga akan melahirkan pengalaman-pengalaman positif terhadap dirinya.

#### Daftar Pustaka

- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36, 262-273.
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2018). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 43-52.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.

- Diener, E. (1984). Subjective well being. *American Psychology Association*, 95(3), 542-575
- Diener, E. (2000). Subjective well being the science of happiness and a proposal for a natinal index. *American Psychological Association*, 55(1), 34-43
- Diener, E. 2009. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Emmons, R.A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens:An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of health psychology*, 21(10), 2207-2217
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukur mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81-100.
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N. I., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan syukur dan sabar terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155-166.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8 (1), 38-47.
- Tripp, R. T. (1970). *The international thesaurus of quotations*. New York: Harper & Row
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect:The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.