

# PERAN BERSYUKUR DAN RELIGIUSITAS TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA SOLO RAYA

Fitria Hastari Milenia<sup>1</sup>, Wiwien Dinar Pratisti<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

*Subjective well-being* di kalangan mahasiswa menjadi penting karena mempengaruhi prestasi belajar, dan keberlangsungan studi. *Subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sedangkan bagi muslim secara umum kehidupan beragama berperan kuat dalam kehidupan sehari-harinya yang berdampak pula pada *subjective well-being*. Keberagaman dapat dilihat dari bersyukur dan religiusitas. Daerah Solo Raya memiliki jumlah perguruan tinggi yang relatif banyak, dengan beberapa diantaranya merupakan perguruan tinggi berbasis keagamaan. Sebagai *agent of change*, tidak mudah bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kuliah, aktivitas organisasi maupun kehidupan sosial secara bersamaan. Hal itu sering menimbulkan kekecewaan dan mengurangi *subjective well-being* terutama ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran bersyukur dan religiusitas dengan *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya dengan kriteria sampel mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri atau swasta di wilayah Solo Raya yang beragama islam dan mulai pendidikan tahun 2019, 2020, 2021 dan 2022. Hipotesis yang diajukan adalah, Hipotesis mayor: terdapat peran bersyukur dan religiusitas dengan *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya. Hipotesis minor: 1). Terdapat peran positif yang signifikan bersyukur terhadap *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya 2). Terdapat peran positif yang signifikan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya. Metode kuantitatif korelasional dipilih untuk menguji hipotesis. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Solo Raya dari angkatan 2019-2022 dengan jumlah sampel penelitian yang berjumlah 296 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Skala bersyukur skala religiusitas dan skala *subjective well-being* adalah alat ukur untuk memperoleh data penelitian. Analisis data menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 21.0. Dengan hasil penelitian terdapat peran yang signifikan bersyukur dan religiusitas terhadap *subjective well-being* dengan nilai  $F=127,686$  dan nilai sig (0,000). Terdapat peran positif sangat signifikan bersyukur terhadap *subjective well-being* dengan nilai  $t =13,425$  dan nilai sig (0,000). Tidak terdapat peran positif yang signifikan religiusitas terhadap *subjective well-being* dengan nilai  $t= 0,701$  dan nilai sig (0,484).

**Kata kunci:** bersyukur, religiusitas, *subjective well-being*

## Abstract

*Subjective well-being* among students is important because it affects learning achievement and study continuity. *Subjective well-being* is influenced by internal and external factors, whereas for Muslims in general religious life plays a strong role in their daily life which also has an impact on *subjective well-being*. Diversity can be seen from gratitude and religiosity. The Solo Raya region has a relatively large number of tertiary institutions, with several of them being religious-based tertiary institutions. As agents of change, it is not easy for students to simultaneously complete coursework, organizational activities and social life. This often causes disappointment and reduces *subjective well-being*, especially when the results obtained are not as expected. The

purpose of this study was to determine the role of gratitude and religiosity with the subjective well-being of Solo Raya students with the criteria for a sample of active students studying at public or private universities in the Greater Solo area who are Muslim and starting education in 2019, 2020, 2021 and 2022. The hypothesis put forward is the major hypothesis: there is a role of gratitude and religiosity with the subjective well-being of Solo Raya students. Minor hypothesis: 1). there is a significant positive role of gratitude towards the subjective well-being of Solo Raya students 2). there is a significant positive role of religiosity on the subjective well-being of Solo Raya students. The correlational quantitative method was chosen to test the hypothesis. The population of this research is active Solo Raya students from the 2019-2022 class with a total sample of 296 students. The sampling technique used is purposive sampling. The gratitude scale, the religiosity scale, and the subjective well-being scale are measurement tools for obtaining research data. Data analysis used multiple linear regression techniques with the help of SPSS version 21.0. with the results of the study there is a significant role of gratitude and religiosity on subjective well-being with a value of  $F = 127.686$  and a sig value (0.000). There is a very significant positive role of gratitude towards subjective well-being with a value of  $t = 13.425$  and a sig value (0.000). There is no significant positive role of religiosity on subjective well-being with a value of  $t = 0.701$  and a sig value (0.484).

**Keywords:** gratitude, religiosity, subjective well-being

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki kemampuan dasar yang perlu dikembangkan melalui pendidikan, baik pendidikan di dalam keluarga, universitas, maupun lingkungan masyarakat. Tugas seorang mahasiswa adalah menuntut ilmu dan melakukan perubahan yang lebih baik dengan kemampuan intelektual yang ia miliki dan dapatkan selama menjalankan pendidikan. Mahasiswa mampu memiliki kecerdasan kognitif yang baik, cerdas dalam berpikir dan cermat dalam bertindak. Hal ini menunjukkan mahasiswa mengalami perkembangan di dalam hidupnya. Masa remaja juga sering disebut dengan masa kebingungan identitas atau jati diri, merasa sudah dewasa dan ingin lepas dari ketergantungan pada orang tua dan beralih ke teman sebaya, termasuk tugas-tugas sekolah. Hal ini yang membuat remaja menjadi masa yang cukup sulit.

Di dalam dunia perguruan tinggi banyak tekanan atau tuntutan yang harus diselesaikan oleh setiap mahasiswa, mulai dari tugas, kegiatan internal maupun eksternal perguruan tinggi dan tanggung jawab yang lain seperti penyempurnaan tridharma perguruan tinggi yang melingkupi dari penelitian, pendidikan dan pengabdian masyarakat. Terdapat perguruan tinggi yang berbasis keagamaan, dan salah satu contohnya adalah agama Islam. Hubungan agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada perilaku penyerahan diri seseorang dengan ketetapan Allah, sikap tersebut mampu memunculkan rasa optimis pada diri seseorang saat menjalani cobaan dari Allah SWT sehingga memunculkan positive behavior seperti puas, bahagia dan merasa aman. Hal tersebut seharusnya direalisasikan juga oleh mahasiswa khususnya mahasiswa muslim agar mampu menjalani tuntutan dalam dunia perkuliahan dengan baik.

Peran mahasiswa sebagai agen of change pada saat ini mengalami kemunduran, perubahan dan kemunduran peran tersebut terjadi karena penurunan kualitas mahasiswa, padahal di sisi lain mahasiswa dituntut untuk selalu progress ke arah yang lebih baik (Suryana, 2018). Tidak jarang ditemui mahasiswa yang kurang optimal dalam menjalani setiap tantangan atau tuntutan tersebut termasuk mahasiswa yang memiliki kepercayaan agama Islam. Hal tersebut ditambah dengan adanya perubahan di beberapa aspek kehidupan yaitu biologis, psikologis dan keadaan sosial yang dapat menyebabkan keadaan konflik lebih tinggi dan menambah tekanan pada kehidupan mahasiswa (Rosyadi & Laksmiwati, 2018).

Pada kehidupan di universitas, mahasiswa akan menemui beragam peristiwa baik yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, dalam memberikan respon terhadap peristiwa tersebut berbeda setiap mahasiswa, mahasiswa yang tidak mampu dalam merespon atau mengendalikan peristiwa-peristiwa tersebut akan berdampak pada munculnya perasaan tidak puas dan kurang bahagia dalam menjalani kehidupannya (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). Perasaan tidak puas dan munculnya emosi negatif seperti tidak bahagia yang berhubungan erat dengan kondisi subjective well being. Penurunan kondisi subjective well being pada mahasiswa bakal menyebabkan beberapa dampak, menurut Schiffrin dan Nelson (Dewi & Nasywa, 2019) subjective well being berhubungan dengan kondisi stress. Tingginya tingkat stress yang dimiliki seseorang dapat menggambarkan rendahnya tingkat kepuasan dan kebahagiaan individu tersebut, dan begitupun sebaliknya ketika seseorang mempunyai kepuasan dan kebahagiaan yang tinggi maka dapat memiliki kondisi stress yang rendah. E. Diener & Diener (1995) bahwa subjective well being yaitu reaksi evaluasi seseorang mengenai kehidupannya dalam hal kepuasan hidup (kognitif) dan reaksi emosional.

Di usia yang menginjak remaja akhir terdapat hal-hal yang tidak sesuai keinginan atau harapan bersyukur merupakan suatu hal yang diperlukan untuk menunjang subjective well-being. Peterson & Seligman (2004) mengartikan bersyukur sebagai suatu ungkapan positif yang menerima apapun yang telah didapatkan. Sedangkan menurut Peterson & Seligman (2004), ada dua bentuk rasa syukur yaitu rasa syukur pribadi dan rasa terima kasih transpersonal. Rasa terima kasih pribadi adalah rasa terima kasih yang ditujukan kepada orang lain karena memberikan materi dan mengakui kehadiran mereka untuk bantuan. Oleh karena itu, rasa syukur secara transpersonal merupakan ungkapan rasa syukur atas tujuan keberadaan terhadap Tuhan dan semesta.

Fenomena yang terjadi salah satunya adalah penelitian dari Khairani (2014) dengan subjek mahasiswa yang menunjukkan bahwa terdapat sebesar 15,6% subjek merasa sangat bahagia, sementara 84,4% terdapat kecenderungan kurang bahagia. Dari hasil ini diperoleh kesimpulan bahwasanya banyak mahasiswa UIN Suska Riau cenderung tidak bahagia atau memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sardi dan Ayriza (2020) dengan subjek remaja berjumlah 132 orang memperoleh hasil bahwasanya kesejahteraan

subjektif yang dialami remaja masuk dalam kategori sangat rendah terdapat 1 anak kategori sangat rendah , kemudian terdapat 5 anak dalam kategori sedang sebanyak 81 orang lalu di kategori tinggi terdapat 44 anak dan dalam kategori sangat tinggi terdapat 1 anak.

Fenomena terkait kesejahteraan subjektif dapat ditelusuri bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan kesejahteraan subjektif tergolong sedang hingga tinggi. Hal tersebut sebagaimana penemuan dari Sardi & Ayriza (2020) dan Satalaksana & Kusdiyati (2020) yang menunjukkan bahwa persentase terbesar kategorisasi kesejahteraan subjektif mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan menggunakan subjek mahasiswa yang menempuh kuliah di daerah Solo Raya dengan harapan akan memperoleh informasi tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa sehingga dapat menambah pengetahuan tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa berbasis daerah penelitian.

Menurut Seligman (2006), Subjective well-being adalah rasa bahagia dalam hidup yang bisa membuat orang bahagia dalam kehidupan kebanyakan orang, dan sebagian orang bisa merasakan hidup yang memiliki kebahagiaan yang bisa dijadikan sebuah perjalanan yang dimaknai sebagai tujuan akhir hidup. Kebahagiaan yang dimaksud adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan psikologi positif yang menjadi sebuah indikator dalam subjective well-being. Subjective well-being adalah suatu perbaikan individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis, dengan kata lain yang biasa dikenal dengan kebahagiaan (happiness). Diener, Oishi, & Lucas (2003) Subjective well-being merupakan pembelajaran yang berkaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan, yang meliputi perasaan, suasana hati, penilaian atas individu, dan lain-lain.

Aspek-aspek yang membentuk subjective well-being menurut (Diener,2002) yang menyatakan terdapat 2 aspek di dalam Subjective well-being, diantaranya: 1. Aspek afektif, aspek yang berupa afek positif dimana reaksi yang positif terhadap diri individu tersebut dan afek negatif, berupa suatu reaksi yang positif terhadap diri individu tersebut. 2. Aspek kognitif aspek kognitif ini terdapat sebuah penilaian pada dirinya dan kepuasan diri baik itu positif maupun negatif. Sedangkan aspek yang membentuk SWB antara lain dalam Diener et al. (2002):1. Kepuasan Subjective (kepuasan hidup individu itu sendiri). 2. Faktor Demografi (Usia, gender, dan pengangguran). 3. Tujuan Hidup (Dapat tercapai untuk tujuan hidupnya). 4. Kualitas Hubungan Sosial (Terjalannya interaksi dan komunikasi dengan baik terhadap lingkungan sekitar).

Analisis faktor protektif dan faktor risiko terhadap subjective well-being diantaranya terdapat dari 2 faktor antara lain adalah 1) Faktor internal, terdiri dari faktor protektif dan faktor risiko. Faktor internal-protektif antara lain (kebersyukuran / gratitude, memaafkan / pengampunan (forgiveness), kepribadian (trait / personality), harga diri / self esteem), spiritualitas / agama, tujuan hidup, dan kualitas kesehatan mental positif) sedangkan faktor internal-risiko (gender, pengangguran / pekerjaan, ketidakamanan finansial, dan gangguan kesehatan mental); 2) Faktor

eksternal antara lain yang terdiri dari faktor protektif dan risiko. Faktor eksternal-protektif antara lain; hubungan dan interaksi dengan sosial, dukungan sosial, dan performa / kemampuan dibidang akademik, sedangkan faktor-eksternal risikonya antara lain; stressor hidup, contohnya adalah pandemi (Rulangi, 2021)

Kebersyukuran adalah rasa terimakasih sebagai ekspresi penghargaan atas kebaikan yang telah didapatkan (Watkins et al, 2003). Peterson & Seligman (2004) mengartikan bersyukur sebagai suatu ungkapan positif yang menerima apapun yang telah di dapatkan. Menurut Peterson & Seligman (2004), ada dua bentuk rasa syukur, rasa syukur pribadi dan rasa terima kasih transpersonal. Rasa terima kasih pribadi adalah rasa terima kasih yang ditujukan kepada orang lain karena memberikan materi dan mengakui kehadiran mereka untuk bantuan. Oleh karena itu, rasa syukur secara transpersonal merupakan ungkapan rasa syukur atas tujuan keberadaan terhadap Tuhan dan semesta. Bentuk dari rasa syukur transformasional itulah yang membentuk subjective well-being individu karena rasa syukurnya atas rezeki yang telah diberikan oleh yang maha kuasa.

Menurut Toussaint & Friedman (2009), bersyukur yaitu suatu wujud ucapan terimakasih atas beberapa hal antara lain dengan; a) Individu lain, suatu dalam bentuk situasi, dan dalam hal kehidupan, b) Suatu hal yang berbentuk pengalaman dan wawasan yang didapatkan dalam suatu kehidupan, c) Suatu berkat atau sesuatu yang berkelimpahan, d) Sesuatu yang membentuk penerimaan dan pengampunan di masa lalu serta pemikiran positif yang berkaitan dengan hal-hal di masa depan, yang terfokuskan pada suatu pengamanan dalam hal emosional (tingkat emosi) dan suatu keyakinan kognitif (pikiran) ataupun perilaku individu seseorang. Aspek-aspek yang diungkap oleh Watkins (dalam Taoussaint & Friedman, 2009), antara lain : 1) Perasaan dalam kehidupan yang berkelimpahan , yaitu dimana suatu individu tidak merasakan kekurangan dalam hidupnya. 2) Memberikan sebuah penghargaan (apresiasi) terhadap kontribusi atau keikutsertaan orang lain dalam sebuah kesejahteraan atau kemakmuran hidup, yaitu dimana individu seseorang tersebut dapat menghargai dan menyadari kebermanfaatannya orang lain sehingga akan lebih mudah mensyukuri nikmat yang diberikan. 3) Memberikan apresiasi kebahagiaan hal kecil dalam kehidupan, yaitu dengan individu yang menghargai dan memiliki rasa bahagia dalam hal-hal kecil akan lebih mudah bersyukur dalam memaknai hidup. 4) memahami pentingnya suatu hal yang menjadikan pengalaman dan ucapan ungkapan rasa syukur, yaitu dimana individu dapat memahami dan sadar dengan pengalaman dalam suatu hal apapun didalam hidup hingga dapat memunculkan pengungkapan rasa berterima kasih (Watkins, 2003). Menurut Watkins (2003), aspek kebersyukuran ada 3 yaitu perasaan berkecukupan, apresiasi sosial, dan apresiasi terhadap hal sederhana. Dalam penelitian Elis,dkk pada tahun 2019 skala bersyukur Indonesia terdapat 304 subjek dengan berkisar 87,1% dari 349 subjek dengan kebersyukuran yang tinggi. Sedangkan untuk kesejahteraan dalam terdapat 214 berkisar 61,3% subjek penelitian dengan kesejahteraan yang tinggi, 127 dengan



berkisar 36,4% subjek dengan tingkatan sedang, dan 8 dengan bekisar 2,3% subjek memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah (Manita et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Ratih,dkk (2015) dengan 264 responden yang terdiri dari 90 responden laki-laki (34 %) dan 174 responden perempuan (66%) dengan hasil berpengaruh pada beberapa faktor dengan hasil tertinggi adalah terkait faktor dari aspek perasaan menghargai dengan jumlah prosentase 96% dalam aspek ini yang mempunyai rasa apresiasi (sense of appreciation) terhadap kesejahteraan individu lain maupun kepada tuhan (Listiyandini et al., 2015).

??Religiusitas adalah faktor yang terkait dengan melampaui semua masalah kehidupan kepada Tuhan. Mereka yang mengikuti kegiatan keagamaan secara mental lebih sehat daripada yang lain (Indrawati, 2019). Menurut (Lindin Anderson, 2020) mahasiswa yang aktif beragama dengan rajin beribadah, berdoa, dan bersyukur cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Hal ini meyakini bahwa jika seseorang yang beragama mampu memaknai hidupnya secara positif, secara alami hidupnya akan bermakna dan terhindar dari kecemasan. Sedangkan (Anderson, 2020) mengartikan bahwa mereka yang melakukan kegiatan keagamaan mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang ada pada manusia.

Religiusitas didefinisikan (Glock dan Stark, 1968) sebagai sistem yang mencakup sistem keyakinan, nilai, dan perilaku, yang semuanya tentu saja berfokus pada isu-isu yang bermakna. Glock dan Stark membagi religiusitas menjadi lima aspek (Indrawati, 2019): a) Iman (ideologi), dimensi ini mencakup harapan mereka yang beragama, yang berprinsip pada mahasiswa teologis tertentu, dan yang mengakui kebenaran yang ada mengenai ajaran tersebut. Dalam Islam hal ini dikaitkan dengan enam rukun iman; b) Praktik keagamaan (upacara), dimensi ini meliputi ibadah, ketaatan, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan pengabdian kepada agama yang dipilih. Dalam Islam, itu melibatkan doa, puasa, zakat, bacaan Al-Qur'an, dll; c) Pengalaman (experience), aspek empiris mencakup fakta bahwa setiap agama memiliki harapannya sendiri-sendiri. Dalam Islam, pengalaman ini dibuktikan dengan merasa dekat dengan Allah SWT dan kemudian merasa bahwa doa yang dipanjatkan dikabulkan oleh Allah SWT; d) Pengetahuan agama (intelektual), dimensi ini mencakup orang-orang beragama dengan pengetahuan yang minim tentang keyakinan dasar, tradisi, dan kitab suci. Dalam Islam, ini menyangkut hukum Islam, pengetahuan tentang isi Al-Qur'an, dan sejarah Islam; e) Latihan (episode), dimensi ini berkaitan dengan diskriminasi berdasarkan sejauh mana keyakinan, praktik, pengalaman, pengetahuan, atau ajaran agama mempengaruhi kehidupan mereka. Dalam Islam hal ini termasuk tindakan jujur, memaafkan orang lain dan tindakan kedermawanan yang dilarang oleh Allah SWT.

?? Faktor religiusitas dijelaskan oleh Jalaludin (2010) sebagai pembentuk religiusitas individu antara lain: 1) Faktor internal, adalah faktor yang dapat tumbuh dalam diri manusia dan membuatnya tunduk kepada Tuhan; 2) Faktor eksternal, yang meliputi lingkungan, lebih tepatnya

lingkungan rumah. Lingkungan rumah merupakan tempat pertama anak belajar banyak hal, termasuk agama. Hal ini tentunya menjadi dasar bagi Thouless (2000) yang berpendapat pada empat faktor yang mempengaruhi agama remaja: a) Pengaruh pendidikan dan tekanan sosial terhadap penerimaan diri. Pendidikan Formal dan Tradisi Sosial yang Disepakati; b) Pengalaman yang membentuk sikap keagamaan, terutama tentang keindahan, kerukunan, dan konflik moral di dunia; c) Kebutuhan yang tidak terpuaskan akan rasa aman, cinta, dan harga diri; d) Proses berpikir verbal atau faktor intelektual menjadi agama yang memungkinkan. Potensi keagamaan ini berkembang sesuai dengan bagaimana anak dibesarkan.

Menurut Seligman (2002) menyatakan bahwa agama memegang peranan penting dalam kehidupan. Tentu saja, jika mahasiswa memiliki keyakinan, mereka dapat mengatasi berbagai masalah, dengan berpikir positif. Menurut Utami dan Amadyawati (2007) bahwa hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif dapat disebabkan karena agama dapat menjelaskan dan memecahkan masalah, dan agama juga dapat membantu manusia memahami tujuan hidupnya. Seseorang secara alami mampu menafsirkan peristiwa yang dialami oleh dirinya sendiri sebagai penting dan bermakna, dan sebagai hasilnya, subjektif seorang mahasiswa bisa mendapatkan rasa bahagia.

Menurut penjelasan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini, apakah bersyukur dan religiusitas memiliki peran terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya, adakah peran bersyukur terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya, dan adakah peran religiusitas terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya. Tujuan pada penelitian ini untuk menguji adanya peran bersyukur dan religiusitas memiliki peran terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya, menguji adanya peran bersyukur terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya, menguji adanya peran religiusitas terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya, serta untuk mengetahui sumbangan efektif tiap aspek pada variabel independent terhadap variabel dependent.

Hipotesis penelitian ini yaitu, (1) Terdapat peran bersyukur dan religiusitas terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya, (2) Terdapat peran positif yang signifikan bersyukur terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya, (3) Terdapat peran positif yang signifikan religiusitas terhadap subjective well-being mahasiswa Solo Raya

Manfaat Teoritis, menambah sumbangan positif terhadap ilmu pengetahuan dalam hal hubungan antara bersyukur dan religiusitas dengan subjective well-being pada mahasiswa dan dapat dipergunakan pertimbangan serta acuan bagi penelitian selanjutnya. Manfaat Praktis, a). Menambah Pengetahuan peneliti dalam hal subjective well-being khususnya tentang bersyukur dan religiusitas. b). Bagi penelitian lain hasil dari penelitian ini bisa dijadikan tambahan referensi ataupun bahasan kepustakaan dalam melakukan penelitian sejenis.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif pendekatan korelasional untuk mengetahui peran bersyukur ( $X_1$ ) dan religiusitas ( $X_2$ ) terhadap *subjective well being* (Y). Partisipan atau subjek dalam penelitian ini adalah para mahasiswa di Solo Raya berjumlah 296 mahasiswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dalam bentuk angket yang disebar menggunakan *google form*, dengan skala yang divariasikan dengan 4 pilihan jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penelitian ini menggunakan analisis teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Analisis ini digunakan untuk mengetahui peran antara variabel bebas (variabel bebas) dan variabel terikat (variabel terikat). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat peran antara bersyukur dan religiusitas dengan *subjective well-being* mahasiswa di Solo Raya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Penelitian ini telah dilaksanakan di perguruan tinggi negeri/swasta berada di wilayah Keresidenan Surakarta (Surakarta, Boyolali, Karanganyar, Sukoharjo, Sragen, Klaten, Wonogiri). Subjek yang diperoleh dalam penelitian ini sejumlah 296 orang mahasiswa muslim dari angkatan 2019-2022. Peneliti memperoleh gambaran mengenai profil responden tentang jenis kelamin, tempat kuliah serta tahun angkatan kuliah responden sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi

Kriteria	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	225	76,01
Laki - laki	71	23,98
<b>Total</b>	<b>296</b>	<b>100</b>
<b>Tahun Masuk</b>		
2019	80	27
2020	52	17,5
2021	43	14,5
2022	121	41
<b>Total</b>	<b>296</b>	<b>100</b>
<b>Asal Perguruan Tinggi</b>		
Perguruan Tinggi Negeri	<b>122</b>	42,2
Perguruan Tinggi Swasta	<b>174</b>	57,8
<b>Total</b>	<b>296</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data dapat dikelompokkan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 71 (23,98%) dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 225 (76,01%). Subjek dalam penelitian ini berupa mahasiswa dengan tahun angkatan 2019 berjumlah 80 (27%) mahasiswa, tahun angkatan 2020 berjumlah 52 (17,5%) mahasiswa, tahun angkatan 2021 berjumlah 43 (14,5%) mahasiswa dan tahun angkatan 2022 berjumlah 121 (41%) mahasiswa. Terdapat 122 responden atau



42,2% pada penelitian ini berasal dari mahasiswa perguruan tinggi negeri yang berada di Solo Raya. Sedangkan 174 responden atau 57,8% dari total keseluruhan responden berasal dari mahasiswa perguruan tinggi swasta yang berada di wilayah Solo Raya. Pengujian Asumsi Klasik dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan sebagai sumber data penelitian dapat digunakan untuk menguji hipotesis dan memenuhi syarat. Pengujian asumsi klasik dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linearitas. Ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

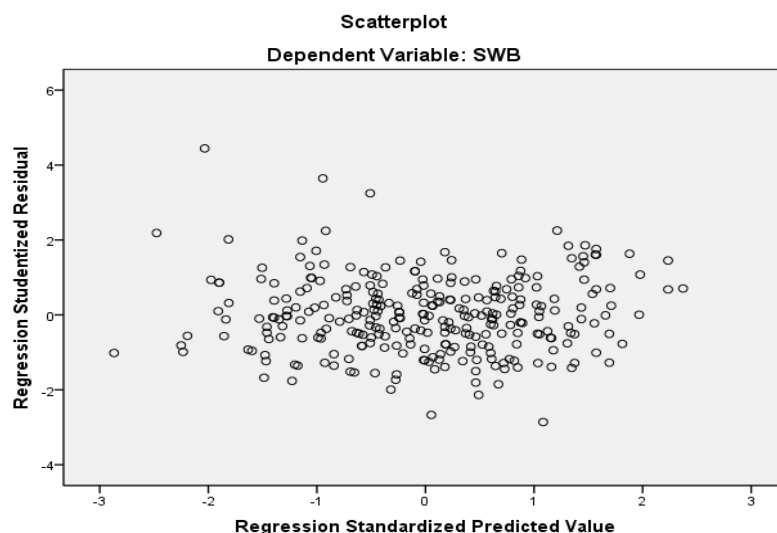
Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Bersyukur	0,963	0,312	Normal
Religiusitas	1,144	0,146	Normal
<i>Subjective Well-being</i>	1,021	0,248	Normal

Pada uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas, sebaran variabel bersyukur diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,963 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,312 ( $p > 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa sebaran data bersyukur memenuhi distribusi normal, selanjutnya pada sebaran variabel Religiusitas diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,144 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,146 ( $p > 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Religiusitas memenuhi distribusi normal, kemudian pada sebaran variabel *subjective well-being* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,021 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,248 ( $p > 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa sebaran data ketiga variabel memenuhi distribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	F tabel	Signifikan	Keterangan
Bersyukur	285,104	1,52	0,000	linear
Religiusitas	50,619	1,52	0,000	linear

Uji Linieritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa linieritas antara bersyukur dengan *subjective well-being* didapatkan nilai F hitung 285,104 dan signifikansi 0,000 ( $p \text{ linearity} < 0,05$ ) yang artinya bersyukur dengan *subjective well-being* adalah linear. Adapun pada variabel religiusitas hasil linearitas dengan *subjective well-being* didapatkan nilai F hitung 50,619 dan signifikansi 0,000 ( $p \text{ linearity} < 0,05$ ) yang artinya religiusitas dengan *Subjective Well-Being* adalah linear.



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas juga dapat dilihat melalui grafik scatterplot. Apabila data menyebar maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas atau disebut homoskedastisitas begitupun sebaliknya apabila plot terlihat berkumpul pada titik tertentu maka terjadi heteroskedastisitas. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa uji heteroskedastisitas menggunakan scatterplot dapat diketahui bahwa kedua variabel independen yaitu bersyukur dan religiusitas tidak ada masalah heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Religiusitas	0,745	1,343	Tidak terjadi multikolinieritas
Bersyukur	0,745	1,343	Tidak terjadi multikolinieritas

Data dinyatakan multikolinearitas apabila adanya kesamaan antara data satu dengan data yang lain. Multikolinearitas dilakukan dengan uji regresi linear dalam SPSS dengan melihat hasil nilai *tolerance* dan lawan *Variance Inflation Factor* (VIF). Batas umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinearitas dengan melihat nilai *tolerance* >0,10 atau nilai VIF < 10. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas yang terjadi ditunjukkan dengan hasil VIF masing-masing variabel independen lebih kecil dari 10 dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,1.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Hipotesis	Nilai	Sig	Keterangan
Mayor	F = 127,686	0,000	Terdapat peran yang signifikan
Minor 1 (bersyukur)	t = 13,425	0,000	Terdapat peran positif sangat signifikan
Minor 2 (religiusitas)	t = 0,701	0,484	Tidak terdapat peran positif yang signifikan

Hasil dari pengujian menggunakan uji regresi linear berganda pada hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, hal ini ditunjukkan dengan nilai F hitung 127,686, dan nilai sig sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). maka dapat disimpulkan bahwasannya terdapat peran yang signifikan antara variabel bersyukur dan religiusitas terhadap variabel *subjective well-being*. Kemudian pada pengujian hipotesis minor, peran bersyukur terhadap *subjective well-being* memperoleh nilai t hitung 13,425 dengan sig sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), berarti menunjukkan peran positif sangat signifikan bersyukur terhadap *subjective well-being*, artinya hipotesis minor yang pertama diterima. Lalu pada hipotesis minor kedua peran religiusitas terhadap *subjective well-being* memperoleh nilai t hitung 0,701 dengan sig sebesar  $p = 0,484$  ( $p < 0,05$ ), berarti menunjukkan tidak terdapat peran positif yang signifikan antara variabel religiusitas terhadap *subjective well-being*, yang berarti hipotesis minor yang kedua ditolak. Terdapat sumbangan efektif yang difungsikan untuk mengetahui besar pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Berikut merupakan paparan sumbangan efektif (SE) variabel independen terhadap variabel dependen :

Tabel 6. Sumbangan Efektif

Variabel	Beta	Koefesien Korelasi	R Square	Sumbangan%
Bersyukur	0,664	0,682	0,466	45,28%
Religiusitas	0,035	0,370		1,29%
<b>Jumlah</b>				<b>46,6%</b>

Dilihat dari tabel *Model Summary* pada *Statistical Program for Social Science (SPSS) V. 21* didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,466 yang memiliki arti variabel bersyukur dan religiusitas berpengaruh dengan variabel *subjective well-being* sebesar 46,6% secara simultan. Dengan rincian secara parsial variabel bersyukur memberi pengaruh terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 45,28% sedangkan religiusitas memberi pengaruh terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 1,295 %, sedangkan 53,4 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 7. Kategorisasi

Kategorisasi	Rerata Hipotetik	Rerata Empirik	Rentang	Kategorisasi
Bersyukur	60,0	78,33	66,20-78,6	Tinggi
Religiusitas	62,5	89,08	85-100	Sangat Tinggi
<i>Subjective Well-being</i>	62,5	70,98	70-85	Tinggi

Diperoleh rentang pada setiap variabel dengan hasil pada variabel bersyukur memperoleh kategorisasi tinggi yang artinya pada mahasiswa Solo Raya memiliki rasa bersyukur yang tinggi. Pada variabel Religiusitas memiliki kategorisasi sangat tinggi yang artinya pada mahasiswa Solo Raya memiliki Religiusitas yang sangat tinggi. Sedangkan pada variabel *subjective well-being* memiliki kategorisasi tinggi sehingga dapat disimpulkan mahasiswa Solo Raya memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

### 3.2 Pembahasan

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran bersyukur dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya, menguji adanya peran bersyukur terhadap *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya, menguji adanya peran religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya, Serta untuk mengetahui sumbangan efektif tiap aspek pada variabel *dependent* terhadap variabel *independent*. Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif Solo Raya dari angkatan 2019-2022 dengan jumlah sampel penelitian yang berjumlah 296 mahasiswa. Data responden yang terdapat pada penelitian ini terdiri dari 23,98% berjenis kelamin laki-laki dan 76,01%, berjenis kelamin perempuan lalu 27% dari angkatan 2019, 17,5 % dari angkatan 2020, 14,5% dari angkatan 2021 dan 41% dari angkatan 2022.

Berdasarkan hasil data uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $(F) = 127,686$  dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara bersyukur dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya , dengan demikian hipotesis mayor pada penelitian ini diterima. Kemudian *R square* memperoleh nilai sebesar 0,466 dari nilai tersebut dapat diartikan bahwa variabel bersyukur memberi pengaruh terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 45,28% sedangkan religiusitas memberi pengaruh terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 1,295 %, sedangkan 53,4 % dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lestari,2020) secara positif signifikan antara *subjective well-being* ditinjau dari bersyukur pada remaja muslim dengan koefisien korelasi sebesar 0,551 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kesejahteraan diri atau *subjective well-being* yang dirasakan. Hasil penelitian dari Panjaitan, Hasanudin, & Milfayetty (2021) analisis data regresi didapatkan keterlibatan variabel bersyukur dan religiusitas dengan hasil *R square* sebesar 0,845 dan signifikansi 0,000. Hasil penelitian tersebut membuktikan bersyukur pada *subjective well-being* lebih besar daripada religiusitas dikarenakan dalam religiusitas yang dimiliki subjek dapat berbeda-beda di era globalisasi dan akhir zaman seperti sekarang. Berdasarkan pernyataan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini dapat diterima yakni terhadap peran positif yang signifikan antara bersyukur dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya.

Berdasarkan hasil analisis peran variabel bersyukur dengan *subjective well-being* sebagai hipotesis minor pertama. Berdasarkan hasil analisis didapat hasil berupa nilai *t* sebesar 13,425 dengan signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 45,28% dalam peran bersyukur dengan *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Safarina, Munir, & Nur'aini,2019) yang menunjukkan hasil yang signifikan antara *subjective well-being* dengan bersyukur yang dimiliki mahasiswa. Adapun penelitian lain menunjukkan hasil

signifikan dengan  $p = 0,000$  dan  $t$  hitung 3,124 yang menunjukkan adanya signifikan yang positif bersyukur dengan *subjective well-being* (Panjaitan, Hasanudin & Milfayetty, 2021). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peran positif yang signifikan antara bersyukur dengan *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya.

Individu yang dapat merasakan kesejahteraan hidup yang cenderung rendah menganggap keadaannya tidak diinginkan karena itu hidup akan merasa tidak menyenangkan dan akan menimbulkan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan. Sebaliknya, memiliki orang-orang yang bahagia membuat hidup anda lebih mudah diatur dan menciptakan emosi positif yang menyenangkan. Oleh karena itu, semakin bahagia seseorang memaknai hidupnya, semakin positif makanannya, yang mengarah pada penghargaan individu atas apa yang telah diterimanya. Di usia yang menginjak remaja akhir terdapat hal-hal yang tidak sesuai ke inginan atau harapan bersyukur merupakan suatu hal yang di perlukan untuk menunjang *subjective well being*. Peterson & Seligman (2004) mengartikan bersyukur sebagai suatu ungkapan positif yang menerima apapun yang telah di dapatkan. Menurut Peterson & Seligman (2004), ada dua bentuk rasa syukur: rasa syukur pribadi dan rasa terima kasih transpersonal. Rasa terima kasih pribadi adalah rasa terima kasih yang ditujukan kepada orang lain karena memberikan materi dan mengakui kehadiran mereka untuk bantuan. Oleh karena itu, rasa syukur secara transpersonal merupakan ungkapan rasa syukur atas tujuan keberadaan terhadap Tuhan dan semesta. Bentuk dari rasa syukur transformasional itulah yang membentuk *subjective well-being* individu karena rasa syukurnya atas rezeki yang telah diberikan oleh yang maha kuasa.

Hasil dari pengujian variabel religiusitas dengan *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya sebagai hipotesis minor kedua, menunjukkan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,484 ( $p < 0,05$ ) dengan besar sumbangan efektif 1,29 antara religiusitas dengan *subjective well-being*, yang artinya tidak terdapat peran positif yang signifikan antara religiusitas dengan *subjective well-being*. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syifa (2020) menunjukkan hasil signifikan antara religiusitas dengan *subjective well-being* mahasiswa. Namun pada penelitian lainnya religiusitas tidak signifikan dengan *subjective well-being* (Akhyar, 2019). Adapun penelitian lain (Devitasari & Utami, 2022) menunjukkan tidak adanya signifikan yang positif antara kedua variabel yakni religiusitas dan *subjective well-being*. Berdasarkan penelitian tersebut secara linear dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 ditolak, tidak terdapat peran positif yang signifikan antara religiusitas dengan *subjective well-being* mahasiswa Solo Raya.

Religiusitas adalah faktor yang terkait dengan melampaui semua masalah kehidupan kepada Tuhan. Eid dan Larsen (2008) berpendapat bahwa mereka yang mengikuti kegiatan keagamaan secara mental lebih sehat daripada yang lain (Indrawati, 2019). Menurut (Anderson, 2020), mahasiswa yang aktif beragama dengan rajin beribadah, berdoa, dan bersyukur cenderung memiliki



kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan Saputri (2011) yang meyakini bahwa jika seseorang yang beragama mampu memaknai hidupnya secara positif, secara alami hidupnya akan bermakna dan terhindar dari kecemasan. Artinya individu yang melakukan kegiatan keagamaan mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang ada pada manusia. Namun di era globalisasi seperti sekarang ini religiusitas dan *subjective well-being* menjadi dua konsep yang berbeda dan kompleks, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak selalu ada hubungan yang jelas antara keduanya.

Ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa religiusitas tidak selalu berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, di antaranya: 1) Meskipun semua orang yang mengidentifikasi diri mereka sebagai religius memiliki keyakinan umum tentang apa itu religiusitas, interpretasi individual dari konsep ini dapat bervariasi. Oleh karena itu, seseorang yang sangat religius mungkin tidak merasa lebih bahagia atau puas dengan hidup mereka, karena interpretasi mereka tentang religiusitas mungkin berbeda dari yang dianut oleh orang lain. 2) Ada banyak faktor luar yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang, termasuk situasi kehidupan, status sosial, kondisi kesehatan, dan lain sebagainya. Meskipun religiusitas dapat memberikan dukungan sosial dan coping yang sehat, faktor-faktor luar ini dapat mengimbangi efek positif dari religiusitas pada kesejahteraan subjektif; 3) Kebutuhan spiritual yang tidak terpenuhi: Meskipun agama dan spiritualitas dapat memberikan hiburan dan makna dalam hidup, seseorang yang merasa bahwa kebutuhan spiritualnya tidak terpenuhi mungkin merasa tidak bahagia atau tidak puas dengan hidup mereka. Kebutuhan spiritual individu dapat bervariasi, dan seseorang yang sangat religius mungkin merasa bahwa agama atau spiritualitas mereka tidak memenuhi kebutuhan mereka secara maksimal. Meskipun banyak penelitian telah menemukan hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan subjektif, ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa tidak selalu ada hubungan yang jelas antara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif sangat kompleks dan tergantung pada banyak faktor yang berbeda.

Sumbangan efektif dari penelitian ini yaitu variabel bersyukur dan religiusitas dengan *subjective well-being* dihitung, dan hasilnya sebesar 46,6%, dengan nilai variabel bersyukur sebesar 45,28% dan variabel religiusitas sebesar 1,29%, sedangkan 53,4 % dipengaruhi oleh variabel lain. Meskipun bersyukur dan religiusitas ini sama-sama memiliki peran terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa namun bersyukur memiliki presentase yang lebih tinggi dibandingkan religiusitas, hal tersebut membuktikan kontribusi bersyukur pada *subjective well-being* lebih besar daripada kontribusi religiusitas dikarenakan dalam religiusitas yang dimiliki subjek dapat berbeda-beda di era globalisasi dan akhir zaman seperti sekarang.

Pada perhitungan statistik variabel bersyukur mempunyai rerata empirik (RE) yaitu 78,33 dan rerata hipotetik (RH) yaitu 60. Pada variabel bersyukur mempunyai  $RE > RH$  yang memiliki arti

bahawa bersyukur mahasiswa Solo Raya mayoritas pada mahasiswa Solo Raya cenderung memiliki bersyukur yang tergolong tinggi. Pada variabel religiusitas mempunyai rerata empirik (RE) yaitu 89,08 dan rerata hipotetik (RH) yaitu 62,5. Untuk variabel religiusitas, mahasiswa Solo Raya mendapatkan religiusitas yang dikategorikan memiliki kecenderungan religiusitas yang sangat tinggi ( $RE > RH$ ). Rata-rata hipotetik (RH) sebesar 62,5 dan rata-rata empirik (RE) sebesar 70,98 ditemukan untuk variabel *subjective well-being*. Variabel *subjective well-being* memiliki nilai  $RE > RH$ , mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa di Solo Raya dengan kategorisasi variabel *subjective well-being* cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwasanya mahasiswa Solo Raya memiliki tingkat religiusitas yang sangat tinggi, dikarenakan mahasiswa Solo Raya memiliki taraf *subjective well-being* yang tergolong tinggi dengan mendapatkan bersyukur yang tinggi pula.

#### 4. PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian ini, bahwa hipotesis mayor dan hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima sedangkan hipotesis minor kedua dalam penelitian ini ditolak, hipotesis mayor peneliti yaitu terdapat peran bersyukur dan religiusitas terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa Solo Raya, lalu hipotesis minor pertama yaitu terdapat peran positif yang signifikan antara bersyukur terhadap *subjective well-being* mahasiswa Soloraya, kemudian yang terakhir hipotesis minor kedua, adanya peran positif yang tidak signifikan antara religiusitas dengan *subjective well-being* mahasiswa.

Berdasarkan sumbangan efektif bersyukur dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa solo raya sebesar 46,6%, dengan nilai variabel bersyukur sebesar 45,28% dan variabel religiusitas sebesar 1,29%, sedangkan 53,4 % dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini bisa diambil kesimpulan bahwasannya bersyukur dan religiusitas ini terdapat peran yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa namun bersyukur memiliki kontribusi yang lebih tinggi dibandingkan religiusitas, hal tersebut membuktikan kontribusi bersyukur pada *subjective well-being* lebih besar dari pada kontribusi religiusitas dikarenakan dalam religiusitas yang dimiliki subjek dapat berbeda-beda di era globalisasi dan akhir zaman seperti sekarang.

Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan bertemakan sama, peneliti memberikan saran untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, serta menggunakan teori *subjective well-being* yang terbaru sehingga pembahasan dalam penelitian ini dapat diperdalam. Dan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data yang lebih spesifik seperti populasi mahasiswa di fakultas tertentu. Implikasi yang dapat dilakukan pihak universitas dalam meningkatkan *subjective well-being* berdasarkan penelitian ini adalah dengan memberikan pengajaran berupa seminar maupun diskusi

terbuka mengenai religiusitas dan konsep rasa syukur agar dapat meningkatkan *subjective well-being*, sedangkan pada kebersyukuran mahasiswa melakukan pembatasan atas perilaku negatif yang dimiliki dengan melakukan refleksi diri dan menyadari segala sesuatu yang dimiliki harus disyukuri sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L., Loekmono, J. T. L., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh Quality Of Life Dan Religiusitas Secara Simultan Terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Teologi. Evangelikal: *Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.194>
- A'yuni, S. G., & Chusumastuti, D. (2021). Pengaruh User Interface aplikasi Shopee terhadap minat beli masyarakat. *Jurnal Ilmiah Manajemen Informasi Dan Komunikasi*, 5(1), 49–58.
- Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Putri, M. A., Putri, V. Y., Wildayati, W., & Rafly, M. (2019). Hubungan religiusitas dengan subjective well-being pada lansia di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(02), 120-126.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan reliabilitas penelitian. In Binus Di unduh dari <https://core.ac.uk/>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54.
- Diener, E. L. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63–73.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). *Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life*.
- Devitasari, A. H., & Utami, L. H. (2022). Optimisme dan religiusitas sebagai prediktor subjective well-being mahasiswa tingkat pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 373.
- Fitzgerald, P. (1998). *Gratitude and justice. Ethics*, 109, 119–153.
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1–14.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan Psikologis pada guru di paud rawan bencana rob. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajppaud.v2i2.5226>
- Khairudin. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85-96.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa Inggris siswa kelas VII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131–140.

- Lestari, D. A. (2018). Pengaruh perbandingan sosial, rasa syukur dan faktor demografi terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna media sosial instagram (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R., Psikologi, F., Putih, C., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2015). Mengukur Rasa Syukur : *Pengembangan Model*. 2(2), 473–496.
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819–826.
- Mahardhika, D. P. (2019). *Hubungan antara Bersyukur dan Memaafkan pada remaja akhir*.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. . (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. Oxford University Press.
- Pratiwi, T. S. D., Permadi, A. S., & Psi, S. (2016). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Subjective Well Being pada Siswa SMK*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Panjaitan, M. E. J. (2021). *Hubungan Religiusitas dan Bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Methodist 7 Medan*.
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). *Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 406–412.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & others. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*. Penerbit NEM.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Suryana, S. (2018). Peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Pendidikan Islam Rabbani*, 2(2).
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic happiness*. Mizan Media Utama.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. CV. Alfabeta.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being : The mediating role and of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654
- 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 & Personality: An International Journal*, 31, 431–452.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen Penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>