

## Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja

**Farra Anisa Rahmania**  
**Syarifah Na'imi Anisa**  
**Putri Tri Hutami**  
**Muhammad Wibisono**  
**Ahmad Rusdi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

**Abstract.** The current research revealed if patience and gratitude have the positive significant correlation with subjective well-being. The objective of this study is to investigate the correlation between gratitude, patience and subjective well-being of adolescent, and which one had the best correlation into subjective well-being. Total 164 adolescents participated in this study. Statistical analysis showed that both patience and gratitude had a positive significant correlation with subjective well-being. Patience has the best correlation with subjective well-being than gratitude. Factor analysis shows that gratitude has the better correlation to positive affect than patience, but patience has the better correlation with negative affect and life satisfaction than gratitude.

**Keywords:** adolescent, gratitude, patience, subjective well-being

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesabaran dan syukur memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara rasa syukur, sabar dan kesejahteraan subjektif dari remaja. Terdapat 164 orang remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis statistik menunjukkan bahwa sabar dan syukur memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Sabar memiliki korelasi lebih tinggi dengan kesejahteraan subjektif daripada rasa syukur. Analisis faktor menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki korelasi yang lebih baik dengan pengaruh positif daripada kesabaran, tetapi sabar memiliki korelasi yang lebih baik dengan pengaruh negatif dan kepuasan hidup daripada rasa syukur.

**Kata kunci:** kesabaran, kesejahteraan subjektif, remaja, syukur

Remaja dalam tahapan sosial dan psikologis memiliki kesadaran akan tanggung jawab sosial (Brown, 2004), namun berbagai tekanan yang dialami pada masa remaja akan berdampak pada fungsi neurologis, fisiologis, kognitif, emosional, fungsi somatis, dan karakteristik kepribadiannya. Oleh sebab itu, remaja perlu melakukan adaptasi terhadap lingkungannya (Demetriou, 2000). Secara fisik ataupun psikologis, remaja mengalami periode transisi dari tahap kanak-kanak menuju dewasa

(Santrock, 2003). Erikson (Pudjijoyanti, 1988) menyebutkan bahwa perubahan psikologis dan tuntutan dari lingkungan mendorong remaja untuk dapat bersikap mandiri, sehingga merasa perlu untuk mencari jati diri. Hal tersebut membantu remaja untuk bertahan dan mampu mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

Proses eksplorasi remaja saat mencari jati diri tidak terlepas dari suatu fenomena evaluasi kognitif dan emosional terhadap

kehidupan, seperti kebahagiaan, ketentraman, keberfungsiaan penuh pada diri, dan kepuasan hidup sehingga hal tersebut dinamakan dengan kesejahteraan subjektif (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Menurut Diener (1984) terdapat tiga komponen yang menjadi dasar kesejahteraan subjektif, yaitu: (1) kepuasan hidup, (2) afeksi positif, dan (3) afeksi negatif (Vitterso & Nilsen, 2002).

Dalam perkembangannya, tahapan remaja rentan memiliki permasalahan dalam kesejahteraan subjektifnya. Lansford (2018) menyatakan dalam kajiannya bahwa saat remaja memasuki masa pubertas, maka kesejahteraan subjektif cenderung memiliki titik balik. Hal tersebut dikaitkan dengan berbagai perubahan identitas dan peran yang dialami oleh remaja di masa transisi tersebut. Selain itu, hasil riset menunjukkan bahwa di usia remaja mereka memiliki kerentanan lebih tinggi untuk mengembangkan stres serta depresi. Hal ini berkaitan erat dengan meningkatnya afek negatif serta menurunnya tingkat kepuasan hidup (Andersen & Teicher, 2008). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa tahapan usia remaja memiliki permasalahan tersendiri terkait dengan kesejahteraan subjektifnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, Pratiwi, Sintaasih, dan Piatrini (2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif berhubungan dengan *problem coping*. Salah satu *problem coping* yang adaptif adalah *coping* religius yang merupakan suatu cara individu mengelola stres

dan menyelesaikan masalah dalam kehidupan dengan menggunakan apa yang diyakini (Wong-McDonald & Gorsuch, 2000). Menurut Pargament (Pargament, Olsen, Reilly, Falgout, Ensing & Haitzma, 1992), religiusitas menjadi suatu bagian penting dalam konstruksi *coping*. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif agama pada suatu konsekuensi kehidupan yang negatif seperti tekanan psikologis dan stres. Mosher dan Handal (1997) menemukan bahwa religiusitas yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya tingkat penyesuaian pada remaja.

Individu yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan memiliki kekuatan yang lebih besar untuk menghadapi stres kehidupan. Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres. Menurut Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, dan Jones (1988) agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Fabricatore dan Handal (2000) menemukan bahwa religiusitas individu dapat menurunkan pengaruh negatif stres pada kepuasan hidup.

Salah satu pondasi dalam agama Islam adalah iman. Iman dalam bahasa Arab disebut dengan *imân* yang merupakan inti ajaran semua agama (Izutsu, 1994). Jika dikaji dalam teologi Islam yang membahas secara khusus mengenai iman, maka iman ditemukan pada ajaran dasarnya (*ushûl al-dîn*). Kata ini

digunakan dalam bahasa Arab secara leksikal yang berarti 'percaya'. Iman adalah sesuatu dalam jiwa manusia yang bersifat fluktuatif, yang dapat diartikan bahwa iman dalam kehidupan seseorang dapat bertambah dan berkurang. Iman akan bertambah karena taat kepada Allah dan berkurang disebabkan maksiat kepada-Nya. Al-Bukhâri (Matondang, 2015) memberikan bab khusus di dalam kitab *shahîhnya* mengenai dasar fluktuatif keyakinan tersebut. Pada bab tersebut menjelaskan bahwa iman bukan hanya sebuah kepercayaan tetapi juga mencakup aspek amaliah (perbuatan) dari anggota tubuh.

Abdullah bin Mas'ud berkata: "Iman itu terbagi menjadi dua bagian; sebagiannya (adalah) sabar dan sebagian (lainnya adalah) syukur (Sagir, 2014). Agama Islam menganjurkan seorang muslim hendaknya memiliki sifat sabar dan syukur atas kehidupan yang telah dimiliki. Sabar secara rasional merupakan aktualisasi atau sikap dari perasaan sempit atau menyesakkan atas diri sendiri, sementara syukur merupakan sikap atau pernyataan dari perasaan seseorang yang dalam keadaan gembira dan menyenangkan. Namun, kedua sikap tersebut ada dalam *qalbi*/hati setiap individu. Dua perasaan tersebut dapat dikeluarkan berdasarkan keadaan yang dialami walaupun keduanya bersumber dari dalam hati yang satu (Sagir, 2014). Terdapat hadis yang menjelaskan mengenai keutamaan sabar dan syukur:

"Dari Shuhaib beliau berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Ajaib bagi perkara orang mu'min, sesungguhnya seluruh problematikanya adalah baik, dan tidak ada seorangpun mendapatkan hal seperti itu kecuali bagi orang yang beriman. Jika menyimpannya kesenangan ia bersyukur, maka hal itu adalah baik baginya. Dan jika menyimpannya kesempitan iapun bersabar, maka itu adalah baik baginya" (HR. Muslim).

Sementara pada teori perkembangan yang dikemukakan oleh Klein (1957) memiliki pandangan bahwa rasa syukur adalah bentuk dari tahapan perkembangan individu dan merupakan ciri kematangan emosi. Syukur berarti menggunakan bantuan yang dimiliki untuk melakukan tindakan yang disukai oleh Allah Swt (Shobihah, 2014). Definisi syukur menurut Al-Munajjid (2006) adalah memperlihatkan pengaruh kebaikan Tuhan pada hati melalui iman, pada lisan melalui pujian, dan pada anggota tubuh melalui kegiatan ibadah. Berdasarkan paparan tersebut, syukur dapat diartikan sebagai suatu perilaku yang dilakukan ketika seseorang mendapatkan kebaikan, baik dari Tuhan maupun orang lain kemudian kebaikan tersebut dikuatkan dalam hati, lisan, dan perbuatan di kehidupan sehari-harinya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devy dan Sugiasih (2018) menunjukkan bahwa ada korelasi antara syukur untuk kesejahteraan individu. Selanjutnya, hubungan antara kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran juga ditemukan dalam penelitian Wood, Froh, dan Geraghty (2010).

Dinamika keterkaitan antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan oleh Adler dan Fagley (2005). Dikatakan dalam riset tersebut, bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi kondisi perasaan negatif dan positif yang menjadi bagian dari kesejahteraan subjektif. Ketika seseorang memiliki rasa syukur maka orang tersebut akan mudah untuk memiliki kehidupan yang positif.

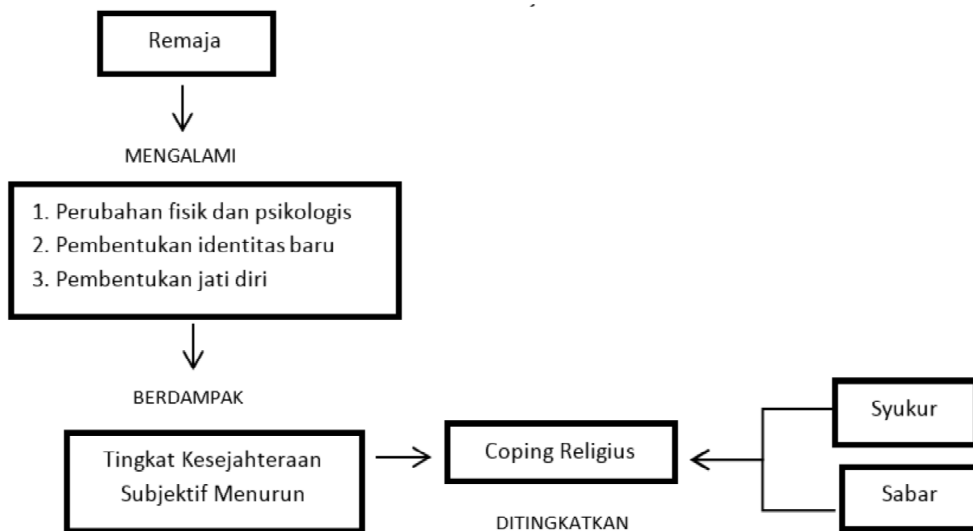
Selain perilaku syukur, perilaku sabar juga hendaknya dimiliki oleh setiap individu. Rusdi (2016) menyatakan bahwa kesabaran memiliki berbagai konsep, seperti kesabaran dalam ketaatan, kesabaran untuk menghindari pelanggaran, dan kesabaran dalam penderitaan. Nisfiannor dan Rostiana (2004) menyebutkan bahwa saat individu tidak mampu untuk mengatasi masalah maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan, hingga perasaan tidak puas dan tidak bahagia atas kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah.

Menurut studi literatur menjelaskan bahwa kesabaran menurut Alquran, yaitu kesabaran dengan penderitaan, kesabaran dengan nafsu, kesabaran dalam ketaatan kepada Tuhan, kesabaran dalam kesulitan melakukan perjuangan di jalan Allah, tantangan di medan perang, serta kesabaran dalam menjalin hubungan (Rusdi, 2016). Al-Jauziyah (2006)

menyatakan bahwa kesabaran adalah kesediaan untuk menerima penderitaan dengan penuh ketabahan dan ketenangan, sehingga kesabaran membuat seseorang mampu mengatasi setiap masalah. Kesabaran berarti menahan diri dan mencegah dari keluhan. Oleh karena itu, seseorang yang sabar akan tetap tenang ketika merasa takut dan bingung. Menurut Rafiabadi (2003) mendefinisikan sabar berdasarkan Alquran, yaitu memiliki arti luas bukan hanya konsep sabar dalam menghadapi keadaan yang sulit. Selanjutnya menurut Alquran, sabar (*sabr*) berarti tabah dalam berbagai macam kepahitan, dan kesulitan; sabar juga berarti tegas dan kuat dalam menyebarkan kebenaran dan siap menghadapi konsekuensi yang mungkin terjadi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi praktis mengenai pengkajian dalam perspektif psikologi Islam, terutama berkaitan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang dikaitkan dengan perilaku sabar dan syukur. Selain itu, harapannya ada manfaat teoretis yang diperoleh sehingga dapat memperluas kajian psikologi Islam.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, diajukan hipotesis bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif, syukur, dan sabar pada remaja (Gambar 1.).



Gambar 1. Hubungan antara Syukur dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja

## Metode

### Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 164 remaja yang terdiri dari siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), mahasiswa, dan individu yang bekerja. Rata-rata subjek berusia 21 tahun dengan 115 orang subjek perempuan dan 49 subjek laki-laki. Pengambilan data dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yakni pemilihan subjek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

### Metode pengumpulan data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dalam bentuk angket untuk mengungkap tiga variabel, yaitu, variabel syukur, dan variabel sabar, variabel kesejahteraan subjektif. Skala kebersyukuran dan skala sabar yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala yang disusun oleh Rusdi (2016). Kemudian, skala

kesejahteraan subjektif yang digunakan pada penelitian ini adalah SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin (1985) dan skala PANAS (*Positive and Negative Affect*) oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) di mana skala PANAS tersebut merupakan adaptasi dari teori yang dikemukakan oleh Diener. Kemudian, koefisien *Alpha Cronbach* untuk skala kebersyukuran sebesar 0,789 dan skala kesabaran sebesar 0,868. Sedangkan, skala PANAS memiliki koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,792. Sedangkan. Dengan demikian, seluruh alat ukur penelitian ini berada pada kategori reliabilitas tinggi.

### Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi *Product Moment Pearson*. Metode tersebut digunakan setelah hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data normal.

**Hasil**

**Analisis deskriptif**

Analisis data yang pertama kali dilakukan oleh peneliti adalah dengan analisis data deskriptif. Berikut ini adalah uraian beberapa data deskripsi untuk setiap variabel penelitian.

Berdasarkan Tabel 1. di atas, tampak bahwa pada afek negatif, kelompok dengan persentase tertinggi berada pada kategori sedang. Sementara, untuk afek positif terdapat pada kategori tinggi. Selanjutnya, berdasarkan Tabel 2. tentang kepuasan hidup, persentase tertinggi terdapat pada kategori tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi Subskala Afek Negatif dan Positif

Kategorisasi	Rumus Norma	Afek negatif		Afek positif	
		Jumlah	Jumlah	Jumlah	%
Rendah	$x < 25,998$	43	43	3	1,83
Sedang	$25,998 = x < 34,002$	87	87	35	21,21
Tinggi	$X = 34,002$	34	34	126	76,83
Total		164	100 %	164	100%

Tabel 2. Kategorisasi Subskala Kepuasan Hidup

Kategorisasi	Rumus Norma	Jumlah	%
Rendah	$x < 17$	23	14,02
Sedang	$17 = x < 23$	46	28,05
Tinggi	$X = 23$	95	57,93
Total		164	100 %

Tabel 3. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Kategorisasi	Rumus Norma	Jumlah	%
Rendah	$x < 17,33$	1	0.61
Sedang	$17,33 = x < 34,67$	127	77.44
Tinggi	$X = 34,67$	35	21.34
Total		164	100 %

Tabel 4. Kategorisasi Sabar

Kategorisasi	Rumus Norma	Jumlah	%
Rendah	$x < 45$	1	0,61
Sedang	$45 = x < 60$	24	14,63
Tinggi	$X = 60$	139	84,76
Total		164	100 %

Sementara pada Tabel 3., yakni total skor kesejahteraan subjektif mayoritas berada pada kategori sedang. Selanjutnya, ditemukan pula

tingkat kategorisasi dari variabel sabar, dan syukur yang dideskripsikan pada Tabel 4. dan Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Syukur

Kategorisasi	Rumus Norma	Jumlah	%
Rendah	$x < 38,902$	0	0
Sedang	$38,902 = x < 51,898$	4	2,44
Tinggi	$X = 51,898$	160	97,56
Total		164	100 %

Berdasarkan tabel di atas, maka dominasi skor subjek tampak pada kategori tinggi untuk variabel sabar. Temuan yang sama juga terdapat pada variabel syukur seperti dijelaskan pada Tabel 5.

### Uji asumsi

Analisis data dilakukan setelah uji asumsi yang meliputi uji normalitas sebaran

dan uji linieritas hubungan. Berdasarkan hasil uji normalitas, ditemukan bahwa sebaran data pada variabel syukur, sabar, dan kesejahteraan subjektif telah terdistribusi normal. Selanjutnya berdasarkan hasil uji linieritas, variabel syukur, sabar, dan kesejahteraan subjektif dapat dinyatakan linier.

Tabel 6.  
Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Variabel	KS-Z	p
<i>Subjective Well-Being</i>	0,056	0,20
Syukur	0,067	0,072
Sabar	0,046	0,20

Tabel 7. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	p
Kesejahteraan Subjektif,	23,968	0,000

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R	Std. Error of
1	.357 <sup>a</sup>	.128	.117	9.50606

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa koefisien determinasi atau R<sup>2</sup> adalah 0,128 atau sama dengan 12,8%. Dengan demikian, variabel sabar dan syukur bersama-sama mempengaruhi variabel kesejahteraan subjektif sebesar 12,8% sedangkan sisanya 87,2% dipengaruhi oleh faktor atau aspek lain. Kemudian, model di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh sabar dan syukur secara

bersama-sama terhadap kesejahteraan subjektif.

Kemudian, hasil olah data dengan korelasi *Product Moment Pearson* untuk masing-masing variabel bebas, menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif berkorelasi positif dengan sabar dan syukur. Kesejahteraan subjektif dan syukur berkorelasi positif secara signifikan ( $p < 0,05$ ) dengan  $p = 0,000$  dan

koefisien korelasi sebesar  $r = 0,511$ , sedangkan koefisien korelasi antara kesejahteraan subjektif dengan sabar adalah sebesar  $r = 0,504$  dan  $p = 0,000$ . Dengan demikian, masing-masing variabel berkorelasi signifikan dengan tingkat kekuatan korelasi relatif tinggi.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar dan syukur secara bersama-sama berperan dalam kesejahteraan subjektif remaja. Hal ini senada dengan hasil-hasil riset sebelumnya. Kebersyukuran memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif sebab terdapat penghargaan akan berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan individu. Hasil dari riset ini tidak hanya terbukti dari berbagai kajian literatur sebelumnya (Sansone & Sansone, 2010; Wood, Froh, & Geraghty, 2010), namun juga pada riset yang berbasis eksperimen (Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011). Dengan demikian, konsistensi hasil dapat dipertahankan termasuk dalam riset ini.

Selain itu, variabel kesabaran juga menunjukkan hasil yang senada dengan riset terdahulu. Walaupun konstruk kesabaran dalam riset Barat relatif berbeda dengan konstruk Islam. Dalam konsep Islam, kesabaran dimaknai sebagai ketabahan hingga kemampuan menahan diri untuk melakukan hal yang dilarang oleh agama (Al-Jauziyah, 2006). Sedangkan di Barat, merupakan kemampuan untuk menahan diri pada saat menghadapi kesulitan atau tantangan (Schnitker, 2012). Ada kesamaan terutama dalam hal kemampuan

untuk mengendalikan diri saat menghadapi kesusahan. Dalam riset Schnitker (2012) tersebut juga ditemukan bahwa kesabaran akan mampu meningkatkan kepuasan hidup dan mempertahankan tujuan. Dengan demikian, terdapat kesamaan temuan yang dihasilkan.

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 sumbangan efektifnya terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan perilaku sabar. Namun, baik syukur dan sabar secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja.

Temuan baru pada penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama, sabar dan syukur yang dibangun berdasarkan kajian Islam ternyata berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Hal ini berbeda dengan riset sebelumnya terutama Barat yang cenderung memandang sabar dan syukur sebagai dua hal yang terpisah. Hasil riset ini semakin menguatkan pandangan dari Abdullah bin Mas'ud bahwa sabar dan syukur adalah bagian tidak terpisahkan dari keimanan seseorang (Sagir, 2014).



Ada beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Pertama, belum adanya kontrol terhadap kecenderungan *social desirability* subjek. Bunyi butir pada skala memungkinkan subjek menjadi *faking good* pada saat proses pengisian. Selain itu, kelemahan kedua adalah jumlah subjek yang belum berimbang antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Oleh sebab itu, perbandingan yang proporsional antara kedua jenis kelamin sangat disarankan di penelitian sebelumnya.

### Simpulan

Pada penelitian ini syukur dan sabar berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Semakin tinggi syukur dan sabar yang dimiliki oleh subjek maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektifnya. Sebaliknya, semakin rendah syukur dan sabar yang dimiliki oleh subjek maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektifnya.

### Saran

Berikut ini adalah saran untuk penelitian selanjutnya. Peneliti berikutnya hendaknya membuat alat ukur yang memiliki *social desirability* rendah sehingga dapat lebih mengungkapkan keadaan subjek yang sebenarnya. Demikian juga diharapkan peneliti berikutnya dapat membuat suatu pelatihan kebersyukuran dan sabar sehingga mampu mengukur lebih lanjut seberapa besar sumbangan syukur dan sabar terhadap tingkat kesejahteraan hidup.

### Daftar Pustaka

- Adler, M., & Fagley, S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*, 79 – 114.
- Al-Jauziyah, I. A. (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Al-Munajjid, M. (2006). *Silsilah Amalan Hati: Ikhlas, Tawakal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Introspeksi Diri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Andersen, S. L., & Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences, 31*(4), 183 – 191.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents Relationships with Peers. Dalam R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed., pp. 363–394). Hoboken, NJ: Wiley.
- Demetriou, A. (2000). Organization and development of self-understanding and self-regulation: Toward a general theory. Dalam M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 209–251). San Diego: Academic Press.
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2018). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi, 12*(2), 43 – 52.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin, 95*(3), 542 – 575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71 – 75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality culture, and subjective well-being: emotional and cognitive

- evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 425.
- Fabricatore, A. N., & Handal, P. J. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 221 – 228.
- Izutsu, T. (1994). *The Concept of Belief in Islamic Theology: A Semantical Analysis of Imân and Islam*, terj. Agus Fahri Husein. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Kasberger, E.R. (2002). *A correlation study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adult of divorced families*. Dipresentasikan pada Undergraduate Research Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College, Milwaukee.
- Klein, M. (1957). *Envy and gratitude: A study of unconscious sources*. New York: Basic Books.
- Lansford, J. E. (2018). A lifespan perspective on subjective well-being. Dalam E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Matondang, H. A. (2015). Konsep Al-Iman dan Al-Islam: Analisis terhadap pemikiran Al-Izz Ibn' Abd As-Salam (577-660 H. atau 1181-1262 M). *Analytica Islamica*, 1(4), 54 – 83.
- Mosher, J. P., & Handal, P. J. (1997). The relationship between religion and psychological distress in adolescents. *Journal of Psychology and Theology*, 2, 449 – 457.
- Nisfiannor, M. & Rostiana, T. P. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dan subjective well-being pada remaja akhir di universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 74 – 92.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem solving process: Three styles of coping. *Journal for The Scientific Study of Religion*, 27, 90 – 104.
- Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D.S., & Haitsma, K.V. (1992). God help me (II): the relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504 – 513.
- Pudjijogyanti, C, R. (1988). *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta: PT. Arcan.
- Pratiwi, P. Y., Sintaasih, D. K., & Piatrini, P. S. (2018). Stres kerja dan coping dalam memediasi konflik peran terhadap subjective well being. *EKUITAS, Jurnal Ekonomi dan Keuangan*, 2(1), 1-21.
- Rafiabadi, H. N. (2003). *World religion and Islam: A critical study (Part-1)*. New Delhi: Sarup & Sons.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (3), 350 – 369.
- Rusdi, A. (2016). *Patience In Islamic Psychology and Its Measurement*. Paper submission for The 3<sup>rd</sup> Inter-Islamic University Conference on Psychology. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/317063350\\_Patience\\_in\\_Islamic\\_Psychology\\_and\\_Its\\_Measurement](https://www.researchgate.net/publication/317063350_Patience_in_Islamic_Psychology_and_Its_Measurement)
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2(2), 37 – 54.
- Sagir, A. (2014). Pertemuan sabar dan syukur dalam hati. *Studi Insania*, 1(2), 19 – 31.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 7(11), 18 – 22.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (6<sup>th</sup> ed.). Jakarta: Erlangga.

- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 7*(4), 263 – 280.
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (upaya membangun karakter bangsa melalui figur ulama). *Jurnal Dakwah, 15*(2), 383 – 406.
- Vitterso, J., & Nelsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well being, neurotism, and extraversion: Once again, neurotism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research, 1*(57), 89 – 118.
- 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 Development, 54*, 1063 – 1070.
- Wong-McDonald, A. W., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to god: An additional coping style? *Journal of Psychology and Theology, 28*(2), 149 – 161.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A.W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 1 – 16.

