

HUMANITAS, Vol.15, No.2, Agustus 2018, Hal. 127 - 136  
ISSN 1693-7236, Terakreditasi B oleh DIKTI, No: 36a/E/KPT/2016

---

## PERILAKU KEIMANAN, KESABARAN DAN SYUKUR DALAM MEMPREDIKSI *SUBJECTIVE WELLBEING* REMAJA

**Triantoro Safaria**

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan  
Jalan Kapas No 9 Semaki, Yogyakarta, 55166  
triantoro.safaria@psy.uad.ac.id.

### Abstract

Subjective wellbeing is an important aspect of an individual. Previous studies have shown that subjective wellbeing had positive effect to achieve optimal quality of life. This study aims to examine the predictors of subjective wellbeing. The results of current study provided understanding on the relationship between faith, patience and gratitude to subjective wellbeing on students. This study used a quantitative approach through a survey method which involved 98 students from a private university in Yogyakarta as participants. Regression analysis was used to examine the relationship among the variables. The results show there was a significant relationship between gratitude and patience with subjective wellbeing. Meanwhile faith did not have a significant relationship with subjective wellbeing. Implication of these results for the study of faith, gratitude, patience and subjective wellbeing are explored.

**Keywords:** faith, gratitude, patience, subjective wellbeing.

### Abstrak

*Subjective wellbeing* merupakan variabel yang penting bagi individu. Penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya *subjective wellbeing* bagi tercapainya kualitas hidup yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti prediktor-prediktor dari *subjective wellbeing*. Hasil penelitian akan memberikan pemahaman tentang hubungan perilaku keimanan, kesabaran dan syukur terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran skala. Subjek penelitian berjumlah 98 yang direkrut dari sebuah perguruan tinggi swasta (PTS) di Yogyakarta. Analisis regresi digunakan untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara syukur dan sabar dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa. Sedangkan keimanan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective wellbeing*. Implikasi dari hasil penelitian ini didiskusikan lebih lanjut.

**Kata kunci:** perilaku keimanan, kesabaran, *subjective wellbeing*, syukur

## Pendahuluan

*Subjective wellbeing* merupakan aspek yang penting bagi individu yang menjadi tujuan akhir dari kehidupannya. *Subjective wellbeing* dicirikan dengan suasana emosi positif dan munculnya kepuasan hidup. Tov & Diener, (2013) menjelaskan lebih lanjut bahwa *subjective wellbeing* dicirikan dengan adanya frekuensi munculnya suasana emosi positif, sedikitnya kemunculan emosi negatif dan tercapainya kepuasan hidup (*life satisfaction*).

Konsep *subjective wellbeing* mendasarkan diri pada konsepsi utilitarian yang menjabarkan sebagai penjumlahan dari kenikmatan dan kesakitan. Konsep ini menekankan pada *subjective appreciation* terhadap kehidupan dan bukan pada kualitas objektif dari individu dan kondisi kehidupannya. Diener (2009) mendefinisikan *subjective wellbeing* sebagai tingkat sejauhmana individu mengevaluasi kualitas keseluruhan diri dan kehidupannya secara positif.

Terdapat dua aspek penting dari *subjective wellbeing*. Pertama, adanya komponen *hedonic level of affect*, sejauhmana keseimbangan antara pengalaman afek yang menyenangkan berbanding dengan pengalaman afek yang tidak menyenangkan. Kedua adalah komponen *contentment* yaitu tingkat sejauhmana individu merasa semua kebutuhan/keinginannya tercapai. Kedua aspek ini sering disebut sebagai aspek afektif dan kognitif dari *subjective wellbeing*, yang menggambarkan keseluruhan evaluasi kehidupan individu (Diener & Chan, 2011; Tov & Diener, 2013)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang bahagia memiliki sumber energi mental yang lebih banyak dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Individu juga lebih kreatif, optimis dan atentif. Individu juga menunjukkan pemikiran dan perhatian yang luas serta lebih terbuka terhadap informasi (Fredrickson, 2013). Pada anak-anak yang bahagia, ditemukan bahwa individu lebih memiliki kemampuan menunda pemuasan sesaatnya, dibandingkan dengan anak yang kurang bahagia (Schwarz, & Pollack, 1977).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi *subjective wellbeing*, salah satunya terkait dengan religiusitas. Perilaku religius sudah sejak lama dianggap memiliki keterkaitan dengan *subjective wellbeing*. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan tingkat depresi yang rendah (Smith, McCullough, & Poll, 2003), menurunkan kecemasan (Plante, Yancey, Sherman, Guertin, & Pardini, 1999) meningkatkan optimism (Sherman, Simonton, Adams, Latif, Plante & Burns, 2001) dan perilaku memaafkan (Edwards, Lapp-Rincker, Magyar-Moe, Rehfeldt, Ryder & Brown, 2002). Studi meta-analysis dari 147 penelitian menunjukkan korelasi yang sedang antara religiusitas dengan depresi (Smith, McCullough & Poll, 2003). Selain itu ditemukan juga bahwa tingkat religiusitas memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan (Plante, Yancey, Sherman, Guertin, & Pardini, 1999).

Perilaku religius yang digunakan dalam penelitian ini yaitu perilaku keimanan, kesabaran dan syukur. Definisi iman berdasarkan bahasa berarti membenarkan (*tashdiq*), sementara menurut istilah ialah individu yang meyakini kebenaran dengan hati, mengucapkannya secara lisan, dan menerapkannya dalam perbuatannya. Iman menurut istilah yang hakiki ialah keyakinan dalam hati, tanpa ada keraguan, serta menginspirasi individu dalam pandangan hidup dan perilaku sehari-hari. Menurut Ar-Raghib al-Ashfahani (An Najar, 2014) dalam Al-quran, kata iman memiliki tiga makna mendasar yaitu makna beriman hanya sebatas diucapkan, namun tidak diaplikasikan

dalam hati dan perbuatannya, iman juga dapat diwujudkan pada perbuatannya saja, namun hati dan ucapannya tidak beriman, dan terakhir kata iman yang mengandung makna diyakini dalam hati, diucapkan dengan lisan, dan diwujudkan dalam perilaku.

Pada penelitian ini konstruk perilaku keimanan lebih mengacu pada konsep Islam, yaitu keyakinan akan kebenaran yang tidak hanya diucapkan melalui lisan dan diyakini di hati, akan tetapi diwujudkan dalam bentuk perilaku. Beberapa bentuk perwujudan perilaku keimanan antara lain rajin melakukan ibadah, bersedekah, berzikir, dan melakukan segala perintah dari Allah SWT (An Najar, 2014). Penelitian-penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa keyakinan individu yang dalam terhadap agama berhubungan dengan kesehatan (Joshi, Kumari, & Jain, 2008), individu dengan keyakinan agama yang bermakna cenderung mengalami kebahagiaan dalam hidupnya (Myers & Diener, 2010).

Faktor lain yang mempengaruhi *subjective wellbeing* adalah kesabaran. Kesabaran adalah suatu tindakan yang diniatkan untuk menahan emosi dan keinginan negatif, untuk tetap tenang, ikhlas menerima, dan menghadapi situasi sulit dengan tidak berkeluh kesah. Kesabaran merupakan perwujudan dari kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sehingga mencerminkan keteguhan jiwa individu (An Najar, 2014). Semakin tinggi tingkat kekesabaranan individu maka semakin teguh dan ikhlas individu dalam menjalani dan menghadapi situasi yang menekan dalam kehidupannya. Secara etimologi kesabaran (*ash-shabar*) berarti menahan, dan mengendalikan (*al-habs wa al-kuf*). Secara terminologis kesabaran berarti menahan diri dari segala sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT karena mengharap keridhaan Nya (An Najar, 2014). Kejadian hidup yang negatif dan tidak disukai seperti musibah kematian, sakit, kelaparan, konflik, dan kekurangan harta benda. Selain itu kesabaran terkait juga dengan kemampuan individu untuk menahan diri dan mengendalikan hawa nafsunya (An Najar, 2014).

Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa kesabaran berhubungan positif dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Schnitker, 2012) dengan kualitas hidup dan *wellbeing* (Bülbül & Izgar, 2018), tingginya kepuasan hidup serta berhubungan dengan rendahnya tingkat depresi dan kecemasan dan disfungsi psikologis (Aghababaei & Tabik, 2015).

Subjective wellbeing juga berkaitan dengan kebersyukuran. Menurut Kamus Arab-Indonesia, kata *syukur* berasal dari kata *syakara*, *yaskuru*, *syukran* dan *tasyakkara* yang berarti mensyukuri-Nya, memuji-Nya. Syukur berasal dari kata syukuran yang berarti mengingat dan berterima kasih atas segala nikmat-Nya. Syukur merupakan sifat yang luhur dan dianjurkan dalam ajaran Islam. Syukur diwujudkan dalam perbuatan mengagungkan atas segala nikmat-Nya, yang ditunjukkan melalui lisan, diyakini dengan hati dan diterapkan melalui perbuatannya (Sunarto, 2002). Menurut para ulama, bersyukur kepada Allah dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu pertama, bersyukur dengan hati nurani. Hal ini mengandung makna bahwa bersyukur dengan hati nurani diwujudkan dalam kejujuran individu bahwa ia telah banyak menerima kebaikan dan keberkahan dari Allah SWT. Setiap detik hidupnya ia senantiasa mengingat dan menghitung hitung berapa banyak nikmat dari Allah, dan menyakini bahwa Allahlah yang mampu mencurahkan segala kenikmatan tersebut. Kedua, bersyukur dengan lisannya. Artinya individu melafalkan kata-kata ungkapan kesyukuran hanya kepada Allah SWT yang diwujudkan dengan banyak mengucapkan hamdalah. Individu yang bersyukur akan banyak mengucapkan lafal pujian kepada Allah dengan tulus dan penuh penghambaan. Ketiga, bersyukur dengan perbuatan (Sunarto, 2002).

Menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002) bersyukur adalah sikap atau perilaku menerima dan merasa beruntung telah menerima apa yang ada dalam hidup individu. Bersyukur berkaitan dengan kemampuan individu mengapresiasi dan menghargai kejadian-kejadian sederhana dalam hidupnya. Individu yang memiliki perilaku bersyukur akan cenderung mengapresiasi kejadian sederhana sebagai sebuah hal yang positif dan berharga. Bersyukur dapat hadir dalam bentuk emosi dan *affective trait*. Perilaku bersyukur merupakan sebuah emosi yang muncul dari perasaan senang dan gembira ketika menerima hadiah atau keuntungan. Kecenderungan bersyukur dikarakteristikan sebagai kecenderungan umum untuk merespon dan menghargai dengan emosi syukur akan kebaikan orang lain dalam sebuah pengalaman positif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003).

Hasil penelitian sebelumnya menemukan hasil yang berbeda mengenai keterkaitan antara kebersyukuran dengan *subjective wellbeing*. Penelitian yang dilakukan oleh Datu, (2014); Mahardhika & Halimah(2017) membuktikan bahwa kebersyukuran berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan hidup. Akan tetapi penelitian lain membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective wellbeing* pada remaja (Sadeghi & Pour, 2015).

Sejauh ini belum banyak penelitian di Indonesia yang mengkaji mengenai perilaku keimanan dan kesabaran yang mengacu pada konsep Islam. Disisi lain penelitian-penelitian sebelumnya terkait dengan tema ini menemukan hasil yang berbeda-beda. Oleh karena itu diperlukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh keimanan, kesyabaran dan syukur terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa muslim di Indonesia.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan model penelitian survey dengan menyebarkan skala penelitian ke sasaran respondennya. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan di sebuah PTS di Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *convinient sampling* di Yogyakarta. Sebanyak 98 dengan usia rata-rata 21 tahun ( $SD = 1.27$ ) responden terlibat dalam penelitian ini.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diuji dengan teknik analisis data yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan regresi berganda dengan teknik *stepwise* yang bertujuan untuk menguji hubungan teoritik yang diajukan dalam penelitian ini. Program SPSS seri 20 digunakan untuk menganalisis data.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang mengukur perilaku keimanan, kesabaran, syukur dan *subjective wellbeing*. Sebelum skala digunakan, dilakukan pengujian validitas dan reliabilitasnya. Validitas isi dan reliabilitas *Cronbach alpha* digunakan untuk mencari validitas dan reliabilitas alat ukur agar alat yang digunakan dalam penelitian ini akurat dan dapat dipercaya (Creswell, 2003; Creswell, 2005). Skala perilaku keimanan mengacu pada konsep Islam tentang iman yang berarti “*membenarkan dengan hati, mengucapkan dengan lisan, dan mengamalkan dengan perbuatannya* (An Najar, 2014)”. Contoh aitem yang digunakan antara lain “*Saya meyakini bahwa Allah selalu mengawasi perilaku saya sehari-hari*”. Sedangkan skala kesabaran juga mendasarkan pada konsep Islam yang mencakup Kesabaran menerima cobaan hidup, kesabaran dalam ketaatan kepada Allah, dan

kesabaran dalam mengendalikan hawa nafsu (An Najar, 2014). Contoh aitemnya antara “*saya berusaha menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal buruk*”.

Skala syukur mengacu pada perbuatan mensyukuri-Nya, memuji-Nya, mengingat akan segala nikmat-Nya, sertamengekspresikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan. Skala syukur diadaptasi dari perpaduan konsep Islam dan teori McCullough dan Witvliet (2002) tentang perilaku memaafkan. Contoh aitemnya antara lain “*walaupun terdapat banyak kekurangan dalam hidup saya, namun saya tetap bersyukur*”.

Skala *subjective wellbeing* memiliki aspek emosi positif, emosi negatif dan kepuasan hidup yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Deiner & Deiner (2008). Contoh aitemnya antara lain “*Saya merasa hidup ini menyenangkan*” “*Banyak hal positif dalam hidup saya*” “*Secara umum saya merasa puas dengan hidup saya*”. Berdasarkan hasil pengujian pada ke empat alat ukur, didapatkan bahwa keempat skala memiliki reliabilitas yang baik. Nilai *Cronbach Alpha* pada keempat skala dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1  
Hasil pengujian reliabilitas alat ukur

Skala	Cronbach alpha	Status
Perilaku keimanan	.953	Baik
Kesabaran	.965	Baik
Syukur	.934	Baik
<i>Subjective wellbeing</i>	.773	Baik

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa syukur, dan kesabaran memprediksi *subjective wellbeing*, tetapi hasil penelitian ini menunjukkan perilaku keimanan tidak memprediksi *subjective wellbeing*. Tabel 2 menyajikan hasil sumbangan perilaku syukur dan kesabaran terhadap *subjective wellbeing*.

Tabel 2  
Uji regresi berganda pada variabel syukur, kesabaran, perilaku keimanan, dan *subjective wellbeing*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	F	Sig
1	.445 <sup>a</sup>	.198	.190	23.683	.000
2	.491 <sup>b</sup>	.241	.226	15.22	.000

- Syukur
- Syukur, kesabaran
- (Dependent) *Subjective wellbeing*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective wellbeing* secara signifikan dipengaruhi oleh syukur dan kesabaran secara bersama-sama sebesar 24,1% ( $p < 0,00$ ;  $F = 15,22$ ). Sementara itu syukur memiliki sumbangan dominan terhadap *subjective wellbeing* sebesar 19,8%, sedangkan kesabaran memberikan sumbangan sebesar 4,3%

(( $p < 0,00$ ;  $F = 15,22$ ). Besarnya sumbangan efektif tiap variabel dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3  
Nilai beta, *tolerance* dan *VIF subjective wellbeing*

Model	Variabel	Standardized Coefficients		Sig.	Tolerance	VIF
		Beta	T			
1	Syukur	.445 <sup>a</sup>	4.867	.000	1.000	1.000
2	Syukur	.353 <sup>b</sup>	3.616	.000	.838	1.194
	Kesabaran	.228	2.337	.022	.838	1.194

a. Syukur

b. Syukur, kesabaran

c. (*Dependent*) *Subjective wellbeing*

Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan perilaku religius dengan *subjective wellbeing*. Individu yang bahagia memiliki energi positif lebih besar, lebih energik, dan lebih *passionate* dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Csikszentmihalyi, & Hunter, 2003; Park, & Peterson, 2006; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007). *Subjective wellbeing* juga berkaitan dengan peningkatan aktivitas bertujuan (Csikszentmihalyi, & Hunter, 2003) serta peningkatan *engagement* dan *sociability* (Csikszentmihalyi, & Hunter, 2003; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007).

Individu yang bahagia memiliki sumber energi mental yang lebih banyak dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia. Individu juga lebih kreatif, optimis dan atentif. Individu juga menunjukkan pemikiran dan perhatian yang luas serta lebih terbuka terhadap informasi (Fredrickson, 2013). Studi lainnya menunjukkan individu yang bahagia memiliki dukungan sosial dan *social involvement* lebih besar dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Chan, & Lee, 2006; Natvig, Albrektsen, & Qvarnstrom, 2003; North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008). *Subjective wellbeing* juga terkait dengan tingkat harga diri (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2013).

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Sativa & Helmi (2015) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku syukur dengan *subjective wellbeing* remaja. Penelitian longitudinal dari Jans-Beken, Lataster, Peels, Lechner, & Jacobs (2017) menemukan bahwa perilaku syukur berkontribusi terhadap *subjective wellbeing* dan menurunkan psikopatologi. Penelitian Oetami & Yuniarti (2011) menemukan spiritualitas merupakan salah satu variabel yang menyumbang terhadap *subjective wellbeing* remaja laki laki. Penelitian Safaria (2014) juga menegaskan hal yang sama dengan menemukan perilaku syukur memiliki kontribusi terbesar terhadap *subjective wellbeing* remaja. Penelitian Froh, Yurkewicz, & Kashdan (2008) juga menegaskan bahwa bersyukur memiliki hubungan positif dengan *subjective wellbeing* pada remaja awal.

Salah satu penjelasan bagaimana perilaku religius mempengaruhi *subjective wellbeing* adalah individu menggunakan keyakinan dan praktik agamanya sebagai strategi coping (Safaria, 2014). Keimanan berhubungan dengan perilaku meminta pertolongan kepada Allah SWT selama menghadapi masa-masa sulit dalam hidup dan memandang masalah sebagai tantangan yang harus dihadapi dengan kekesabaran,

bukan sebagai ancaman (Maltby, Day, & Barber, 2004). Studi lainnya menunjukkan penggunaan *religious coping* berhubungan dengan *well-being* (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998) dan memprediksikan keadaan kesejahteraan psikologis selanjutnya (*later well-being*) (Tix, & Frazier 1998).

Individu yang bersyukur memiliki penerimaan diri yang tinggi pada setiap aspek kehidupannya. Rasa penerimaan diri ini berkorelasi secara langsung dengan kepuasan hidupnya (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Rasa puas ini kemudian mendorong berkembangnya perasaan bahagia. Individu yang mudah mensyukuri apa yang dialaminya, akan lebih mudah merasakan kepuasan, yang kemudian menciptakan emosi-emosi positif. Keadaan suasana hati yang diliputi emosi positif menciptakan rasa bahagia dalam diri individu.

Perilaku kesabaran akan mendorong individu mampu menahan diri dari sikap berkeluh kesah, rasa tidak puas yang berlebihan, yang kemudian menimbulkan sikap positif dalam diri individu dalam mensikapi secara positif dan konstruktif kehidupannya. Sikap positif sebagai hasil dari perilaku kesabaran antara lain ikhlas menerima kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dalam dirinya, sehingga individu mampu melihat lebih banyak hal-hal positif dalam dirinya. Perilaku kesabaran dalam jangka panjang akan mendorong individu mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi setiap permasalahan dalam hidupnya. Perilaku kesabaran dicirikan dengan emosi tenang, ikhlas, pasrah dengan penuh harap kepada Allah, dan perasaan yakin bahwa individu yang berkesabaran akan mendapatkan ganjaran yang setimpal atas kekesabarannya (Safaria, 2014). Individu yang kesabaran akan selalu optimis dalam mengharapkan pertolongan dari Allah Tuhan semesta alam, sehingga individu tidak mudah terjebak dalam perasaan pesimistis, putus asa dan depresi. Penjelasan di atas ditegaskan oleh penelitian (El Hafiz, Rozi, Mundzir, & Pratiwi, 2003) yang menemukan hubungan positif yang signifikan antara kesabaran dengan *subjective wellbeing* dan optimisme. Hasil yang sama juga ditegaskan oleh penelitian Kumala, & Trihandayani (2015) yang menemukan perilaku kesabaran berkontribusi terhadap kepuasan perkawinan.

Dalam penelitian ini perilaku keimanan tidak memiliki hubungan positif dengan *subjective wellbeing*. Penjelasan mengapa perilaku keimanan tidak berkorelasi dengan *subjective wellbeing* masih membutuhkan kajian penelitian lebih lanjut. Ajaran Islam menjelaskan bahwa, perilaku keimanan berkaitan dengan keyakinan individu akan adanya Allah, malaikat-malaikatnya, kitab kitabnya, rasul-rasulnya, qoda dan qodar nya, serta keyakinan akan hari akhirat. Responden penelitian ini adalah mahasiswa yang dikategorikan sebagai remaja akhir. Kemungkinannya pemahaman dan pengamalan dari perilaku keimanan ini belum sepenuhnya mapan dan optimal, sehingga tidak memiliki pengaruh secara psikologis pada individu.

## Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur dan kesabaran memprediksi *subjective wellbeing*. Individu yang bersyukur memiliki penerimaan diri yang tinggi pada setiap aspek kehidupannya. Rasa penerimaan diri ini berkorelasi secara langsung dengan kepuasan hidupnya. Perasaan puas dengan kehidupannya kemudian mendorong berkembangnya perasaan bahagia pada individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku keimanan tidak memiliki hubungan dengan *subjective*

*wellbeing*. Penelitian selanjutnya dapat melakukan kajian lebih lanjut mengenai mengkaji konstruk perilaku keimanan. Saran yang dapat direkomendasikan adalah perlunya dikembangkan sikap syukur dan kesabaran sejak dini pada individu melalui penanaman nilai-nilai agama, melatihnya dalam perilaku, dan orang tua mencontohkan perilaku syukur dan kesabaran kepada anaknya.

### Daftar Pustaka

- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Patience and mental health in Iranian students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1252>
- An Najar, K. S. (2014). *Berbuat baik, ibadahnya orang-orang shaleh*. CV Media Citra Qiblati.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2013). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.
- Biemann, T., Zacher, H., & Feldman, D. C. (2012). Career patterns: A twenty-year panel study. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 159–170. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.003>
- Bülbül, A. E., & Izgar, G. (2018). Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 159–168. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i1.2900>
- Chan, Y. K., & Lee, R. P. L. (2006). Network size, social support and happiness in later life: A comparative study of Beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*, 7, 87–112.
- Cresswell, J. W. (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating qualitative and quantitative research (2nd ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185–199. <https://doi.org/doi:10.1023/A:1024409732742>.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262–273. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1–43.
- Edwards, L. M., Lapp-Rincker, R. H., Magyar-Moe, J. L., Rehfeldt, J. D., Ryder, J. A., Brown, J. C., et al. (2002). A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the absence of data? *Pastoral Psychology*, 50(3), 147–152.



- El Hafiz, S., Rozi, F., Mundzir, I., Pratiwi, L. (2003). Konstruksi Psikologi Kesabaran dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang. Laporan Penelitian. Jakarta: Lembaga Penelitian Universitas Hamka.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 1–18. <https://doi.org/article> in press, 1-18. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2017). Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2017). Gratitude, Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study. *Journal Happiness Study*, 5(4), 23–41. *Journal Happiness Study*, 5(4), 23–41.
- Joshi, S., Kumari, S., & Jain, M. (2008). Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 345–354.
- Kumala, A., & Trihandayani, D. (2015). Peran Memaafkan dan Sabar dalam menciptakan Kepuasan Perkawinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 1(1), 39–44.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung, 4, 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptation-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629–1641.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127., 82(1), 112–127.
- Myers, B. D. G., & Diener, E. (2010). Who Is Happy. *Psychological Science*, 6(1)10-19
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrom, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 9, 166–175., 9, 166–175.
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective, 22, 475–483.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323–341. <https://doi.org/doi:10.1007/s10902-005-3648-6>.

- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149–156.
- Plante, T. G., Yancey, S., Sherman, A., Guertin, M., & Pardini, D. (1999). Further validation for the Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology*, 48(1), 11–21., 48(1), 11–21.
- Sadeghi, A., & Pour, S. B. (2015). The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective Well-being among Hospital Staff, 3.
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science*, 3(4), 241–245.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2015). (2015). *Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.*
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>
- Schwarz, J. C., & Pollack, P. R. (1977). Affect and delay of gratification. *Journal of Research in Personality*, 11, 147–164.
- Sherman, A. C., Simonton, S., Adams, D. C., Latif, U., Plante, T. G., Burns, S. K., et al. (2001). Measuring religious faith in cancer patients: Reliability and construct validity of the Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Psycho-Oncology*, 10, 436–443.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636.
- Sunarto, A. (2002). *Terjemah hadits shahih muslim (Kitab Iman: Iman, Islam dan .Bandung: Penerbit Husaini.*
- Tix, A.P., & F. P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation. *Journal Consulting & Clinical Psychology*, 66(2), 411–422.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Well-being. *Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predict psychological wellbeing above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 49, 443–447.