

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Obyek Penelitian

4.1.1 Profil Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam).

Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No. D./II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No. 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 dengan predikat baik.

Melalui Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh beberapa keuntungan sebagai berikut:

- A. Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang profesional dan kompeten dalam bidangnya dan mampu membekali peserta didik dengan pengetahuan akademik yang memadai sehingga mampu mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Kurikulum dalam pendidikan psikologi disusun atau dirancang oleh tenaga profesional sehingga peserta didik dibekali dan dilatih ketrampilan untuk mampu menerapkan keilmuannya baik di dunia kerja, workshop, pelatihan maupun kegiatan-kegiatan psikologi lainnya.

4.1.2 Visi Dan Misi

4.1.2.1 Visi

Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

4.1.2.2 Misi

- A. Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.

- B. Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
- C. Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- D. Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

4.1.3 Tujuan

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menetapkan tujuan pendidikannya untuk menghasilkan sarjana psikologi yang:

- A. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
- B. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional dalam menjalankan tugas.
- C. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.
- D. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

4.1.4 Fasilitas

4.1.4.1 Tenaga Pelaksana

- A. Laboratorium Psikologi dikelola oleh ketua laboratorium dibantu oleh tenaga laboran yang merupakan sarjana psikologi dan para asisten yang direkrut dari mahasiswa

B. Dosen mata kuliah yang bersangkutan

4.1.4.2 Fasilitas Laboratorium

- A. Ruang praktikum yang memadai, antara lain laboratorium individual, laboratorium klasikal, laboraotirum konseling
- B. Peralatan praktikum yang memadai, antara lain berupa alat tes psikologi yang meliputi tes inteligensi, tes bakat-minat, tes inventori, tes grafis, ts Rorschach, tes TAT, tes CAT dll; multi media yang meliputi televisi, vcd player, vcd, tape, tape recorder; alat praktikum faal yang meliputi alat peraga manusia, tensi meter, galvanometer, dll.

4.1.4.3 Program Kerja

4.1.4.3.1 Program Kerja Rutin

- A. Persiapan Pelaksanaan Praktikum
- B. Pelayanan praktikum pada mata kuliah psikodiagnostik, antara lain
 - a. Pelayanan praktikum pada mata kuliah yang terkait dengan alat tes psikologi, antara lain:
 - 1) tes inteligensi
 - 2) tes bakat - minat
 - 3) tes inventori
 - 4) tes grafis

- 5) tes rorschach
 - 6) tes TAT & CAT
- b. Pelayanan berupa penyediaan/fasilitas peralatan yang memadai bagi mata kuliah yang membutuhkan fasilitas laboratorium
 - c. Pelayanan kepada civitas akademika yang terkait dengan penelitian dan pengembangan alat tes (PKLI/ Skripsi / Penelitian dosen)
 - d. Pelayanan jasa psikologi kepada kalangan civitas akademika dilingkungan UIN Malang, antara lain:
 - 1) tes penerimaan karyawan di lingkungan UIN Malang
 - 2) tes promosi / kenaikan pangkat bagi karyawan di lingkungan UIN Malang

4.1.4.3.2 Program Pengembangan

- A. Pengembangan Computer Based Assessment
- B. Validasi tes inteligensi (CFIT, SPM dll)
- C. Desain praktikum sesuai kurikulum baru
- D. Praktikum observasi dan wawancara
- E. Praktikum konseling
- F. Praktikum eksperimen

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan setelah mahasiswa baru mulai aktif perkuliahan, tepatnya mulai tanggal 25 September 2011. Peneliti menyebarkan angket sebanyak 142 eksemplar dan berhasil kembali. berikut rinciannya:

- A. Semester 1 : 32 orang
- B. Semester 3 : 36 orang
- C. Semester 5 : 38 orang
- D. Semester 7 : 36 orang

4.2.2 Uji Hasil Validitas

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Saifudin Azwar bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila $r_{ix} \geq 0,30$. Namun, apabila jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20. Adapun standart yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah 0,25.¹ Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan bantuan SPSS 16 for windows.

Berikut ini merupakan hasil analisis validitasnya:

A. Tingkat syukur

Dari hasil penelitian, didapatkan data bahwa dari 25 aitem untuk skala Tingkat Syukur, terdapat 20 aitem yang valid dan 5 aitem yang gugur, dengan nilai

¹ Azwar, S. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Hal. 65.

koefisien terendah adalah 0,262 dan nilai koefisien tertinggi adalah 0,510.

Berikut ini merupakan hasil analisis validitasnya :

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Syukur

No.	Indikator	No. Item Valid	No. Item Gugur	Jumlah
1.	Adanya pengakuan nikmat	1,2, 3, 4		4
2.	Mengakui Allah SWT sebagai pemberi nikmat	6,7	5	3
3.	Kebaikan yang dilakukan, semata-mata karena Allah SWT	8	9	2
4.	Merasakan kebahagiaan	11, 12, 13	10	4
5.	Ketaatan dan tunduk pada Allah SWT	14,15		2
6.	Keinginan melakukan kebaikan	16, 17, 18		3
7.	Memuji Allah SWT	20, 21	19	3
8.	Melaksanakan perintah Allah	22, 23, 24, 25		4

	SWT dan menjauhi larangan-Nya			
Total		20	5	25

B. Uji Validitas Aitem Subjective Well Being

Dari hasil penelitian didapat data bahwa sebanyak 37 aitem yang valid dan 18 aitem yang gugur dari total aitem yaitu 55 aitem, dengan nilai koefisien terendah 0,278 dan nilai koefisien tertinggi 0,637. Berikut ini merupakan hasil analisis validitasnya:

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Subjective Well Being

No.	Indikator	No. Item Valid	No. Item Gugur	Jumlah
1.	Adanya standart kepuasan hidup tiap individu	5,6,8,9,10,13,14 15,16,17	1,2,3,4,7,11,12,	17
2.	Puas dalam pernikahan/ keluarga	18, 19, 20		3
3.	Puas dalam hal financial	21, 22, 23		3
4.	Puas terhadap kesehatan fisik & mental	26	24,25	3
5.	Puas terhadap hubungan	28, 29	27	3

	social			
6.	Puas terhadap daerah/ lingkungan tempat tinggal	31, 32, 33	30	4
7.	Puas terhadap agama / kepercayaan	35	34	2
8.	Puas terhadap usia dan jenis kelamin	36, 37, 38		3
9.	Afek Positif	40, 41, 44	39, 42, 43	6
10.	Afek Negatif	45, 46, 47, 48	49, 50	6
11.	Evaluasi terhadap diri sendiri	53, 54	51, 52, 55	5
Total		35	20	55

4.2.3 Uji Hasil Reliabilitas

Untuk menguji reliabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan teknik pengukuran *Alpha Chornbach* karena skor yang didapat dari skala psikologi berupa skor interval, bukan berupa 1 dan 0 (Arikunto, 2006). Adapun rumusannya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left| \frac{k}{k-1} \right| \left| 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right|$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

$\sum \sigma_i^2$ = Varians total

Dalam menghitung reliabilitas skala subjective wellbeing dan syukur, peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS (statistical product and service solution) 16.0 for windows. Berdasarkan perhitungan statistik dengan bantuan SPSS 16.0 for windows, maka diperoleh hasil yaitu 0,809 pada skala syukur. Sedangkan dari skala Subjective wellbeing diperoleh hasil 0,896. Berikut hasil uji reliabelitas dalam bentuk table :

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Tingkat Syukur Dengan Subjective Well Being Mahasiswa Semester Ganjil

Variabel	Alpha	Keterangan
Tingkat Syukur	0,809	Reliabel
Subjective Well Being	0,896	Reliabel

Hasil SPSS Uji Reliabelitas syukur

Reliability Syukur

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	25

Hasil SPSS Uji Reliabilitas Subjective Wellbeing

Reliability Subjective Wellbeing

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	55

4.2.4 Uji Hipotesis

A. Kategorisasi Tingkat Syukur

Untuk mengetahui tingkat Syukur mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, peneliti membaginya menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah diketahui nilai *mean* (M) dan nilai standar deviasi (SD). Nilai *Mean* dan SD dari skala Syukur sebagai berikut:

Tabel 4.4 Mean dan standar deviasi syukur

SYUKUR	MEAN	STANDAR DEVIASI
	58,69	6,87

Dari hasil di atas, berdasarkan norma standar pada tabel 4.4, maka diketahui untuk skor masing-masing kategori sebagai berikut:

Maka untuk kategorinya adalah sebagai berikut :

1. Tinggi : $(M + 1,0 SD) < X$

$$(58,69 + (1 \times 6,87)) < X$$

$$65,56 < X$$

2. Sedang : $(M - 1 SD) < X \leq (M + 1 SD)$

$$(58,69 - (1 \times 6,87)) < X \leq 58,69 + (1 \times 6,87)$$

$$51,82 < X \leq 65,56$$

3. Rendah : $X \leq M - 1 SD$

$$X \leq 58,69 - (1 \times 6,87)$$

$$X \leq 51,82$$

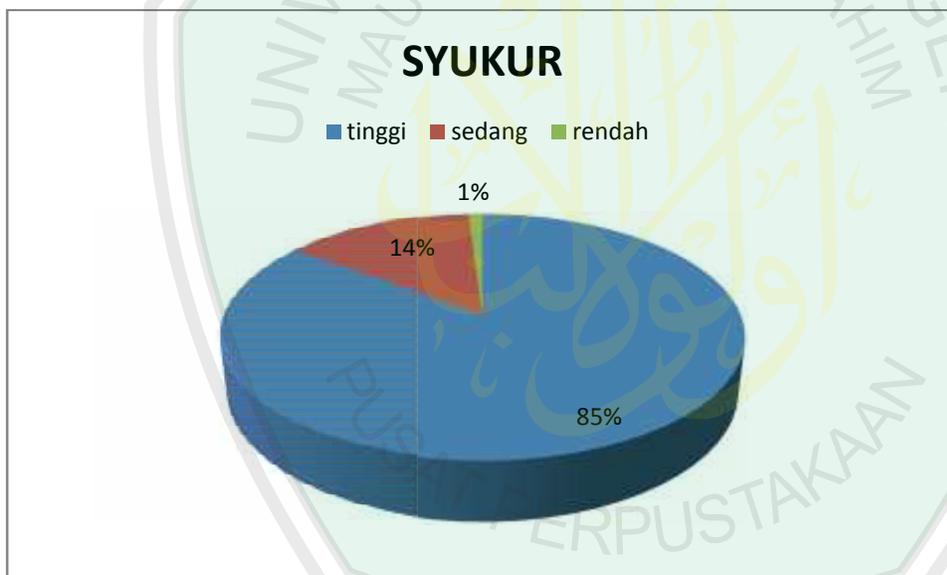
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Syukur

No.	Kategori	Norma	Interval	Prosentase
1.	Tinggi	$(M + 1,0 SD) < X$	$65,56 <$	85,3 %
2.	Sedang	$(M - 1,0 SD) < X \leq (M + 1,0 SD)$	$51,82 < X \leq 65,56$	14,03 %
3.	Rendah	$X \leq (M - 1,0 SD)$	$X \leq 51,82$	1 %
Total				100 %

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa Tingkat Syukur mahasiswa Fakultas Psikologi berada pada kategori sedang sebanyak 14,03 % (20 mahasiswa) dan yang berada pada kategori tinggi adalah 85,3 % (121 mahasiswa) sedangkan mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori rendah 1 % (1 mahasiswa). Ini berarti mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat syukur yang tinggi dalam kehidupannya.

Adapun untuk mendapat gambaran yang lebih jelas mengenai hasil di atas, dapat dilihat dalam diagram berikut ini:

Diagram 4.1 Prosentase Tingkat Syukur



B. Kategorisasi Subjective Well Being

Untuk mengetahui tingkat Subjective Well Being mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, peneliti membaginya menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah diketahui nilai *mean* (M) dan nilai standar deviasi (SD). Nilai *Mean* dan SD dari skala Subjective Well Being sebagai berikut:

Tabel 4.6 Mean dan standar deviasi Subjective Well Being

Subjective Well Being	MEAN	STANDAR DEVIASI
Being	94,40	9,94

Maka untuk kategorinya adalah sebagai berikut :

1. Tinggi : $M + 1 SD < X$

$$94,40 + (1 \times 9,94) < X$$

$$104,34 < X$$

2. Sedang : $(M - 1 SD) < X \leq (M + 1 SD)$

$$(94,40 - (1 \times 9,94)) < X \leq (94,40 + (1 \times 9,94))$$

$$84,46 < X \leq 104,34$$

3. Rendah : $X \leq M - 1 SD$

$$X \leq 94,40 - (1 \times 9,94)$$

$$X \leq 84,46$$

Tabel 4.7 Kategorisasi Subjective Well Being

No.	Kategori	Norma	Interval	Prosentase
1.	Tinggi	$(M + 1,0 SD) < X$	$104,34 < X$	13,38 %
2.	Sedang	$(M - 1 SD) < X \leq (M + 1 SD)$	$84,46 < X \leq 104,34$	73,23 %

3.	Rendah	$X \leq (M - 1 SD)$	$X \leq 84,46$	13,38 %
Total				

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa Tingkat Syukur mahasiswa Fakultas Psikologi berada pada kategori sedang sebanyak 73,23 % (104 mahasiswa) dan yang berada pada kategori tinggi adalah 13,38 % (19 mahasiswa) sedangkan mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori rendah 13,38 % (19 mahasiswa). Ini berarti mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat Subjective Well Being yang sedang.

Diagram 4.2 Prosentase Subjective Well Being



C. Korelasi Product Moment

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment pearson yang ditunjukkan pada table berikut ini:

Tabel 4.8 Korelasi Product moment pearson

Correlations

		SYUKUR	SUBJECTIVE
SYUKUR	Pearson Correlation	1	.276**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	142	142
SUBJECTIVE	Pearson Correlation	.276**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	142	142

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Maka dapat disimpulkan bahwa variable tingkat syukur dan subjective well being memiliki korelasi sebesar 0,276. Hal ini berarti persentase hubungan antara kedua variabel sebesar 27,6 % dan dari kedua variable tersebut memiliki hubungan yang rendah.

Berikut ini adalah panduan untuk nilai korelasi tersebut (Sujianto, 2009: 27), yakni:

+ atau - 0.80 hingga 1.00 korelasi sangat tinggi

0.60 hingga 0.79 korelasi tinggi

0.40 hingga 0.59 korelasi moderat

0.20 hingga 0.39 korelasi rendah

0.01 hingga 0.19 korelasi sangat rendah

4.3 Pembahasan

4.3.1 Tingkat Syukur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

Berdasarkan hasil analisa, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi berada pada kategori tinggi. Distribusi tingkat syukur pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dilakukan menurut tiga kategori tinggi, rendah, dan sedang. Berdasarkan hasil analisa pada table 9 dapat diketahui bahwa tingkat syukur yang berada pada kategori tinggi sebesar 85 % atau sebanyak 121 orang, Hal ini mengindikasikan bahwa rasa syukur mahasiswa sangat baik dimana mereka mengetahui tentang nikmat yang mereka dapat dan mengakui bahwa nikmat itu datang dari Allah SWT. Sehingga mereka bahagia akan segala hal yang mereka dapatkan dan memuji Allah SWT atas nikmat itu dan melakukan kebaikan semata-mata karena Allah SWT, Melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi larangannya, Ketaatan dan tunduk pada Allah SWT. Pada tingkat rendah hanya 1 orang yaitu sebesar 1 % yang mengindikasikan kurangnya rasa syukur akan nikmat itu sendiri, Sedangkan sisanya berada pada tingkat sedang sebesar 14 % sebanyak 20 orang.

Menurut McCullough, dkk (2001), syukur sebagai respon emosional untuk tindakan moral orang lain atas kepentingan orang yang ditolong (beneficiary). Syukur adalah perasaan yang jarang sekali dimiliki oleh kita. Terlebih jika dibandingkan dengan keluhan dan keinginan yang kita miliki dan juga ketika kita mengalami kesusahan. Padahal sudah banyak nikmat yang kita dapatkan. Dalam Islam, bersyukur adalah sebuah keharusan, baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Bahkan jika seorang mukmin tidak mau bersyukur, maka ia akan mendapatkan azab.

Peterson & Seligman (2004) membedakan bersyukur menjadi dua jenis, yaitu personal dan transpersonal. Bersyukur personal adalah rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Sementara bersyukur transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya.

Mahasiswa Fakultas Psikologi merupakan mahasiswa yang mampu memahami makna syukur sesungguhnya. Terbukti dalam penelitian ini bahwa mayoritas mahasiswa tersebut berada pada kategori tinggi. Wujud dari bersyukur pun berbeda-beda dari mahasiswa tersebut, seperti mengucapkan hamdalah berkali-kali, berdoa, bersujud syukur dan lain sebagainya. Hal ini terlihat beberapa kali ketika observasi dan interview mahasiswa Fakultas Psikologi.

Selama observasi, tampak jelas beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi secara mayoritas, pandai bersyukur. Syukur patut kita lakukan sebagai suatu wujud

penghargaan terhadap diri sendiri, orang lain dan Allah SWT sebagai Pencipta manusia.

4.3.2 Tingkat Subjective Well Being

Distribusi tingkat Subjective Well Being, menunjukkan tingkat tertinggi pada taraf tinggi yakni sebanyak 13 % atau sebesar 19 orang. Hal ini menunjukkan taraf yang baik pada kesejahteraan mahasiswa dimana merasakan adanya kepuasan dalam kehidupan mereka, baik kepuasan secara umum tentang bagaimana mahasiswa memandang seluruh aspek kehidupannya sejak lahir hingga saat ini dan kepuasan domain yang lebih megarah kepada evaluasi ranah kehidupan sehari-hari yang meliputi Kepuasan akan kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, keluarga, dan pekerjaan. Selain merasakan kepuasan, tingginya emosi positif dimana ini adalah suasana hati yang menyenangkan dan mengindikasikan bahwa hidup dipenuhi kebahagiaan sesuai yang diinginkan. Rendahnya emosi negative yang mana adalah suasana hati yang tidak menyenangkan yang didapat dari respon negative atas pengalaman seseorang sebagai bentuk reaksi atas kehidupan mereka. Subjective Wellbeing kategori sedang hanya ditunjukan sebanyak 104 orang atau sebesar 73 % sedangkan kategori rendah sebesar 19 orang atau sebanyak 13 %.

Penelitian tentang Subjective Well Being sedang marak dilakukan di dunia Psikologi. Istilah subjective well being merupakan konsep yang luas meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendah-nya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi. Seseorang yang memaknai hidupnya dengan positif akan mampu mencapai subjective well being yang tinggi.

Kesejahteraan subjektif ini bisa jadi hanya diartikan sebagai individu saat ini dari evaluasi kebahagiaannya . Evaluasi seperti sering diungkapkan dalam istilah afektif ketika seseorang ditanya tentang kesejahteraan, seseorang akan sering berkata, aku merasa baik, bukan aku baik saat ini.

Kepuasan hidup adalah cara orang merasakan bagaimana hidupnya dan bagaimana mereka merasakan tentang masa depan. Kepuasan hidup telah diukur dalam kaitannya dengan ekonomi, jumlah pendidikan, pengalaman, dan komunitas/kumpulan manusia serta banyak topik-topik lainnya. Martin Seligman, Ph.D., Profesor Psikologi di Universitas Pennsylvania, menggunakan rumus untuk kebahagiaan yang meliputi faktor-faktor kebahagiaan umum. Rumusnya adalah $H = S + C + V$. Formula ini berarti seseorang akan berada pada tingkat kebahagiaan, S adalah menetapkan jangkauan (atau batas-batas biologis), C adalah keadaan kehidupan seseorang dan V adalah faktor terkendali sukarela seseorang.²

4.3.3 Hubungan Kedua Variabel

Berdasarkan uji korelasi antar variabel dengan *product moment* antar syukur dan subjective wellbeing didapat kan $r = 0,276$ dan $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan Positif yang rendah antara syukur terhadap subjective wellbeing karena $p < 0,050$ dapat dijelaskan dengan ($r = 0,0,276$; sig = $0,001 < 0,05$).

² Seligman, Martin E. P. 2002. *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For lasting Fulfillment*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Ini sesuai dengan hasil penelitian lainnya yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003) yang menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan treatment bersyukur memiliki skor subjective wellbeing yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Orang yang bersyukur menunjukkan kepuasan dalam kehidunya, baik itu hubungan sosial dengan orang lain, keluarga yang dimiliki, Kesehatan fisik dan mental, pekerjaan yang dijalani, dan merasa bersyukur atas semua hal yang dimiliki dari lahir sampai sekarang. Selain menunjukkan kepuasan dalam kehidupan syukur juga membuat hati menjadi tenang dan merasa senang, sehingga meningkatnya suasana hati yang menyenangkan dimana adalah Emosi positif yang tinggi dan kurangnya Emosi negative atau suasana hati yang tidak menyenangkan.

Dalam beberapa penelitian terdahulu disebutkan bahwa emosi positif adalah salah satu aspek yang paling dipelajari dari kesejahteraan. Subjective Well Being lebih menekankan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila secara subjektif ia merasa bahagia. Hal ini menandakan bahwa SWB lebih tepat dalam menggambarkan hal-hal apa saja yang membuat seseorang itu lebih baik.

SWB adalah salah satu ukuran kualitas hidup individu dan masyarakat. Hal ini terlihat dari indikator-indikator yang dijadikan acuan dalam pembuatan aitem pada angket. Seluruh indikator dalam SWB merupakan penggambaran tentang kepuasan hidup seseorang pada dirinya sendiri, orang disekitarnya serta lingkungannya, dimana memiliki ukuran kualitasnya sendiri yang berbeda-beda tiap orang.

Menurut Ed Diener, Eunkook Suh, dan Shigehiro Oishi (1997), *subjective well-being* mengacu pada bagaimana orang mengevaluasi hidup mereka. Di dalamnya

meliputi variabel-variabel seperti kepuasan dalam hidup dan kepuasan pernikahan, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati (*mood*) dan emosi yang positif. Lebih lanjut disimpulkan oleh William C. Compton (2005), bahwa secara garis besar, indeks *subjective well-being* seseorang dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Untuk dapat mengetahui seseorang bahagia atau tidak, orang tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri. Jadi tampak bahwa ada aspek afektif yang terlibat saat seseorang mengevaluasi kebahagiaannya. Sedangkan dalam menilai kepuasan hidup lebih melibatkan aspek kognitif karena terdapat penilaian yang dilakukan secara sadar.

Orang yang indeks *subjective well-being*-nya tinggi adalah orang yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, orang yang indeks *subjective well-being*-nya rendah adalah orang yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas.

Meskipun dinilai dari kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, tetapi *subjective well-being* bukanlah istilah yang sinonim dengan kesehatan mental atau kesehatan psikologis. Misalnya pada orang yang mengalami delusi, meskipun tidak dapat memahami kenyataan seperti apa adanya tetapi ia dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya.

Dalam ranah emosi, syukur merupakan salah satu wujudnya. Dengan bersyukur, seseorang akan memiliki kekuatan jiwa dan dalam menghadapi kesukaran dan kekecewaan hidup tidak akan memukul jiwanya, tidak akan membuatnya pesimis, rendah diri, mudah putus asa dalam hidupnya. Ia akan menghadapinya dengan tenang dan selalu ingat kepada Allah SWT, menerima kekecewaan dan kesukaran hidup dengan sabar. Kesukaran yang dialaminya merupakan bagian dari ujian dan cobaan. Serta yakin bahwa Allah SWT memberi cobaan sesuai dengan batas kemampuan manusia yang akan memberikan makna pada setiap sikap dan perilaku individu sehingga akan tetap hidup dengan penuh keyakinan dan ketenangan pada dirinya sendiri (Gymnastiar, 2003:33)

